



Programm
April – Juni
2025

Aktiv im Mittleren Hasenpfad



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 **Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad** 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



Montags | 14:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 3.04.

Sturzprophylaxe Fitness-Training

Die beste Maßnahme, um Stürzen vorzubeugen, ist, fit zu bleiben oder es wieder zu werden. Es werden einfache Balance- und Kraftübungen trainiert. Mit Spaß und Spiel verbessern Sie Ihre Balance und stärken die Muskulatur. In der Gruppe erarbeiten wir auch Bewegungsübungen für den Alltag.

Kosten: 50 € pro Block (10 Termine)

Teilnehmer*innen: Menschen ab 60 Jahre, die ohne Hilfsmittel gehen können.

! Schnuppertraining ist möglich.

NEU!



Montags | 15:00 – 17:00 Uhr

Offener Spieletreff

Zusammensitzen und gemeinsam spielen bringt immer mehr. Ob Rommé oder „Rummikub“ und „Mensch ärgere dich nicht“ und andere Karten- und Brettspiele – es gibt viele Möglichkeiten, einen geselligen Nachmittag zu verbringen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Dienstags | 13:00 – 14:30 Uhr

Anmeldung bis Freitag der Vorwoche erforderlich

Gemeinsam schmeckt es besser

Dienstags bieten wir einen Mittagstisch! Je nach Saison auch mal einen vollwertigen Salat und immer einen Nachtisch. Wenn Sie an der gemeinsamen Mahlzeit und dem Zusammensein teilnehmen möchten, freuen wir uns auf das Beisammensein.

Kosten: Hauptgericht mit Nachtisch 7,50 €

NEU!



Dienstags | 15:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis zum 2. Montag des Monats

Erzählcafé am Dienstag

Themen der Gesprächskreise werden aus dem Bereich von unterschiedlichen Lebensphasen ausgewählt. Wir sprechen über Familiensysteme, Erlebnisse im Laufe des Lebens und über Begebenheiten, die die persönliche Entwicklung geprägt haben. In einem vertrauensvollen Rahmen teilen wir Erfahrungen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Evelin Voigt-Eggert, 069 299 807 2269,

evelin.voigt-eggert@frankfurter-verband.de



Mittwochs | 15:00 – 16:00 Uhr

Seniorengymnastik

Für Sport ist es nie zu spät. Bewegung hält den Körper und den Geist fit. In einer entspannten und positiven Atmosphäre bieten wir Gymnastik auf dem Stuhl bis in hohe Alter an.

Kosten: Monatsbeitrag 12 € oder einmalig 4 €



Donnerstags | 13:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung erwünscht

Lotsenbüro

Was ist los bei uns in meinem Stadtteil? Wo bekomme ich Hilfe und Informationen, wenn ich neu hier bin? Wir verstehen uns als Ansprechpartner rund ums Wohnen, Gesundheit & Pflege, Vorsorge und Behördenangelegenheiten. Gemeinsam klären wir Ihr Anliegen und vermitteln gegebenenfalls an die passende Stellen weiter.

NEU!



Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung drei Tage vorher

Stadtteiltreff

Jeden Donnerstag gibt es ein neues Thema zu entdecken. Von Berichten über Ausstellungen in Frankfurter Museen, Erzählungen von Frankfurterinnen mit Auslandserfahrungen bis zu BINGO-Nachmittag und Vorträgen mit wechselndem Inhalt – der Stadtteiltreff bietet Spannendes aus dem nahen und fernen Alltag.

Kosten: Monatsbeitrag 12 €

! Ab April findet der Stadtteiltreff immer donnerstags statt, zuvor dienstags.



Freitags | 11:00 – 12:00 Uhr

Bewegungskurs – auf Grundlage des Alltags-Fitness-Test Turngemeinde Sachsenhausen 04

Wir bieten Ihnen einen weiteren Durchlauf des Bewegungskurses für alle ab 60 Jahren, basierend auf dem Alltags-Fitness-Test. Der Kurs ist fortlaufend und findet in der Seniorenwohnanlage am Mittleren Hasenpfad. Sie trainieren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und kognitive Fitness.

Anmeldung über TG Sachsenhausen

Kontakt: Nina Lipphardt, gymnastik@tg-sachsenhausen.de



Freitags | 13:30 – 15:00 Uhr

Offene Sprechstunde mit Margit Grohmann, Seniorenbeirätin Ortsbezirk 5

Seniorenbeirätin Ortsbezirk 5

Haben Sie Fragen, Wünsche, Kritik oder Anregungen zu Ihrem Stadtteil Sachsenhausen, Oberrad oder Niederrad? Dann sind sie herzlich eingeladen, sie bei diesem Termin zu besprechen. Teilnehmen können Seniorinnen und Senioren der Stadtteile.

Kontakt: mgrohmann@freenet.de



Freitags | 14:00 – 15:00 Uhr

Anmeldung bis zum Monatsanfang für den laufenden Monat

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Mit Spaß, Bewegung und spielerischen Übungen trainieren wir die geistige Fitness. Dabei geht es nicht um besser, schneller, weiter, sondern um Freude und Vielfalt, die die Konzentration- und Merkfähigkeit fördern. Wir schaffen ein vertrauensvolles Miteinander und stärken im Beisammensein die geistige Beweglichkeit. Ein Schnuppertermin ist möglich.

Kosten: 4 € pro Termin,

der Betrag wird im Block für 10 Veranstaltungen erhoben

⚠️ Aufgrund von Feiertagen findet die Veranstaltung nicht an allen Freitagen statt. Terminanfrage im Zentrum!

NEU!



Freitags | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung erwünscht

Crêpes-Tag

Es duftet im Haus so lecker, dass man kaum widerstehen kann ...

Jeden Freitag gibt es frisch gebackene Crêpes mit Eis, Sahne und Früchten. Gemeinsam schmeckt es noch besser.

Kosten: 3,50 €

⚠️ Entfällt am 20. und 26. Juni.





Do., 03.04. | 15:00 – 17:00 Uhr
Anmeldung bis zum 31.03. erwünscht

Nahverkehr ganz leicht

Frau Würll vom RMV informiert. Es gibt Antworten zu Fragen zu Bus und Bahn im RMV. Welche Fahrkarte ist für mich die Richtige? Welche Sicherheitseinrichtungen beim RMV gibt es?

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Fr., 04.04. | 14:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis zum 01.04.

Auftaktveranstaltung zum Ganzheitliches Gedächtnistraining

Mit Spaß, Bewegung und spielerischen Übungen trainieren wir die geistige Fitness. Dabei geht es nicht um besser, schneller, weiter, sondern um Freude und Vielfalt, die die Konzentrations- und Merkfähigkeit fördern. Wir schaffen ein vertrauensvolles Miteinander und stärken im Beisammensein die geistige Beweglichkeit.

Kosten: 40 € pro Block (10 Termine)

! Teilnahme an einem Schnuppertermin ist möglich.

NEU!



Mo., 07.04. | 14:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis zum 03.04.

Auftaktveranstaltung zur Sturzprophylaxe Fitness-Training

Die beste Maßnahme, um Stürzen vorzubeugen, ist körperlich fit zu bleiben oder es wieder zu werden. Es werden einfache Balance- und Kraftübungen trainiert. Mit Spaß und Spiel verbessern Sie Ihre Balance stärken Ihre Muskulatur. In der Gruppe erarbeiten wir uns auch Bewegungsübungen für den Alltag.

Kosten: 50 € per Block (10 Termine)

Teilnehmer*innen: Menschen ab 60 Jahre, die ohne Hilfsmittel gehen können.

! Teilnahme an einem „Schnuppertermin“ ist möglich.

NEU!



Di., 08.04. | 15:30 – 17:00 Uhr
Anmeldung bis Montag 07.04.

Erzählcafé im April

Thema unseres heutigen Gesprächskreises ist: „Die wichtigsten Menschen in meinem Leben“.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

**Kontakt: Evelin Voigt-Eggert, 069 299 8072 269,
evelin.voigt-eggert@frankfurter-verband.de**

NEU!



Mi., 09.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 07.04.

Malen ohne Pinsel

In dem 6 wöchigen Kurse experimentieren wir mit Acrylfarbe auf Leinwand, Steinen und anderen Untergründen -meist ohne Pinsel. Stattdessen kommen Schwämmen, Spachteln, Wattestäbchen und weiteren ungewöhnlichen Hilfsmitteln zum Einsatz. Lassen Sie sich überraschen und staunen Sie über Ihre eigene Kreativität. **Kosten: 30 € für 6 Kurstermine inklusive Material (Farbe und eine Leinwand)**



Do., 10.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 08.04. erwünscht

Quiz von und mit „Omas for Future“

Grandparents for Future laden ein: „Für eine lebenswerte Erde der nachfolgenden Generationen!“ Wir möchten mit Ihnen ins Gespräch kommen – spielen Sie dazu mit uns ein informatives Quiz, entwickelt von „Omas for Future“ und erfahren Sie mehr über Klima- und Umweltschutz.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck

Teilnehmer*innen: Teilnehmende des Stadtteiltreffs und Gäste



Do., 17.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 15.04. erwünscht

Kräuter der „Grie Soß“

Wera Völker informiert über Kräuter. Natürlich drängen sich hier die Kräuter der Frankfurter Grünen Soße besonders am Gründonnerstag auf. Warum sind diese Kräuter besonders zum Ende des Winters besonders gesund? Was hat das mit dem „Gründonnerstag“ zu tun?

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Di., 22.04. | 11:00 – 13:30 Uhr

Anmeldung bis Mittwoch 15.04.

Osterfrühstück

Heute am „Osterdienstag“ verwöhnen wir Sie statt des wöchentlichen Mittagstisches mit einem ausgiebigen Frühstück, das viele Leckereien bietet.

Kosten: 11,50 € für Frühstück und Getränke

! *An diesem Tag kein Mittagessen*

NEU!



Do., 24.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 22.04. erwünscht

Zahlenjagt in Dribbdebach

BINGO – Sie sind zum heutigen Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen eingeladen. Möchten Sie mitspielen und mitfiebern? Fordern Sie Ihre Konzentration heraus und versuchen Sie Ihr Glück!

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 08.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 06.05. erwünscht

Die Schutzfrau vor Ort kommt in den Stadtteiltreff

Immer wieder kommt es zu Zwischenfällen wie Diebstahl oder Betrug. Frau Trujkic, Schutzfrau vor Ort, wird uns über den Umgang mit solchen Ereignissen informieren. „Wenn wir uns gegenseitig beistehen, wird die Gewalt alleine dastehen.“ (aus dem Programm Gewalt sehen helfen).

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchendeck



So., 11.05. | 10:30 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 07.05.

Muttertagsfrühstück

Der Muttertag ist immer ein guter Anlass, sich mit netten Menschen zu treffen. Alle Mütter und Frauen und auch Männer sind herzlich eingeladen, gemeinsam zum Frühstück in unserer Cafeteria zu kommen.

Kosten: 11,50 € für Frühstück und Getränke

NEU!



Di., 13.05. | 15:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis Montag 06.05.

Erzählcafé im Mai -prägende Erlebnisse

Tema unseres heutigen Gesprächskreises ist: „Ein prägendes Erlebnis in meinem Leben“

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

**Kontakt: Evelin Voigt-Eggert, 069 299 807 2269,
evelin.voigt-eggert@frankfurter-verband.de**

NEU!



Do., 15.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 13.05. erwünscht

Autorinnenlesung mit Lokalkolorit

Ricarda Stöckel liest aus ihrem Buch „Sie nannten mich Mimi“. Ihre Familiengeschichte beginnt in Frankfurt-Sachsenhausen. Erst viele Jahre nach dem Tod der lebenslustigen Großmutter, konnte sie deren bewegte Lebensgeschichte verstehen und in ihrer Romanbiografie wiedergeben.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck

Teilnehmer*innen: Teilnehmende des Stadtteiltreffs und Gäste



Do., 22.05. | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis zum 20.05. erwünscht

Perspektive auf die dritte Lebensphase aus der Sicht des Buddhismus

Im Rahmen des Stadtteiltreffs

Was sagt der Buddhismus zum Älterwerden? Welche Impulse kann die Lehre Buddhas geben, um Zufriedenheit und innere Ruhe in der dritten Lebensphase zu finden? Wir betrachten, welche Perspektiven die Buddhistische Lehre auf das Altern aufzeigt.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 05.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 03.06. erbeten

Kaffeeklatsch zur Erdbeerzeit

im Rahmen des Stadtteiltreffs

Juni, Sonne, Erdbeeren und gute Gespräche – so gelingt der Sommer beim Stadtteiltreff. Kommen Sie vorbei und genießen gemeinsam mit uns eine gemütliche Zeit.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Di., 10.06. | 15:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis Freitag, 06.06.

Erzählcafé im Juni – Reiseerlebnisse

Das Thema unseres heutigen Gesprächskreises ist: „Die aufregendste Reise meines Lebens“.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

**Kontakt: Evelin Voigt-Eggert, 069 299 807 2269,
evelin.voigt-eggert@frankfurter-verband.de**

NEU!



Do., 12.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 10.06. erwünscht

Zahlenjagd in Dribbdebach

im Rahmen des Stadtteiltreffs

BINGO – Sie sind eingeladen zum heiteren Bingo- Nachmittag bei Kaffee und Kuchen. Sie möchten mitspielen und mitfiebern? Fordern Sie Ihre Konzentration heraus und versuchen Sie Ihr Glück!

Kosten: Gäste 4 €



Fr., 20.06. | 17:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung bis 17.06.

Dämmerstoppchen mit Erdbeerbowle

Den Abend gemütlich ausklingen lassen. Wir treffen uns vor oder in der Cafeteria bei Erdbeerbowle und sommerlichen Leckereien.

Die Veranstaltung findet statt unseres Crêpes-Nachmittages statt.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 26.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 24.06. erbeten

Frankfurt Kultur

Frau Rittmüller berichte in Bild und Wort von ihrem Besuch der Ausstellung 2019 – 20: „Making Van Goch“.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck





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 – 15:00 Uhr	Sturzprophylaxe Fitness-Training Kosten: 50 € pro Block (10 Termine)
	18:30 – 19:30 Uhr	Autogenes Training
Dienstags	10:00 – 11:30 Uhr	VHS English Conversation
	13:00 – 14:30 Uhr	Gemeinsam schmeckt es besser Kosten: Hauptgericht mit Nachtisch 7,50 €
	18:30 – 19:30 Uhr	Progressive Muskelenstpannung
Mittwochs	15:00 – 16:00 Uhr	Seniorengymnastik Kosten: Monatsbeitrag 12 € oder einmalig 4 €
	13:30 – 14:30 Uhr	Lotsenbüro
Donnerstags	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Kosten: Monatsbeitrag 12 €
	18:15 – 19:45 Uhr	Hatha-Yoga-Aufbaukurs
	20:00 – 21:00 Uhr	Hatha-Yoga Aufbaukurs
	11:00 – 12:00 Uhr	Bewegungskurs-auf Grundlage des Alltags-Fitness-Test
Freitags	13:30 – 15:00 Uhr	Offene Sprechstunde mit Margit Grohmann, Seniorenbeirätin Ortsbezirk 5, letzter Freitag des Monats
	14:00 – 15:00 Uhr	Ganzheitliches Gedächtnistraining Kosten: 4 € pro Termin, der Betrag wird im Block für 10 Veranstaltungen erhoben
	15:00 – 16:30 Uhr	Crêpes-Tag Kosten: 3,50 €

Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad

Mittlerer Hasenpfad 40
60598 Frankfurt am Main

Leitung

Pia Kruse
Telefon: 0152 226 622 99
pia.kruse@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

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



Cafeteria

Mo, Mi, Do und
Freitag
14:30 – 17:30 Uhr
Dienstag
13:00 – 16:00 Uhr