



**Programm  
Juli – August  
2025**

# **Aktiv in Nieder- Eschbach**



**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 Nieder-Eschbach** 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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)



## UNSER PROGRAMM JULI BIS AUGUST

---



### Digitale Hilfen für Senioren

Im Bereich der digitalen Welt (z.B. Smartphone oder Tablet) bietet Erika Walheim Unterstützung und Hilfe zu unterschiedlicher Fragestellung und Selbsthilfe an. Telefonischer Kontakt zur Terminvereinbarung: 069 299 807 2010 oder per E-Mail: jeannette.nold@frankfurter-verband.de

---



### Anmeldung erbeten

#### Liedercafé

Singfreudige Gäste sind herzlich willkommen zum musikalischen Nachmittag! Wir singen mit Textbuch, Schlager, Volkslieder und was gefällt. Dabei begleitet Sie Frank Waas mit dem Klavier. Kommen Sie vorbei wir freuen uns auf Sie!

**Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.**

**! Immer am 1. Donnerstag im Monat von 16 – 17:30 Uhr**  
**Termine: 03.07. + 07.08.2025**

---



### Anmeldung erbeten

#### Senioren Yoga

Erleben Sie mit der Yogalehrerin Sonja Holzschuh eine sanfte Yogapraxis auf dem Stuhl. Stärken Sie Ihren Rücken und mobilisieren Sie Ihre Schultern. Dabei erlernen Sie verschiedene Atem- und Meditationsübungen. Zum Ausklang wird eine Tasse Tee gereicht. Entspannen wir gemeinsam im hier und jetzt – Namasté.

**! Beachten Sie bitte, dass die Veranstaltung alle 14 Tage freitags von 11 – 12 Uhr stattfindet (siehe Aushang).**

---



**Di., 01.07. | 15:00 – 17:00 Uhr**

#### Maritimes Sommerfest – Segel Ahoi!

Schnuppern Sie Urlaubsatmosphäre zwischen Fischernetzen und Muscheln. Dabei genießen Sie einen kühle Bowle und selbstgebackenen Kuchen von den Landfrauen Niedererlenbach sowie Pikantes. Werden Sie sie an den Flohmarktständen fündig oder spielen Sie eine Runde Boule. Für musikalische Unterhaltung sorgt der Musiker Jörg Ratz mit Liedern die Fernweh machen. Wir freuen uns über Ihren Besuch – Ahoi!

**Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.**



Fr., 04.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten

## „Im Tandem“ Hand in Hand – Generationenprojekt Gesund & Fit

*In Kooperation mit dem Kinderhaus am Bügel und der Verbraucherzentrale Hessen e.V.*

Wir freuen uns über Senioren, die Spaß am Austausch mit der jungen Generation haben und gemeinsam gesunde Kost zu kochen und zu backen. Heute geht es rund um ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Es werden leckere Beeren Smoothies gemixt und gesunde Muffins gebacken. Katharina Junk hält dazu raffinierte Rezepte parat.

Für das Jahr 2025 sind noch 2 weitere Termine mit unterschiedlichen Themen vorgesehen (Erfragen Sie bitte den nächsten Termin).

verbraucherzentrale  
Hessen

! **Örtlichkeiten der Veranstaltung siehe Aushang: Begegnungs- und Servicezentrum, Ben-Gurion-Ring 20 oder im Kinderhaus am Bügel, Ben-Gurion-Ring 16**



Mi., 16.07. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 01.07.

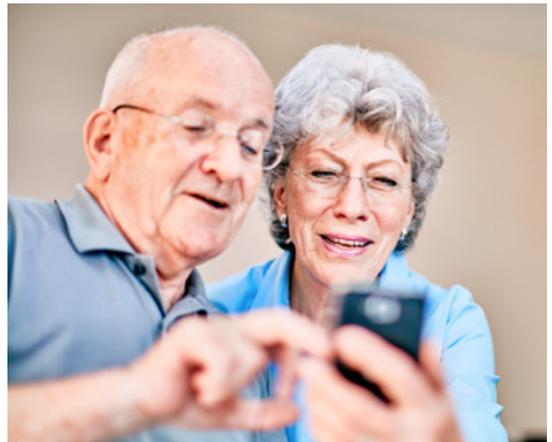
## Restaurant im Viertel – Nieder Eschbach

Das „Restaurant im Viertel“ bietet allen Bewohnern des Quartiers die Möglichkeit zur Begegnung bei einem gemeinsamen Essen mit Kerzenschein und schön gedeckten Tischen. In den Pausen erfahren Sie Neues aus dem Viertel. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

**Kosten: 4 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.**



Unterstützt durch  
IKEA Frankfurt  
Nieder Eschbach





**Di., 05.08. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Vortragsreihe: Fit durchs Leben – Nachhaltige Ernährung**

**In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Hessen e.V.**

Heute beschäftigen wir uns mit dem Thema Lebensmittelverschwendung. Weltweit landen täglich tonnenweise Lebensmittel im Müll. Gründe können falsche Lagerung oder übermäßige Einkäufe sein. Erfahren Sie von Ernährungswissenschaftlerin Katharina Junk, wie Sie ökologischen Auswirkungen positiv entgegenwirken können.

**verbraucherzentrale**

*Hessen*

**Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck**



**Mi., 06.08. | 10:00 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 30.07.**

## **Ausflug mit Schifffahrt – Bacharach nach Bingen**

**In Zusammenarbeit mit dem Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim**

Genießen Sie unvergessliche Momente auf unserer Rheinfahrt. Zuerst besuchen wir das bezaubernde Bacharach. Dort kehren wir in den historischen Posthof ein. Am frühen Nachmittag fahren wir mit dem Schiff nach Bingen, – vorbei an einer eindrucksvollen Kulisse mit Schlössern und Burgen. Zum Abschluss genießen wir in Bingen ein Stück Torte im traditionsreichen Café Köppel.

**Kosten: 35 € (Bus- und Schifffahrt), Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass erhalten eine Ermäßigung.**

**Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.**

**Buchungsnr.: 22151-02-2025**

**! Nur mit Anmeldung und Vorkasse! Abfahrtsorte und Zeiten:**

**10:00 Uhr Bad Vilbel**

**10:30 Uhr Kalbach Busbahnhof**

**10:45 Uhr Heddernheim Busbahnhof**





**Di., 12.08. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Sebastian Kneipp – Die Heilkraft des Wassers**

Bis heute gelten die Erkenntnisse Sebastian Kneipps über die therapeutische Anwendung von Wasser, als eine bedeutsame Errungenschaft in der Naturheilkunde und Medizin. Irmgard Salis berichtet über das ganzheitliche Gesundheitskonzept der Kneipp Philosophie mit den fünf Säulen. Fußbad gefällig?

**Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck**



**Di., 19.08. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Nordische Mythologie – Die Welt der Naturgeister**

In Tolkiens Biografie, dem Autor der „Herr der Ringe“, spiegeln Elfen das Idealbild des Menschen wider. Der Glaube an Sagengestalten ist in Island heute noch sehr ausgeprägt. Dabei spielen Elfen eine ganz besondere Rolle. Lisa Brink taucht mit Ihnen in die faszinierende Welt der Fabelwesen ein. Lassen Sie sich verzaubern!

**Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck**



**Di., 26.08. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Sonne, Mond und Sterne – ein Geschichten Nachmittag**

An diesem Nachmittag sind Sonnenanbeter gefragt. Erfahren Sie über unsere Planeten, glitzernde Geschichten bei einem erfrischenden Drink. Nachdenkliches und Amüsantes zugleich, präsentiert Ihnen Gabriele Wolff-Starck mit einem himmlischen Sommerprogramm und kühlenden Getränken.

**Kosten: 3,50 € 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**     **15:00 – 16:00 Uhr**     Sitztanz mit Vanessa Hasbach  
**Kosten: 5 €**
- Dienstags**    **15:00 – 17:00 Uhr**     Stadtteiltreff mit wechselndem Angebot  
**Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck oder Mitgliedsbeitrag von 12 €, monatlich**
- Mittwochs**   **10:00 – 12:00 Uhr**     Lotsensprechstunde (Termin nach Vereinbarung)  
**14:00 – 15:00 Uhr**     La Crêperie Helene, gemütlicher Nachmittag mit leckeren Crêpes  
**Kosten: 4 € inkl. Kaffee- und Crêpegedeck, alle 2 Monate**
- Donnerstags** **11:00 – 12:00 Uhr**     Aktiv bis 100, Kontakt: Gudrun Reuter, Tel.: 06172 42 756  
**Kosten: Mitgliedsbeitrag TS Nieder Eschbach**
- 16:00 - 17:30 Uhr**     Liedercafé mit Frank Waas am Klavier.  
**Auf Spendenbasis, jeden 1. Donnerstag im Monat**
- Freitags**     **11:00 – 12:15 Uhr**     Senioren Yoga auf dem Stuhl mit Sonja Holzschuh,  
**alle 14 Tage**
- 16:00 - 18:00 Uhr**     Spielevorleih / Spieletreff (In Kooperation mit dem Familienzentrum am Bügel) Ort: Ben-Gurion-Ring 28

Bitte beachten Sie, dass der Stadtteiltreff im Juli pausiert.

### Begegnungs- & Servicezentrum Nieder-Eschbach

Ben-Gurion-Ring 20  
60437 Frankfurt am Main

#### Leitung

Jeannette Nold  
Telefon: 069 299 807 2010  
jeannette.nold@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de

Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter mit aktuellen Veranstaltungstipps:  
**[newsletter.frankfurter-verband.de](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**

**Cafeteria**  
**Dienstag & Freitag**  
**09:00 Uhr bis**  
**11:00 Uhr**

