



**Programm
März – April
2025**

Aktiv in der Nordweststadt



**FRANKFURTER
VERBAND**

In der Gemeinschaft macht das Leben einfach mehr Spaß!

Aktiv Älterwerden ist beim **Frankfurter Verband** Programm: Bei uns kommen Sie mit netten Leuten aus Ihrer Nachbarschaft zusammen – für Freizeitaktivitäten mit Wir-Gefühl!

Sie möchten sich körperlich und geistig fit halten, kreativ austoben oder aktiv weiterbilden? Dann wird Ihnen das Veranstaltungsangebot im **Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt** gefallen.

Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!

**Gemeinsam
Gemeinschaft
schaffen**

–
**dank Ihrer
Spende!**

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG

IBAN: **DE93 5019 0000 0500 3780 00**

BIC: **FFVBDEFF**

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren



UNSER PROGRAMM MÄRZ BIS APRIL



Montags | 14:00 – 16:45 Uhr

Skatgruppe

Willkommen sind alle, die der Leidenschaft des Skatspielens mit Spaß nachgehen möchten.

Kosten: 0,50 €



Dienstags | 14:15 – 16:30 Uhr

Gedächtnistraining – Gruppe 1

Es erwarten Sie abwechslungsreiche Aufgaben zum Erhalt einer langen geistigen Fitness.

Kosten: 3,50 €



Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

Lotsenbüro – wir bieten Orientierung

Aktuelle Regelungen, Entwicklungen – wir helfen Ihnen weiter. Nutzen Sie unser Beratungsangebot im Stadtteil, telefonisch oder persönlich vor Ort, bei uns erhalten Sie Informationen und Unterstützung – wir sind für Sie da.



Mittwochs | 14:15 – 16:30 Uhr

Gedächtnistraining – Gruppe 2

Es erwarten Sie abwechslungsreiche Aufgaben zum Erhalt einer langen geistigen Fitness.

Kosten: 3,50 €



Donnerstags | 12:30 – 14:00 Uhr

Gemeinsam statt einsam – der bunte Kochtopf

Quartiersmanagement Nordweststadt, Evangelische Kirchengemeinde, Smart-Work Frankfurt, Sankt Katharina von Siena

Jeden Donnerstag findet ein gemeinsames Mittagessen im Tassilo-Sittmann-Haus statt. Es sind alle willkommen, die nicht alleine essen möchten und Gemeinschaft suchen. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Treffpunkt: Tassilo-Sittmann-Haus, Gerhart-Hauptmann-Ring 398

! Für das Projekt suchen wir zudem Unterstützer*innen!



Donnerstags | 14:15 – 16:30 Uhr

Spielenachmittag – Skat, Rommé ...

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Brett- und Kartenspielen haben.

Kosten: 0,50 €



Freitags | 14:15 – 16:30 Uhr

Skip-Bo – ein spannendes Spiel für geistige Fitness

Eine herzliche Einladung an alle, die gerne Skip-Bo spielen.

Kosten: 0,50 €



Mo., 03.03. | 14:15 – 16:30 Uhr

Singkreis

Gemeinsam Zeit verbringen, Erlebtes miteinander teilen und bekannte Volks- und Wanderlieder singen. Die Freude am gemeinsamen Singen steht bei uns im Vordergrund.

Kosten: 1,50 €



Fr., 07.03. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 04.03.

Herings-Frühstück

In Kooperation mit dem Quartiersmanagement Nordweststadt

Nun ist alles vorbei ... Am Aschermittwoch hat die vorösterliche Fastenzeit begonnen. Wir möchten Sie heute zu einem Herings-Frühstück einladen. Beginnen Sie den heutigen Tag mit einem üppigen Frühstück und lassen Sie sich mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen. Es wird am Platz serviert.

Kosten: 5 €, 3 € Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass





Mo., 10.03. | 14:15 – 16:30 Uhr

Bingonachmittag

Sie spielen gerne? Dann sind sie bei uns richtig, in der Gruppe macht das Spielen doppelt so viel Freude!

Kosten: 1 €



Mo., 17.03. | 14:15 – 16:30 Uhr

Romménachmittag

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Kartenspielen haben.

Kosten: 0,50 €



Mo., 24.03. | 14:15 – 14:30 Uhr

Entspanntes Ausmalen von Mandalas

Kreisbilder faszinieren Menschen in allen Kulturen. In östlichen Glaubensrichtungen haben sie religiöse Bedeutung, in der westlichen Kultur werden sie zur Entspannungszwecken genutzt. Probieren Sie das freie Mandala-Malen mit uns aus. In einer ruhigen Atmosphäre, mit leiser Musik im Hintergrund, hilft das Ausmalen die Konzentration zu fördern, wirkt beruhigend und dient dem Stressabbau. Malvorlagen und Buntstifte sind ausreichend vorhanden.

Kosten: 1,50 €



Mi., 26.03. | 09:00 – 18:30 Uhr

Kloster Bronnbach im Taubertal

Fahrt nach Wertheim-Bronnbach, gemeinsames Mittagessen im Gasthaus Klosterhof. Nach dem Essen werden Sie durch die imposante Anlage geführt, die Mitte des 12. Jahrhunderts entstanden ist. Die Führung umfasst die spätromanische Klosterkirche mit barocken Altären, den frühgotischen Kreuzgang, sowie den Bernhard- und den Josephsaal. Am Nachmittag besteht Gelegenheit zum Kaffeetrinken in der Altstadt von Wertheim.

Kosten: 32 € Fahrpreis und Führung (Vorauskasse)

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Treffpunkt: 09:00 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)

09:15 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte

09:30 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke

Buchungsnr.: 22156-02-2025



Mo., 31.03. | 14:15 – 16:30 Uhr

Romménachmittag

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Kartenspielen haben.

Kosten: 0,50 €



Mo., 07.04. | 14:15 – 16:30 Uhr

Singkreis

Gemeinsam Zeit verbringen, Erlebtes miteinander teilen und bekannte Volks- und Wanderlieder singen. Die Freude am gemeinsamen Singen steht bei uns im Vordergrund.

Kosten: 1,50 €



Mo., 14.04. | 14:15 – 16:30 Uhr

Bingonachmittag

Sie spielen gerne? Dann sind sie bei uns richtig, in der Gruppe macht das Spielen doppelt so viel Freude!

Kosten: 1 €



Mi., 23.04. | 08:30 – 19:00 Uhr

Eine Tour durch die Südpfalz

Fahrt entlang der Deutschen Weinstraße bis zum Deutschen Weintor und ein gemeinsames Mittagessen im Restaurant „Schweigener Hof“ in Schweigen-Rechtenbach. Nach dem Essen erwartet Sie eine kleine Stadtrundfahrt mit dem Grenzlandbähnchen durch das malerische Städtchen Wissembourg im Elsass. Genießen Sie die historische Altstadt am Ufer der Lauter, die verwinkelten Gassen und die mittelalterlich anmutenden Fachwerkhäuser. Am Nachmittag besteht Gelegenheit zum Kaffeetrinken im Restaurant „Schweigener Hof“.

Kosten: 33 € Fahrpreis und Bähnchen in Wissembourg (Vorauskasse)

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Treffpunkt: 08:30 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)

08:45 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte

09:00 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke

Buchungsnr.: 22156-03-2025



Fr., 25.04. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 22.04.

Frühlingsfrühstück

In Kooperation mit dem Quartiersmanagement Nordweststadt

Beginnen Sie den heutigen Tag ganz gemütlich mit einem üppigen Frühstück und lassen Sie sich mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen. Treffen Sie Ihre Nachbarn und Bekannte und genießen Sie das reichhaltige Frühstückbuffet in einer entspannten Atmosphäre. Es wird am Platz serviert.

**Kosten: 5 € Verzehrkosten,
3 € Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass**



Mo., 28.04. | 14:15 – 16:30 Uhr

Entspanntes Ausmalen von Mandalas

Kreisbilder faszinieren Menschen in allen Kulturen. In östlichen Glaubensrichtungen haben sie religiöse Bedeutung, in der westlichen Kultur werden sie zur Entspannungszwecken genutzt. Probieren Sie das freie Mandala-Malen mit uns aus. In einer ruhigen Atmosphäre, mit leiser Musik im Hintergrund, hilft das Ausmalen die Konzentration zu fördern, wirkt beruhigend und dient dem Stressabbau. Malvorlagen und Buntstifte sind ausreichend vorhanden.

Kosten: 1,50 €



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	14:00 – 16:45 Uhr	Skatgruppe Kosten: 0,50 € , <i>alle zwei Wochen</i>
Dienstags	14:15 – 16:30 Uhr	Gedächtnistraining – Gruppe 1 Kosten: 3,50 €
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr 14:15 – 16:30 Uhr	Lotsenbüro – wir bieten Orientierung Gedächtnistraining – Gruppe 2 Kosten: 3,50 €
Donnerstags	12:30 – 14:00 Uhr 14:15 – 16:30 Uhr	Gemeinsam statt einsam – der bunte Kochtopf Spielenachmittag – Skat, Rommé ... Kosten: 0,50 €
Freitags	14:15 – 16:30 Uhr	Skip-Bo – ein spannendes Spiel für geistige Fitness Kosten: 0,50 €

Cafeteria
Freitags
14:15 Uhr bis
16:15 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Nordweststadt

Gerhart-Hauptmann-Ring 298
60439 Frankfurt am Main

Leitung

Sabine Harynek
Telefon: 069 299 807 5522
sabine.harynek@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter
mit aktuellen Veranstaltungstipps:
newsletter.frankfurter-verband.de