Programm
Juli – September 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 JULI BIS SEPTEMBER

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 bei 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

(!) Gästebeitrag 4 € / Tag

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 führen zu einer guten und praktischen Gymnastik zur Stärkung Ihrer Muskeln, Knochen und Gelenke.

Kosten: 10er Karte 40 € = 10 Stunden

Dienstags | 15:00 – 16:00 Uhr

Tanzkurs: Paartanz

Zusammen mit unserer Tanzlehrerin Waltraut Kruse erfahren Sie viel über die Welt der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze. Außerdem werden 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 – 12:00 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 – wir sind für Sie da!

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, ganz egal, ob Sie allein, mit Partner oder Partnerin kommen – hier tanzt wirklich jeder mit!

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 Sie es aus – es wird Ihnen Spaß machen!

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 ukrainischsprachige Senior*innen!

Der unterhaltsame Nachmittag für ukrainischsprachige Senior*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 программа, 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

(!) Gästebeitrag 4,00 € / Tag

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: 02.08., 16.08., 30.08., 13.09., 27.09.

Do., 28.08. | 15:30 – 17:30 Uhr

NEU!

Reparaturatelier – Geht nicht? Gibt's nicht!

Das Bügeleisen nur als Briefbeschwerer? Die Stehlampe als Garderobenständer? Ab in den Müll und Neukauf? Auf keinen Fall! Jeden letzten Donnerstag im Monat kümmert sich Oleh Palii um defekte elektrische und mechanische Geräte. Nachhaltig und kostenlos.
Eine Spende für das Reparatur Café sichert die Ersatzteile für die Arbeit.

Mo., 01.09. | 14:00 – 17:00 Uhr

Herbstmode für Damen und Herren!

Das Franchise-Unternehmen „MODEMOBIL – Mode, die zu Ihnen kommt" ist an diesem Tag vor Ort und verkauft hier im Zentrum attraktive und moderne Seniorenmode. So können Sie die neue Mode entspannt bei Kaffee und Kuchen anschauen, anprobieren und einkaufen.
Kosten für Speisen, Getränke und Kleidung sind selbst zu tragen.

Sa., 06.09. | 18:00 – 19:30 Uhr

Orientalische Klänge in westlicher Servierform

Lassen Sie sich auf eine Reise in die Welt von 1001 Nacht mitnehmen! Die aus Ungarn stammende Sultanita Band verbindet Ost und West mit Hilfe ihrer Adaption türkischer Volksmusik. Im Konzert erfahren Sie auch die Hintergründe von Musik und Texten. Passende kulinarische Häppchen runden den Abend ab.
Kosten: Eintritt 3 €
Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

Mo., 15.09. | 16:00 – 17:00 Uhr

Wenn der Alltag schwieriger wird, ist der Hausnotruf die einfachste Lösung

Der Hausnotruf Deutschland stellt sich vor. Mehtap Duru, die Leiterin des Hausnotrufs, stellt Ihnen das Assistenzsystem vor und informiert Sie über die Tarife und Angebote des Frankfurter Verbandes für Alten- und Behindertenhilfe.

Kosten: Eintritt frei

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

(!) Wir starten um 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen

Di., 16.09. | 11:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 10.09.

Sonderausstellung zu Kamerafahrten im Film – Deutsches Filmmuseum

Die Ausstellung nimmt Sie mit auf eine spannende Reise durch die Filmgeschichte: von den ersten bewegten Kameraeinsätzen bis zu den beeindruckenden filmischen Bildbewegungen von heute. Im Anschluss an die Führung besteht die Möglichkeit, gemeinsam im Kanonesteppel einzukehren – dort gibt es die wohl beste frische Hausmannskost in ganz Sachsenhausen.

Kosten: Führung und Eintritt 15 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Do., 25.09. | 15:30 – 17:30 Uhr

Reparaturatelier – Geht nicht? Gibt's nicht!

Das Bügeleisen nur als Briefbeschwerer? Die Stehlampe als Garderobenständer? Ab in den Müll und Neukauf? Auf keinen Fall! Jeden letzten Donnerstag im Monat kümmert sich Oleh Palii um defekte elektrische und mechanische Geräte. Nachhaltig und kostenlos.

Eine Spende für das Reparatur Café sichert die Ersatzteile für die Arbeit.

Fr., 10.10. | 10:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 02.10.

Steinau an der Straße

Besuchen Sie mit uns eine märchenhafte Brüder-Grimm-Stadt. Auf dem Programm stehen ein Mittagessen bei der Brathähnchen-Farm, eine Kaffeepause im Café Rosengarten und der Besuch des Brüder-Grimm-Museums.

Kosten: 25 € für die Busfahrt. Weitere Ausgaben für Verzehr, ggf. Eintritt und Führung sind zusätzlich zu zahlen. Bitte melden Sie sich vorher an. Die Zahlung erfolgt im Zuge der Anmeldung.

Teilnehmer*innen: max. 47, Buchungsnr.: 33117-04-25

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	**10:00 – 12:00 Uhr**	Sprachcafé **Kosten: 2,50 €**
	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 – 16:00 Uhr	Tanzkurs: Paartanz **Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P.**
	16:15 – 17:00 Uhr	Ballroom Line Dance **Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P.**
Mittwochs	**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**

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

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

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