



**Programm
April – Juni
2025**

Aktiv in Sachsenhausen West/Riedhof



**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 Sachsenhausen West/Riedhof** 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 APRIL BIS JUNI

NEU!



Montags | 10:00 – 12:00 Uhr

Sprachcafé

Zu unserem Sprachcafé laden wir besonders unsere ukrainischsprachigen Gäste herzlich ein, in entspannter und vertrauter Atmosphäre bei einer Tasse Tee ihre Deutschkenntnisse zu verbessern. Kursleiterin Zhanna steht Ihnen dabei mit hilfreichen Tipps und Unterstützung zur Seite.

Особливо запрошуємо наших україномовних гостей до нашої мовної кав'ярні, щоб у невимушеній та рідній атмосфері за чашкою чаю покращити знання німецької мови. Керівник курсу Жанна буде поруч, щоб дати вам корисні поради та підтримати.

Kosten: 2,50 €



Montags | 14:00 – 14:45 Uhr

Smartphone, Tablet, Internet – mit der Zeit Schritt halten!

Fotos an deine Lieben schicken, YouTube entdecken, E-Mails schreiben – vereinbaren Sie einen Termin mit Herrn Elmar Schneider und mit ihm zusammen kommen Sie Schritt für Schritt an Ihr Ziel.

Kosten: 6 €



Montags | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff Riedhof

Der unterhaltsame Nachmittag für Senioren! Kaffeetafel ab 15:00 Uhr, anschließend gibt es ein unterhaltsames, kurzweiliges Programm. Wir freuen uns über ihren Besuch. Jeder ist herzlich willkommen.

Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen



Dienstags | 10:00 – 11:00 Uhr

Gehirnjogging

Hier tun Sie etwas für ein besseres Gedächtnis, für mehr Konzentration und weniger Stress und das mit unglaublich viel Spaß. Probieren Sie es aus – Wir freuen uns auf Sie.

Kosten: 2,50 €



Dienstags | 11:00 – 11:45 Uhr

Fit & Aktiv

Die abwechslungsreichen Kombinationen verschiedener Übungen führt zu einer guten und praktischen Gymnastik zur Stärkung Ihrer Muskeln, Knochen und Gelenke.

Kosten: 10er Karte 40 € = 10 Stunden



Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Tanzkurs: Paartanz

Zusammen mit unserer Tanzlehrerin Waltraut Kruse erfahren sie viel über die Welt der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze. Außerdem werden auch Discofox und Salsa vermittelt. Wir freuen uns, wenn auch Sie dabei sind!

Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P.



Dienstags | 16:15 – 17:00 Uhr

Ballroom-Line Dance

Beim Ballroom Line Dance tanzen wir, ohne Partner*in, in Reihen neben und hintereinander, Standard und Lateinamerikanische Tänze. Einfach mal vorbeischauen und mitmachen.

Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P.



Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

Lotsenbüro

Was ist los bei uns im Stadtteil? Wie kann ich mich einbringen und beteiligen? Wo bekomme ich Hilfe und Information? Wir finden Antworten und bieten eine gute Beratung und individuelle Lösungen. Nutzen Sie unsere Anlaufstelle.



Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr

Tanzcafé

Tanzen macht Spaß und gute Laune! Tanzen ist gut für die Beweglichkeit, die Koordination und fördert die Geselligkeit. Hier spielen jeden Mittwoch unterschiedliche Musiker live. Hier wird zu aktuellen Hits, zu Oldies oder Rock-Pop-Klassikern getanzt. Kommen Sie vorbei, egal ob Alleinstehend oder mit Partner oder Partnerin. Hier tanzen alle.

Kosten: Eintritt 5 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Donnerstags | 09:00 – 10:00 Uhr

Sitz-Yoga

Wenn Sie meinen, Sie wären zu steif, zu alt, zu krank oder zu schwer, dann gilt das alles nicht bei der Stuhl-Yoga. Hier können Sie auch sitzen. Die Übungen kräftigen Muskelgruppen, vermindern Rückenschmerzen und fördern die Beweglichkeit. Kommen Sie vorbei und probieren es aus – Sie werden merken, es macht Spaß!

Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €



Donnerstags | 10:15 – 11:15 Uhr

Sitz-Yoga

Wenn Sie meinen, Sie wären zu steif, zu alt, zu krank oder zu schwer, dann gilt das alles nicht bei der Stuhl-Yoga. Hier können Sie auch sitzen. Die Übungen kräftigen Muskelgruppen, vermindern Rückenschmerzen und fördern die Beweglichkeit. Kommen Sie vorbei und probieren es aus – Sie werden merken, es macht Spaß!

Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €



Freitags | 11:00 – 12:00 Uhr

Rückengymnastik

Durch die Übungen der Rückengymnastik wird nicht nur Kraft, sondern auch Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht trainiert, die Körperwahrnehmung geschult und das Körpergefühl verbessert.

Kosten: 1 Kurs = 8 Stunden 40 €



Freitags | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff für ukrainisch sprachige Senioren*innen

Der unterhaltsame Nachmittag für ukrainisch sprachige Senioren*innen! Kaffeetafel ab 15:00 Uhr, anschließend gibt es ein unterhaltsames, kurzweiliges Programm, sowie Deutschkurse, Ausflüge und Spiele. Wir freuen uns über ihren Besuch.

Розважальні зустрічі для старших українок *ців! Кава з солодощами з 15:00 години та корисна і цікава програма, що включає курс німецької для початкового рівня, подорожі та ігри. Ми раді кожній та кожному з вас

Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen



Samstags | 12:00 – 15:00 Uhr

Samstags Schachclub für Anfänger und Fortgeschrittene

Schach verbindet, lehrt und begeistert, „denn Schach ist alles zugleich: Kunst, Wissenschaft und Sport!“ (nach Anatoly Karpov). Schauen Sie doch einfach in unserem Samstags-Schachclub vorbei und spielen Sie eine Runde Schach mit uns unter der Anleitung von Mykola Khitsko.

! Termine: 12.04., 26.04., 10.05., 24.05., 07.06., 21.06.





Mo., 07.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

Koreanische Frauenchor

Die meisten Mitglieder des Koreanischen Frauenchors kamen um 1970 als Gastarbeiterinnen nach Deutschland, um hier als Krankenschwestern zu arbeiten. Ab 1986 trafen sich einige Koreanerinnen, um gemeinsam moderne, lyrische Volkslieder aus der Heimat zu singen. „Singen“ stillt das Heimweh und macht andere glücklich.

Kosten: Eintritt kostenfrei

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 14.04. | 12:00 – 16:00 Uhr

Schuh Residenz

Bequeme Schuhe für anspruchsvolle Füße! In dem mobilen Schuhfachgeschäft wird direkt in unsere Einrichtung 600 Bequem- und Spezialschuhe bekannter Hersteller präsentiert! Kaffee und Kuchen darf dabei natürlich nicht fehlen!

Kosten für Speisen, Getränke und Schuhe sind selbst zu tragen.



Di., 29.04. | 16:30 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 10.04.

Museum Reinhard Ernst in Wiesbaden

Bei einer anderthalbstündigen Führung durch das neue Museum für abstrakte Kunst in Wiesbaden können Sie interessanteste Exponate bewundern und erleben, wie wunderbar und harmonisch sich Kunst und Architektur verbinden. Schwerpunkte sind deutsche und europäische Nachkriegskunst, japanische Kunst und amerikanischer Expressionismus.

Kosten: Führung 10 € zzgl. Eintritt 12 € *; Buchungsnr.: 33117-02-25

! Treffpunkt: 12:00 Uhr am Hauptbahnhof neben dem Blumenladen

***Menschen mit Behinderungen und einer Assistenzperson und Personen, die bestimmte Transferleistungen* erhalten, haben freien Eintritt.**



Di., 13.05. | 19:00 – 20:30 Uhr

Hatha-Yoga – Präventionskurs 50+

Die in diesem Kurs vorgestellte Übungsreihe lädt Anfänger dazu ein, die Grundprinzipien des Hatha Yoga zu erfahren. Die Übungen sind zur Entspannung und Kräftigung der Muskulatur und fördern die Beweglichkeit. Die Kursgebühr wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Bitte informieren Sie sich vorab.

Kosten: 140 € pro 8 Einheiten



Sa., 17.05. | 14:00 Uhr

Schachturnier

Zusammen mit dem BGSZ Melange am Römer

Zum ersten Mal richten wir gemeinsam ein Schachturnier im Melange am Römer aus. Natürlich gibt es auch tolle Preise! Das Turnier beginnt um 14:00 Uhr; Spieler*innen sollten ab 12:00 Uhr zur Erklärung der Regeln und des Ablaufs anwesend sein. Zuschauer können ab 14:00 Uhr hinzukommen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

**Treffpunkt: Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer
Braubachstraße 15b, 60311 Frankfurt am Main**

Teilnehmer*innen: 18



Mo., 19.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung bis 12.05.**

Handkäs typisch hessisch

Ei guude wie, heut gibt es Handkäs wie noch nie! Ob eingelegt oder als Salat, auch als Aufstrich haben wir ihn parat. Den Handkäs lässt sich leicht vorkauen und vor allem gut verdauen! Carmen Schmuck, die Käselisel, zeigt Ihnen wie man Handkäse am besten zubereitet, danach gibt's selbstverständlich leckere Verkostung.

Kosten: 5 € inkl. Handkäse mit Brot und Butter



Mo., 26.05. | 16:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 23.05.

Komponisten und Ihre Musen

Bach, Beethoven, Mendelssohn, Chopin – der Ruhm dieser Genies wird niemals verblasen. Heute erzählt Mila Kaplun, mit illustrierter Klavierbegleitung, interessante Fakten über das Leben der größten Komponisten und spricht über die Frauen, die sie zur Schaffung unsterblicher Meisterwerke inspiriert haben.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 02.06. | 11:45 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 12.05.

Gemütliches Spargelessen „satt“

Verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit dem Stangenspargel, Kartoffeln, Schinken und Sauce Hollandaise bei Bauer Lipp in Weiterstadt. Für je vier Personen wird eine Flasche Wein und Wasser bereitgestellt. Nach dem leckeren Essen und einem entspannten Spaziergang können Sie Kaffee und Kuchen aus der eigenen Konditorei genießen.

**Kosten: 45 € inkl. Spargelessen „satt“ + Busfahrt
Teilnehmer*innen: 45; Buchungsnr.: 33117-03-25**

⚠️ Abfahrt: um 11:50 Uhr Mörfelder Landstr./Ecke Heimatsring gegenüber der Hausnummer 247 (Shell Tankstelle) Zahlung im Zuge der Anmeldung





Mi., 25.06. | 12:00 – 18:00 Uhr

Sommerfest

In Kooperation mit Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Sachsenhausen

Wir feiern auf der grünen Wiese zwischen dem Begegnungs- und Servicezentrum und der Seniorenwohnanlage mit Live-Musik, erfrischenden Getränken, Grillspezialitäten, frischen Salaten sowie Kaffee und Kuchen und einige Überraschungen.

Kosten: Eintritt frei

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.





Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	14:00 – 14:45 Uhr	Smartphone, Tablet, Internet- mit der Zeit Schritt halten! Kosten: 6 €
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Riedhof Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen
Dienstags	10:00 – 11:00 Uhr	Gehirnjogging Kosten: 2,50 €
	11:00 – 11:45 Uhr	Fit & Aktiv Kosten: 10er Karte 40 € =10 Stunden
	15:00 – 17:00 Uhr	Tanzkurs: Paartanz Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P.
	16:15 – 17:00 Uhr	Ballroom-Line Dance Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P.
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	Lotsenbüro
	14:00 – 17:00 Uhr	Tanzcafé Kosten: Eintritt 5 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.
Donnerstags	09:00 – 10:00 Uhr	Sitz-Yoga Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €
	10:15 – 11:15 Uhr	Sitz-Yoga Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €
Freitags	11:00 – 12:00 Uhr	Rückengymnastik Kosten: 1 Kurs = 8 Stunden 40 €
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff für ukrainisch sprachige Senioren*innen Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen

Begegnungs- & Servicezentrum Sachsenhausen West – Riedhof

Mörfelder Landstraße 210
60598 Frankfurt am Main

Leitung

Alena Laufer
Telefon: 069 299 807 2211
alena.laufer@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



Cafeteria
Montag –
Donnerstag
12:00 Uhr bis
16:00 Uhr

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