



**Programm
Juli –
September
2025**

Aktiv in Eckenheim



**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 Eckenheim** und im **Internet-Café „Kontakt“** 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



INHALTSVERZEICHNIS

UNSERE HÖHEPUNKTE

VON JULI BIS SEPTEMBER 2025



Essen, Café und mehr

Seite 4

Vom Frühstück im Café über Brunch bis hin zu kulinarischen Events – Gesellschaft verbindet.



Feste und Veranstaltungen

Seite 6

Spaß und Freude zu vielen Anlässen – es gibt immer etwas zu feiern!



Spiele

Seite 7

Ob Bridge, Skat und Bingo – gemeinsam spielen, lachen und Zeit verbringen.



Beratung und Gespräche

Seite 9

Selbsthilfegruppen, Beratung und Lotsenbüro – wir helfen Ihnen gerne weiter mit informativen Vorträgen.



Information und Bildung

Seite 10

Sprache und Gesellschaft, Austausch und Wissen – zum Lernen ist es nie zu spät.



Musik und Gesang

Seite 12

Musik, Kleinkunst & Kultur – ein vielfältiges Angebot für alle.



Kultur

Seite 13

Theateraufführungen, Ausstellungen, Vernissagen – Neues & Altes entdecken.



Treffs und Selbsthilfegruppen

Seite 14

Am Leben teilnehmen und sich in der Gemeinschaft wohlfühlen.



Kreativität

Seite 16

Musik, Form und Farbe – gemeinsam wird die Welt bunt.



Bewegung und Entspannung

Seite 17

Meditation, Yoga, Tanz, Rückengymnastik, Tai Chi – für Körper und Geist.



Neue Medien

Seite 19

Hilfe beim Smartphone & im Internet – damit Sie immer auf Höhe der digitalen Zeit sind.



Ausflüge

Seite 19

Ausflüge in Frankfurt und Umgebung – zusammen die Stadt erkunden.



ESSEN, CAFÉ UND MEHR

Speis' und Trank in guter Gesellschaft

Café am Nachmittag in Eckenheim

Treffen Sie sich bei einem guten Cappuccino oder etwas anderem. Genießen Sie unser wechselndes Kuchenangebot oder einen warmen Sandwich in gemütlicher Kaffeehaus-Atmosphäre zu unseren Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr, Freitag 13:00 – 15:30 Uhr. Dienstags und donnerstags gibt es in der Regel selbstgebackene Kuchen.

Kontakt Küche, 069 299 807 267

❗ **Anmeldungen für Gruppen über das Büro 069 299 807 268.**

Frühstück im Café & Bewohner-Frühstück am Freitag

Beim Bewohnerfrühstück sitzen wir gemeinsam am Tisch, um nachbarschaftliche Kontakte zu pflegen. Mit eingeladenen Gästen besprechen wir Themen der Nachbarschaft. Zum „Spät-Stück für Genießer“ bieten wir Spezialitäten aus verschiedenen Regionen an. An den anderen Freitagen bereiten wir auf Wunsch verschiedene Frühstücksteller vor, die Sie im Café von 9:00 – 11:00 Uhr genießen können.

Bewohnerfrühstück: 9:00 – 10:30 Uhr am **15.08., 19.09.**

Spät-Stück: 10:00 – 11:30 Uhr am **05.09.**

Termin Freitags | 09:00 – 11:00 Uhr

Anmeldung bis Mittwoch

Kontakt Monika Faul, 069 299 807 268

❗ **Nur mit vorheriger Anmeldung!**

Semy's Brunch am Sonntag

Freuen Sie sich auf einen Brunch mit Pasta!

Termin Sonntag, 06. Juli | 11:00 – 14:00 Uhr

Anmeldung 1 Woche vorher, spätestens bis Donnerstag davor

Kosten Tagespreis

Kontakt Semhar Hailab, 299 807 267

Köstliches vom Grill oder Mittagessen am Mittwoch

Gutes vom Grill mit leckeren Salaten oder „Semy's Kitchen: köstliche internationale, frisch gekochte Gerichte.

Termin Mittwochs | 13:00 Uhr

30. Juli

20. August

01. Oktober, Ab-Grillen

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vorher im Büro

Kosten Tagespreise

Kontakt Monika Faul, 299 807 268

Unser Restaurant im Viertel in Eckenheim

mit Freiwilligen & einem Koch des Frankfurter Verbandes

Wir wollen Begegnung und Austausch bei einem gemeinsamen Essen mit Nachbarn im Quartier ermöglichen. Dazu verwandeln Freiwillige unser Haus zu einem Restaurant-Abend mit einem 3-Gänge-Menü zu einem günstigen Preis.

Termin Donnerstag, 11. September | 17:30 – 20:00 Uhr

Anmeldung ab 25.08.

Kosten 4 €

Teilnehmer begrenzt



NOT GEMEINSAM LINDERN

Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e.V.





FESTE UND VERANSTALTUNGEN

Es gibt immer einen Grund zum Feiern!

MÄNNER aufgepasst!

Rock- Classics der 60er bis 80er mit MIXXED EMMOTION

in Kooperation mit der Initiative Musik Eckenheim

Die Band um die Eckenheimer Musiker Wolfgang Grohmann und Ulrich Noll bringt echten Rock auf die Bühne – mit Songs von The Animals, Beatles, Bob Dylan, Eric Clapton, The Doors, Fleetwood Mac, Rolling Stones, The Who u. v. m. Rockfans erwartet Musikgenuss mit Brezeln & Bier. Männerherzen schlagen höher – Frauenherzen auch!

Termin Donnerstag, 31. Juli | 18:00 – 20:00 Uhr

Anmeldung bis 30.07.

Schenk- & Tausch-Café in Preungesheim

Haben Sie Spaß am Stöbern und Plaudern? Bekleidung, Schmuck und Haushaltsgegenstände können hier ihre Liebhaber*innen wechseln. Wir bitten, nur eine begrenzte Anzahl an Dingen im guten Zustand mitzubringen, die an dem Nachmittag verschenkt oder getauscht werden. Genießen Sie dabei Kaffee und selbstgebackenen Kuchen.

Termin Dienstag, 12. August | 14:30 – 17:00 Uhr

Ort Begegnungszentrum Preungesheim, Jaspertstr. 11, 60435 Frankfurt

Kosten für Kaffee & Kuchen

Kontakt Gabriele Wahn, 069 299 807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

❗ Für Fragen rufen Sie gerne Frau Wahn im Begegnungszentrum Preungesheim an!

Disco 60+ in Preungesheim

Haben Sie Spaß am Tanzen? Lassen Sie sich von unserem DJ Ralf mitreißen! Perfekt für alle, die neue Kontakte knüpfen, Freunde treffen oder sich auf der Tanzfläche austoben möchten. DJ Ralf spielt flotte Hits und erfüllt gerne Musikwünsche. Genießen Sie einen unvergesslichen Abend voller Musik und Spaß!

Termin Freitag, 26. September | 18:00 Uhr

Ort Begegnungszentrum Preungesheim, Jaspertstr. 11, 60435 Frankfurt

Kosten für Getränke

Kontakt Gabriele Wahn, 069 299 807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

❗ Für Fragen rufen Sie gerne Frau Wahn im Begegnungszentrum Preungesheim an!



SPIELE

Knobeln und zocken in geselliger Runde

Gut für die geistige Fitness – Ganzheitliches Gedächtnistraining

mit Gabriele Wahn

Spielerische Kopf- und Körperübungen trainieren die Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Konzentration und Koordination. Achtung, dabei wird viel gelacht! Einstieg jederzeit möglich!

Termin Dienstags | 10:00 – 11:30 Uhr
Gruppe 1: 01.07., 15.07., 29.07. 12.08., 09.09.
Gruppe 2: 08.07., 22.07., 05.08., 02.09.

Kosten 4 €

Teilnehmer 8 – 12

Kontakt Gabriele Wahn, 069 299 807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

Können Sie Bridge? – Bridge für erfahrene Spieler

mit Han Kruijssen

Neue Mitspielende sind willkommen, die bereits Bridge gelernt haben und Lust haben, regelmäßig bzw. wöchentlich (kein Turnier) zu spielen. Bridge macht Spaß und trainiert unser Gedächtnis!

Termin Dienstags | 13:00 – 17:00 Uhr

Kosten 4 €

Teilnehmer 16

Kontakt Han Kruijssen, 069 62 52 90, han.kruijssen@gmx.de

Offener Schach-Treff

Schachspiele sind vorhanden und unsere Schachspieler freuen sich auf neue Mitspielende und Gegner. Wollen Sie Schach lernen? Dann kommen Sie einfach vorbei, wir helfen Ihnen weiter oder vermitteln einen Schachlehrer.

Termin Dienstags | 14:00 – 17:00 Uhr

Kosten 2 €



Schach & Spiele im Café

Schach-, Brett- und Gesellschaftsspiele werden am Freitag bei uns im Café gespielt. Spiele sind vorhanden oder bringen Sie Ihr Lieblingsspiel mit, um es gemeinsam mit anderen zu spielen!

Termin Freitags | 13:00 – 15:30 Uhr

Spielen Sie einfaches Skat?

Für Anfänger und Neue sind wir offen und spielen das einfache Skat in 25 Runden am Nachmittag. Jeder spielt mit jedem, denn vorher wird ausgelost, wer mit wem spielt.

Termin Montags | 13:45 – 17:00 Uhr
14. und 28. Juli
11. und 25. August
08. und 22. September

Kosten 3 €

Teilnehmer 16

Kontakt Inge Reck, 0157 50 37 19 70, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

Spiel und Spaß in der Gruppe

mit Monika Faul

Gemeinsam spielen in lockerer und fröhlicher Atmosphäre für alle, die auf vergnügliche Weise den Geist anregen möchten mit Quiz & Rätsel, Konzentrations- und Gemeinschaftsspielen und vieles mehr!

Termin Mittwochs | 15:00 – 16:00 Uhr
06. und 20. August
03. und 17. September

Kosten 2 €

Kontakt Monika Faul, 069 299 807 268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

! Im Juli Sommerpause!



BERATUNG UND GESPRÄCHE

Bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

Haben Sie Fragen rund ums Älterwerden?

Wir unterstützen Sie im Alltag als Ansprechpartner für Ihre Fragen rund um Wohnen, haushaltsnahe Dienstleistungen, Gesundheit & Pflege, Vorsorge und behördliche Angelegenheiten oder soziales Leben. Gemeinsam mit Ihnen klären wir Ihr Anliegen und vermitteln Sie gegebenenfalls an geeignete Stellen weiter.

! Sprechen Sie auf den Anrufbeantworter, wir rufen Sie zurück!

Bürgersprechstunde der Polizei – Ihr Schutzmann vor Ort

POK Luca Nösekabel, 12. Polizeirevier Frankfurt

Kommen Sie vorbei und besprechen Ihre Fragen und Anliegen direkt und persönlich mit Ihrem Schutzmann vor Ort. In der Regel in der geraden Kalenderwoche.

Termin Dienstags | 15:30 – 16:30 Uhr
08. und 22. Juli
05. und 19. August
02. und 16. September

Kontakt Luca Nösekabel, 069 755 112 00, svo-d312.ppffm@polizei.hessen.de

! Bitte beachten Sie den Aushang im Foyer mit den aktuellen Terminen!





INFORMATION UND BILDUNG

Bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

Just talk English – Let's talk about it!

mit Susan Kirkpatrick

Susan Kirkpatrick ist Engländerin und bereitet alltägliche Themen vor, über die wir uns unterhalten, damit wir unser Englisch üben können. Neue Teilnehmer sind willkommen!

Termin Dienstags | 10:30 – 12:00 Uhr
Kosten 2 €
Kontakt Susan Kirkpatrick, 069 540 08 94, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

English Discussion Group

Susan Kirkpatrick

Muttersprachlerin Susan Kirkpatrick hält Sie auf höherem englischen Niveau mit interessanten Diskussionen fit! Neue Teilnehmer sind willkommen!

Termin Mittwochs | 14:15 – 15:45 Uhr
 02. und 16. und 30. Juli
 13. und 27. August
 10. und 24. September
Kosten 2 €
Kontakt Susan Kirkpatrick, 069 540 08 94, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

⚠ Telefonische Anmeldung bei Susan Kirkpatrick oder kommen Sie vorbei, um zu sehen, ob das Sprachniveau passt!

Online Banking – wie sicher und wie geht das?

in Kooperation mit Café Anschluss

Reinhard Witt zeigt Ihnen, wie Sie am PC ein Konto eröffnen, den Kontostand prüfen, Buchungen ansehen und Überweisungen tätigen. Er erklärt, wie sicher Online Banking ist und welche Schritte für die Einrichtung nötig sind. Machen Sie den ersten Schritt zum Online-Banking und melden sich an!

Termin Donnerstag, 17. Juli | 11:00 – 12:30 Uhr
Anmeldung bis 14.07.
Kosten 2 €

„Rollmops, Sunny und Tom“ – Hilfsmittel im Alltag für Rheumatiker oder bei fehlender Kraft in den Händen

in Kooperation mit der Rheuma Liga Hessen e. V., SelbstHilfeGruppe Frankfurt

Martina Walter, Koordinatorin der SelbstHilfeGruppe Frankfurt der Rheuma Liga Hessen e.V., setzt sich für eine starke Gemeinschaft rheumakranker Menschen ein. Sie verfügt über viel Erfahrung und praktisches Wissen und stellt Ihnen u. a. „Rollmops, Sunny und Tom“ aus ihrem Hilfsmittel-Fundus vor.

Termin Donnerstag, 24. Juli | 15:00 – 16:30 Uhr

Bluthochdruck und Schlaganfall – richtig erkennen und handeln

in Kooperation mit Bluthochdruck Selbsthilfe Gruppe Frankfurt

Helmuth Schmitt informiert Sie über die Folgen von Bluthochdruck und woran Sie einen Schlaganfall erkennen. Erfahren Sie, wie Sie im Notfall richtig handeln und einen Notruf absetzen. Bringen Sie gerne Ihre Fragen und Erfahrungen in die Gesprächsrunde ein. Kostenlose Pässe und Informationsmaterial liegen für Sie bereit.

Termin Mittwoch, 13. August | 14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung erwünscht bis 13.08.

Kosten 2 €

Kontakt Helmuth Schmitt, 069 55 22 90

**! Info-Telefon dienstags von 14 – 16 Uhr: 069 724 402 (Heike Brändle)
und Vorschau: 12.11. Bluthochdruck im Winter, was ist da anders?**

Keine Angst vor künstlicher Intelligenz (KI)

in Kooperation mit Café Anschluss

Der Vortrag von Steven McAvinue zielt darauf ab, ein Verständnis für die KI zu entwickeln, wie sie bereits in unserem Leben Anwendung findet und wie sie unser Leben noch mehr erleichtern kann. Praktische Beispiele aus dem Gesundheitsbereich, der Mobilität und der Barrierefreiheit etc. werden gezeigt.

Termin Donnerstag, 28. August | 15:00 – 16:30 Uhr

Anmeldung 25.08.

Kosten 2 €





MUSIK UND GESANG

Melodisch durch den Tag

Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes

musikalische Leitung: Günther Stegmüller

Musiker mit Spielerfahrung, die Noten lesen können, sind für Instrumente aller Art immer willkommen. Wir spielen gerne Evergreens, Musicals, Tangos. Es darf auch mal ABBA, Beatles oder eine Operette sein. Nehmen Sie telefonisch mit uns Kontakt auf und lernen Sie uns kennen!

Termin Montags | 09:30 – 12:30 Uhr

Kontakt Wolfgang Gregor, 06071 739 09 10, sprecher@seniorenorchester-ffm.de

! seniorenorchester-frankfurt.jimdofree.com

Frankfurter Beschwerdechor

Der Beschwerdechor gibt allen eine Stimme. Auch ohne musikalische Kenntnisse darf man bei uns einsteigen, um zu singen, Liedtexte zu schreiben oder seine Anschauungen einzubringen. Unsere gesungenen Beschwerden handeln vom Weltgeschehen und unserer Stadt. Wir texten unsere Lieder selbst, über das, was uns betroffen macht. Mal ein-, mal mehrstimmig entstehen unsere Songs meist auf bestehende Melodien. Ein musikalischer Leiter und eine Pianistin unterstützen uns, dazu machen wir Aufwärm- und Entspannungsübungen sowie Stimmbildung.

Termin Mittwochs | 19:00 – 21:30 Uhr

Kosten 30 € Monatsbeitrag

Kontakt Helga Schmitzberger, 069 552 305, helga.schmitzberger@gmail.com

! www.facebook.com/Beschwerdechor
www.frankfurterbeschwerdechor.de





KULTUR

Ein buntes Angebot für alle

Tango – lyrisch und wunderschön kitschig, eigenwillig und sperrig

Das Duo Evelyn Helbig (Klavier) und Kuno Wagner (Gitarre) verbindet Klassik, Jazz und europäische Salonmusik. Ihre Interpretationen des Tangos (Piazolla, Tango Nuevo, Finnischer Tango) zeigen schöne, kitschige und schräge Momente in einem unkonventionellen, stilübergreifenden Zusammenspiel.

Termin Donnerstag, 21. August | 19:00 – 21:00 Uhr

Anmeldung bis 20.08.



Edouard Manet und Claude Monet, Lichtbildvortrag (1) in der Reihe Impressionismus

in Kooperation mit Dr. Helga Bill, Kunstparcours

Manet gilt als Wegbereiter des Impressionismus, Monet als dessen Begründer. Manet flanierte täglich durch die Straßen Paris und malte daraufhin die Alltagsszenen im Atelier. Monet schuf mit seiner Freilichtmalerei stimmungsvolle Landschaftsbilder als farbige Erscheinungen des Lichts.

Termin Donnerstag, 04. September | 15:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 27.08. erforderlich wg. begrenzter Plätze

! Vorschau: Weitere Impressionismus-Vorträge am 16.10. und 20.11.
Gerne können Sie unser Café ab 14:00 Uhr besuchen.



TREFFS UND SELBSTHILFEGRUPPEN

Sich in Gemeinschaft wohlfühlen

Stadtteiltreff Eckenheim

Herzlich willkommen in gemütlicher Runde und familiärer Atmosphäre. Wir haben Zeit für Gespräche, Anregungen und Austausch.

Termin Donnerstags | 14:30 – 16:30 Uhr

Ort Steinkleestr. 39, 60435 Frankfurt

Kosten 10 € Monatsbeitrag

Kontakt Inge Bervoets, 069 299 807 263, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

❗ **Kontakt zum Treffpunkt über das Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim**

Sich vernetzen hilft gegen Einsamkeit

Netzwerk Neue Nachbarschaften, Gruppe Eckenheim

Die Idee ist, sich zu vernetzen, denn es ist gut, jemanden in der Nähe zu haben, um sich auf einer Vertrauensbasis gegenseitig zu unterstützen. Um sich besser kennen zu lernen, treffen wir uns monatlich zu verschiedenen Themen oder besuchen gemeinsam Veranstaltungen. Bei Interesse fragen Sie im Begegnungszentrum oder bei Lioba Müller nach.

Termin Donnerstags | 17:30 – 19:00 Uhr

Kontakt Lioba Müller, liobamueller57@gmail.com

❗ **Termine per Email bei Lioba Müller oder telefonisch im Begegnungszentrum erfragen.**

AphaSingers Hessen – Chor & mehr für Aphasiker

Joachim Redecker und Romy Steinberg

Aphasie ist eine Sprachstörung nach einer Verletzung oder Schlaganfall. Viele können nicht mehr sprechen, aber singen! Wir erfahren Geselligkeit und Solidarität und haben zusammen Spaß bei unseren Treffen an jedem 2. Samstag im Monat. Mehr Informationen unter www.hessenaphasie.de oder Filmdokumentation OHNE WORTE bei www.youtube.com

Termin Samstags | 11:00 – 14:00 Uhr

12. Juli

09. August

Kontakt Joachim Redecker, 0157 772 063 72, jredecker@t-online.de

❗ **SHG-Selbsthilfegruppe Aphasiker Frankfurt trifft sich am 3. Freitag im Monat im Kgv-Eckenheim von 17:00 – 20:00 Uhr. Ansprechpartner Joachim Redecker**



Gesprächskreis Zeitgeschehen und Biographie

mit Peter Döpfer

Wir reden über unser Leben in der Gegenwart und in der Vergangenheit, was wir unter anderen gesellschaftlichen Verhältnissen erlebt haben. An welchen Grundüberzeugungen orientieren wir uns in Bezug auf das heutige Geschehen? Im offenen Gesprächskreis werden unterschiedliche Meinungen respektvoll moderiert und neue Gesprächspartner sind immer willkommen!

Termin Montags | 14:30 – 16:30 Uhr
 04. und 18. August
 01. und 15. und 29. September

Kontakt Peter Döpfer, 069 299 807 268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

❗ **Sommerpause im Juli**

Slow-Dating – Neue Kontakte knüpfen

Suchen Sie Menschen mit ähnlichen Interessen, um mit ihnen gemeinsam etwas zu unternehmen? Über Slow-Dating bringen wir Sie in anregende Gespräche, um sich kennenzulernen. Ziel des Abends ist es, den Erstkontakt untereinander herzustellen.

Termin Donnerstag, 25. September | 17:00 – 19:00 Uhr

Anmeldung bis 3 Tage davor

❗ **Anmeldung über monika.faul@frankfurter-verband.de**



KREATIVES Zeit für Hobbys

Offenes Malen: Aquarell & Zeichnen

Jeder malt, was er möchte und bringt seine eigenen Malutensilien mit. Wir tauschen uns über die gemalten Bilder aus und lernen voneinander. Es gibt auch Zeichnende – „urban sketchers“ unter uns! An 2 Terminen im Monat nehmen wir uns bestimmte Themen der Aquarellmalerei vor! An einem Austausch Interessierte sind willkommen.

Termin Montags | 10:00 – 12:00 Uhr
Kosten 2 €
Kontakt Monika Bochenneck, 069 299 807 263,
inge.bervoets@frankfurter-verband.de

❗ *Malpause in den hessischen Schulferien möglich!*

Offenes Nähen für Anfänger & Fortgeschrittene in Kooperation mit der Hanna Gemeinde

Bringen Sie Ihr Lieblingsstück mit! Unter der fachlichen Beratung von Wilma Schneider lernen Sie in der Gruppe voneinander. Sie nähen entsprechend Ihrem Kenntnisstand an Ihrem Kleidungsstück. Dazu bringen Sie Ihre eigenen Nähutensilien, Stoff bzw. Kleidungsstück und bei Bedarf die eigene Nähmaschine mit!

Termin Donnerstags | 14:30 – 19:30 Uhr
10. Juli
14. August
11. September
Ort Schliemannweg 12, 60435 Frankfurt
Kosten 5 €





BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG Für Körper und Geist

Meditation auf dem Stuhl

mit Laila Schmid

In der Meditation auf dem Stuhl üben wir mit unseren Gedanken und Gefühlen umzugehen. Dies wirkt sich positiv auf unser körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden aus.

Termin Montags | 17:00 – 18:00 Uhr

Kosten 2 €

Kontakt Laila Schmid, 069 560 22 45, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

Chair Fitness und Tanz

Layla Wagner

Sich mit Freude zu bewegen, auch wenn man nicht lange stehen kann, ist mit einfachen Übungen im Sitzen möglich, die fit machen und die Koordination anregen. Layla Wagner führt uns mit Aufwärmübungen und Yoga-Tanzübungen bei rhythmischer Musik der 70er Jahre durch eine Stunde, die aktiviert und gute Laune macht!

Termin Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

Anmeldung Mit vorheriger Anmeldung

Kosten 2 €

Teilnehmer Max. 12

Kontakt Leyla Wagner, 069 299 807268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

❗ **Bitte bringen Sie ein Theraband mit!**

Tai Chi – für Gelassenheit, innere Ruhe & Freude an Bewegung

mit Layla Wagner

Tai Chi ist eine altchinesische (Kampf- &) Bewegungskunst nach taoistischer Tradition zur Förderung von Beweglichkeit, Lebensenergie und Wohlbefinden. Wir erlernen einfache Tai Chi-Bewegungsformen, eine Zusammenstellung aus den 108 Formen des Yang Stils. Zur Einstimmung beginnen wir die Übungsstunde mit einer Klangschalen-Meditation, Atemübungen und Hand- Akupressur. Layla Wagner, eine langerfahrene Tai Chi-Praktizierende bietet diese abwechslungsreiche Übungsstunde an.

Termin Freitags | 12:00 – 13:00 Uhr

Kosten 2 €

Tanzen am Sonntag hält jung

in Kooperation mit den Frankfurter Spatzen e.V.

Stefan Wolter, Tanzlehrer, bietet einen Tanzkurs für Paare (45+) mit Grundkenntnissen in Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen. Hier bleibt der Mensch in Bewegung und kann das Tanzbein schwingen. Tanz-Turniere sind nicht unser Anspruch, aber wir besuchen gemeinsam auch mal Tanzfeste oder einen Ball. Haben Sie Lust, in ungezwungener Atmosphäre neue Tanzfiguren zu erlernen? Schnuppern ist erwünscht!

Termin Sonntags | 18:30 – 20:00 Uhr
Kosten 40 € pro Tanzpaar im Monat
Kontakt Stefan Wolter, 0173 689 52 45, stefan.wolter@t-online.de

Tanzen 55+ mit Vorkenntnissen

in Kooperation mit der Volkshochschule Frankfurt

Wir tanzen zu den unterschiedlichsten Rhythmen von Cha Cha Cha über Rumba, Salsa, Roch'n'Roll bis Walzer als Line-, Square und Gruppentänze, daher ohne Standard-Haltung und Partner. Für gute Laune ist mit Pop und Rock-Klassikern und mit klassischen sowie neuen Choreographien und mit der Tanzleiterin Anja Engelhardt gesorgt!

Termin Mittwochs | 15:30 – 17:00 Uhr
02. und 09. Juli
Kosten 16x 151 €
Kontakt Volkshochschule Frankfurt, 069 212 71501, vhs@frankfurt.de

⚠ Achtung ab 18.07. – 29.01.26 findet der neue Kurs im Begegnungszentrum Preungesheim, Jaspertstr. 11 statt!
Bei Interesse fragen Sie bei der VHS nach.

Beweglich sein, ein Leben lang – Wirbelsäulengymnastik

mit Christiane Reitz, bei den Krankenkassen anerkannte Kursleiterin

Erhaltung der Beweglichkeit, überwiegend im Stehen und Sitzen mit einzelnen Bodenübungen auf der Matte. Probestunde und Quereinstieg jederzeit möglich.

Termin Freitags | 09:30 – 10:30 Uhr
15. und 22. und 29. August
05. September
Kosten 125 für 10x oder 15 €/Std.
Kontakt Christiane Reitz, 06109 36420, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

⚠ Fortsetzung des Kurses vom 10.10. – 14.11. (6x)



NEUE MEDIEN

Beratung und Hilfe im Internet-Café „Kontakt“

Fit im digitalen Alltag –

Beratung zu Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop

Anna Laßmann, Klaus Klier, Gerhard Peters

Haben Sie Fragen im Umgang mit Ihrem Smartphone, Tablet, Notebook, zu Anwendungen (Apps) oder dem Internet? In Einzelterminen (60 Min.) beantworten Ehrenamtliche Ihre Fragen im Umgang mit den digitalen Medien. Zur Anmeldung fragen Sie bei uns nach einem Termin, zu dem Sie Ihr Gerät, Ladekabel und Zubehör mitbringen. Sie haben noch kein Gerät? Dann zeigen wir Ihnen an unseren Geräten, z.B. wie man eine Email-Adresse einrichtet oder Emails abrufen und ins Internet geht.

Anmeldung nach Terminvereinbarung im Büro

Kosten 8 €/für 60 Min. Einzelberatung

Teilnehmer 1 zu 1



AUSFLÜGE

in und um Frankfurt

Kulturgeschichte im Kleinformat –

Hessisches Puppen- und Spielzeugmuseum

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Die Dauerausstellung zeigt ein großes Spektrum von Spielzeug, von der Antike bis in die 70er Jahre, von einfachen Holzfiguren über Ton, Wachs, Papiermaché und aufwendig bemalten Porzellan bis hin zu modernen Werkstoffen wie Celluloid und Blech.

Termin Dienstag, 01. Juli | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 24.06.

Ort Parkpromenade 4, 63454 Hanau-Wilhelmsbad

Kosten 7 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160 – 10-2025

Kontakt

! *Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.*

Das Gutenberg-Museum in Mainz

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Das „Weltmuseum der Druckkunst“ lädt zu einer einzigartigen Reise durch die Buch-, Druck- und Schriftgeschichte ein. Wir erleben nicht nur eine Vorführung an der historischen Druckerpresse, bei der wir sehen, wie zu Zeiten Gutenbergs gedruckt wurde, sondern auch die originale Gutenberg-Bibel im Tresor des Museums.

Termin Dienstag, 15. Juli | 13:45 Uhr
Anmeldung bis 01.07.
Ort Liebfrauenplatz 5, 55116 Mainz
Kosten 12 €
Teilnehmer 30
Buchungsnr. 22160 – 11-2025
Kontakt

! *Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.*

Heusenstamm – vom Dorf zur Kleinresidenz, ein Kleinod im Rhein-Main-Gebiet

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Heusenstamm kann sich sehen lassen und ist zu Recht stolz auf viele Schätze aus einer 800jährigen Stadtgeschichte. Im Rahmen einer Führung erfahren wir die Geschichten von charakteristischen Gebäuden, interessanten Kulturdenkmäler und Sehenswürdigkeiten sowie das prägende Landschaftsbild.

Termin Dienstag, 12. August | 13:45 Uhr
Ort Rote Telefonzelle vor dem Schloss Schönborn, Im Herrengarten 1 A, 63150 Heusenstamm
Kosten 5 €
Teilnehmer 30
Buchungsnr. 22160 – 12-2025
Kontakt

! *Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.*

Brunnen in Oberursel

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Der als Urselbach bekannte Wasserlauf durch Oberursel hatte von jeher eine große Bedeutung für die Bewohner. Diese Bindung wird anhand zahlreicher Brunnen sichtbar, die neu geschaffen oder liebevoll restauriert und mühevoll wiederhergestellt wurden. Marion Unger zeigt und erklärt uns prominente und versteckt liegende Wasserspeier.

Termin Dienstag, 26. August | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 12.08.

Ort 61440 Oberursel-Bahnhof

Kosten 6 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160 – 13-2025

Kontakt

❗ **Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.**

„Mein Schloss am Main“ – Architekturführung Opelvillen

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

„Mein Schloss am Main“ – so nannte der ehemalige Hausherr und Namenspatron der Kunst- und Kulturstiftung Fritz Opel liebevoll die Opelvillen. In der gleichnamigen Sonderführung erfahren wir spannende Details zur Geschichte und der wechselhaften Nutzung der Villenanlage am Main.

Termin Dienstag, 09. September | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 26.08.

Ort Ludwig-Dörfler-Allee 9, 65428 Rüsselsheim

Kosten 12 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160 – 14-2025

Kontakt

❗ **Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.**

Honiggelb – Die Biene in Natur und Kulturgeschichte im Museum Wiesbaden

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Honig, das älteste Süßungsmittel der Menschheit, ist auch Genuss- und Heilmittel, Trendnahrung und Symbol für Wohlstand und Glück. Wir befassen uns nicht nur mit 14.000 Jahre Kulturgeschichte, sondern auch mit einer faszinierenden Biologie der Biene, ihrer Organisation als Staat, ihrer Kommunikation durch Laute und Tänze und ihrem sozialen Gehirn.

Termin Dienstag, 23. September | 13:45 Uhr

Anmeldung 09.09.

Ort Friedrich-Ebert-Allee 2, 65185 Wiesbaden

Kosten 13 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160 – 15-2025

Kontakt

! Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	09:30 – 12:30 Uhr	Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes
	10:00 – 12:00 Uhr	Offenes Malen: Aquarell & Zeichnen
	14:00 – 17:00 Uhr	Café
	14:00 – 17:00 Uhr	(einfaches) Skat in der Gruppe, 14-täglich
	14:30 – 16:30 Uhr	Gesprächskreis „Zeitgeschehen und Biographie“, 14-täglich
	14:30 Uhr	Smartphone-Einzelberatung
	17:00 – 18:00 Uhr	Meditation auf dem Stuhl
Dienstags	17:30 Uhr	Funktionstraining der Rheuma-Liga, 3 Gruppen
	10:00 – 11:30 Uhr	Gut für die geistige Fitness – Ganzheitliches Gedächtnis-training, 14-täglich
	10:00 Uhr	Smartphone-Einzelberatung
	10:30 – 12:00 Uhr	Just talk English – Let's talk about it!
	13:00 – 17:00 Uhr	Können Sie Bridge?
	13:45 Uhr	Offenes Aktivangebot, 14-täglich
	14:00 – 17:00 Uhr	Offener Schach-Treff
Mittwochs	14:00 – 17:00 Uhr	Café
	15:30 – 16:30 Uhr	Bürgersprechstunde der Polizei – Ihr Schutzmann vor Ort
	19:00 Uhr	Bridge-Tunier-Club e.V.
	10:00 – 11:00 Uhr	Chair Fitness und Tanz
	13:00 Uhr	Mittagessen oder Grillen, monatlich
	14:00 – 17:00 Uhr	Café
	14:00 Uhr	Smartphone-Einzelberatung
Donnerstags	14:15 – 15:45 Uhr	English Discussion Group, 14-täglich
	15:00 – 16:00 Uhr	Spiel & Spaß in der Gruppe, 14-täglich
	19:00 Uhr	Probe des Frankfurter Beschwerdechor
	14:00 – 17:00 Uhr	Café
	14:30 – 19:30 Uhr	Offenes Nähen für Anfänger & Fortgeschrittene, monatlich
	15:00 Uhr	Bühne frei für Musik und Kleinkunst, monatlich
	17:30 – 19:00 Uhr	Sich vernetzen hilft gegen Einsamkeit, monatlich
Freitags	09:00 – 11:00 Uhr	Frühstück (für Eulen) im Café, für Bewohner oder Spät-Stück (10:00 Uhr)
	09:30 – 10:30 Uhr	Beweglich sein, ein Leben lang – Wirbelsäulengymnastik
	10:00 Uhr	Smartphone-Einzelberatung
	12:00 – 13:00 Uhr	Tai Chi – für Gelassenheit, innere Ruhe & Freude an Bewegung
	13:00 – 15:30 Uhr	Schach & Spiele im Café
	13:00 – 15:30 Uhr	Café
	11:00 – 14:00 Uhr	AphaSingers Hessen – Chor & mehr für Aphasiker, 2. Samstag im Monat
Samstags		
Sonntags	11:00 – 14:00 Uhr	Brunch, 1x im Quartal
	18:30 – 20:00 Uhr	Tanzen am Sonntag hält jung

DAS SOZIALZENTRUM MARBACHWEG



- ① Haus der Begegnung
- ② Gesundheitszentrum
- ③ Ambulanter Dienst
- ④ Tagespflege
- ⑤ Geschäftsstelle des Frankfurter Verbands
- ⑥ Julie-Roger-Haus
- Wohnanlagen

**Marbachweg /
Sozialzentrum**
Linie U5, Buslinie 34



Begegnungs- & Servicezentrum Eckenheim

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg

Dörfeldstraße 6
60435 Frankfurt am Main

Leitung

Inge Bervoets
Telefon: 069 299 807 263
inge.bervoets@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

Ihr Kontakt im Büro

Monika Faul
Telefon: 069 299 807 268

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

**Café im Haus
der Begegnung**
Montag – Donnerstag
14:00 – 17:00 Uhr
Freitag
13:00 – 15:30 Uhr