



**Programm
Juli – August
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 JULI BIS AUGUST



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 €



Do., 03.07. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 01.07.

Grillnachmittag im Garten

Es erwartet Sie ein gemütlicher Nachmittag mit Grillwürstchen und Salat, Kaffee, Kuchen und kalten Getränken. Genießen Sie die entspannte Atmosphäre und interessante Gespräche im Garten der Einrichtung.

Kosten: 15 € inkl. Speisen und Getränke



Mo., 07.07. | 14:15 – 16:15 Uhr

Romménachmittag

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

Kosten: 0,50 €



Mo., 14.07. | 14:15 – 16:15 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., 16.07. | 09:15 – 18:30 Uhr

Bingen am Rhein

Sie erkunden mit dem Bus das Rheinhessische Hügelland – das größte Weinanbaugebiet Deutschlands. Genießen Sie während der Fahrt die flachen Hänge mit viel Weinanbau und die Rheinterrassen am längsten Strom Deutschlands. Die heutige Mittagspause verbringen Sie im Restaurant Zollamt in Bingen. Am Nachmittag erwartet Sie eine einstündige Schiffsrundfahrt auf dem Rhein. Von Bingen aus fahren Sie am Mäuseturm und der Ruine Ehrenfels vorbei, bis zur Burg Rheinstein und zurück. Am späten Nachmittag erfolgt die Rückfahrt nach Frankfurt.

Kosten: 37 € Fahrpreis und Schifffahrt (Vorkasse), Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass erhalten eine Ermäßigung. Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

**Treffpunkt: 09:15 Uhr – Am Ebfeld – Endstation U7 (Heerstraße)
09:30 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte
09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke**

Buchungsnr.: 22156-07-2025



Mo., 21.07. | 14:15 – 15:30 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., 28.07. | 14:15 – 16:15 Uhr

Romménachmittag

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

Kosten: 0,50 €



Mo., 04.08. | 14:15 – 15:45 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 Mandalamalen 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., 11.08. | 14:15 – 16:30 Uhr

Romménachmittag

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

Kosten: 0,50 €



Fr., 15.08. | 10:00 – 12:00 Uhr

Frühstück im Garten

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., 18.08. | 14:15 – 15:30 Uhr | **Anmeldung bis 14.08.**

Lichtbildvortrag

„Geschichte der Frankfurter Nordweststadt“

Zwischen 1961 und 1972 entstand auf der Gemarkung der Stadtteile Niederursel, Heddernheim und Praunheim die Siedlung Nordweststadt. Der Vortrag lädt ein zu einer Bilderreise durch die vergangenen Zeiten, beginnend mit der Steinzeit, über die römische Besiedlung, die ersten Nachkriegsjahre sowie über die Höhen und Tiefen der jungen Geschichte dieser Großsiedlung. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Bildervortrag mit Herrn Reichmann.

Kosten: 1,50 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 20.08. | 08:45 – 18:45 Uhr

Ochsenfurt – die Stadt der Türme

Ochsenfurt liegt an der Südspitze des Maindreiecks in einer durch den Weinanbau geprägten Region in Unterfranken. Die historische Altstadt wird umrahmt von einer gut erhaltenen mittelalterlichen Befestigungsanlage mit zahlreichen Türmen und Stadt-toren. Als Wahrzeichen der Stadt gilt die Alte Mainbrücke – die zweitälteste Steinbrücke Deutschlands. Das heutige Mittagessen erwartet Sie im Gasthof Bären, im Anschluss beginnt Ihre Stadtführung. Nach der Führung besteht Gelegenheit zum Kaffeetrinken in den historischen Gassen von Ochsenfurt.



Kosten: 29 € Fahrpreis und Führung (Vorkasse), Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass erhalten eine Ermäßigung; Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

**Treffpunkt: 08:45 Uhr – Am Ebfeld – Endstation U7 (Heerstraße)
09:00 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte
09:15 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke**

Buchungsnr.: 22156-08-2025



Mo., 25.08. | 14:15 – 15:30 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 €



Do., 28.08. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 21.08.

Grillnachmittag im Garten

Es erwartet Sie ein gemütlicher Nachmittag mit Grillwürstchen und Salat, Kaffee, Kuchen und kalten Getränken. Genießen Sie die entspannte Atmosphäre und interessante Gespräche im Garten der Einrichtung.

Kosten: 15 € inkl. Speisen und Getränke



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

- Montags** **14:00 – 16:45 Uhr** Skatgruppe
Kosten: 0,50 €, *alle zwei Wochen*
- Dienstags** **14:15 – 16:30 Uhr** Gedächtnistraining – Gruppe 1
Kosten: 3,50 €
- Mittwochs** **10:00 – 11:00 Uhr** Lotsenbüro – wir bieten Orientierung
14:15 – 16:30 Uhr Gedächtnistraining – Gruppe 2
Kosten: 3,50 €
- Donnerstags** **12:30 – 14:00 Uhr** Gemeinsam statt einsam – der bunte Kochtopf
14:15 – 16:30 Uhr Spielenachmittag – Skat, Rommé ...
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