



**Programm
Mai – Juni
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 MAI BIS JUNI



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., 05.05. | 14:15 – 16:00 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 €



Mi., 07.05. | 08:45 – 19:00 Uhr

Dom St. Peter in der historischen Stadt Fritzlar

Der Fritzlarer Dom – unser heutiges Tagesziel – gilt als eines der bedeutendsten Bauwerke der Romanik und Gotik in der mitteldeutschen Region. Das imposante Gebäude mit seinen zwei hohen Türmen erhielt 2004 den Ehrentitel Basilica Minor. Erfahren Sie während der Domführung alles Wissenswerte rund um die schönste Kirche Nordhessens und erleben die faszinierende Atmosphäre des besonderen Gebäudes. Die heutige Mittagspause verbringen Sie im Restaurant Hardtmühle in Bad Wildungen. Nach der Domführung besteht Gelegenheit zum Kaffeetrinken in der Altstadt von Fritzlar.

Kosten: 30 € Fahrpreis und Führung (Vorkasse)

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Treffpunkt: 08:45 Uhr – Am Ebbefeld – Endstation U7 (Heerstraße)

09:00 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte

09:15 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke

Buchungsnr.: 22156-04-2025



Mo., 12.05. | 14:15 – 16:00 Uhr

Romménachmittag

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

Kosten: 0,50 €



Fr., 16.05. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 12.05.

Nachbarschaftsfrühstück

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 Frankfurtpass oder Kulturpass



Mo., 19.05. | 14:15 – 16:15 Uhr | Anmeldung bis 12.05.

Informationsveranstaltung mit Polizeihauptkommissar Sebastian Tolksdorff – den Schutzmann vor Ort

Polizeihauptkommissar Sebastian Tolksdorff informiert über Straftaten und Betrugsfälle zum Nachteil älterer Menschen, wie z.B. der Enkeltrick. In einer offenen Runde dürfen Sie individuelle Fragen stellen und über eigene Erfahrungen sprechen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 21.05. | 10:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 12.05.

Wanderung im Taunus

Die Wanderung (ca. 5–6 km) beginnt an der Hohemark in Oberursel, in der Nähe des Taunus-Informationszentrums. Der Weg verläuft größtenteils durch schattigen Wald und führt zum Restaurant „Hirschgarten“. Dort ist ein gemeinsames Mittagessen vorgesehen. Der Rückweg erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln über Bad Homburg. Für die Wanderung benötigen Sie festes Schuhwerk und ausreichend Wasser.

Kosten: 2 €

Treffpunkt: Taunus-Informationszentrum in Oberursel,

Endstation der U-3

Buchungsnr.: 22156-06-2025



Mo., 26.05. | 14:15 – 16:00 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 €**



Mo., 02.06. | 14:15 – 16:00 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 €



Do., 12.06. | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 06.06.

Geführter Spaziergang durch die Nordweststadt

Der Stadtteil Nordweststadt ist nach Entwürfen der Architekten Schwagenscheidt und Sittmann in den Jahren 1961 – 72 entstanden. Auf ca. 170 Hektar Freifläche wurden Wohnungen für ca. 25 000 Menschen fertiggestellt. Die Führung möchte den Blick auf die zu wenig beachteten Vorzüge des Wohnquartiers lenken: ein beliebtes Einkaufszentrum, die Wellness-Oase Titus-Therme, die Fundstellen der Zeugnisse aus der antiken Vergangenheit. Der Rundweg ist ca. 2 km lang.

Kosten: 2 €

Treffpunkt: Vor dem Eingang Titus-Forum



Fr., 13.06. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 06.06.

Nachbarschaftsfrühstück

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 Frankfurtpass oder Kulturpass



Mo., 16.06. | 14:15 – 16:00 Uhr

Bingonachmittag

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

Kosten: 1 €



Mo., 23.06. | 14:15 – 16:00 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., 25.06. | 09:15 – 19:00 Uhr

Burg Greifenstein

Burg Greifenstein wurde im 12. Jahrhundert hoch über dem gleichnamigen Ort erbaut. Während der geführten Burgbesichtigung sehen Sie die Doppelkirche und die Kasematte. Im Glockenmuseum tauchen Sie in die tausendjährige deutsche Glockengeschichte ein, dabei kann jede Glocke zum Klängen gebracht werden. Von den Doppeltürmen der Anlage genießen Sie eine spektakuläre Aussicht auf die Region. Das heutige Mittagessen erwartet Sie im „Gittis Berggasthof“, direkt unter der Burg gelegen. Nach der Führung besteht Gelegenheit zum Kaffeetrinken vor Ort in der „Burg-Bäckerei & Café“.

Kosten: 29 € Fahrpreis und Führung (Vorkasse)

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Treffpunkt: 09:15 Uhr – Am Ebbelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)

09:30 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte

09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke

Buchungsnr.: 22156-05-2025



Mo., 30.06. | 14:15 – 16:00 Uhr

Romménachmittag

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

Kosten: 0,50 €

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