



**Programm
Juli –
September
2025**

Aktiv in Fechenheim



**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 Fechenheim** 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



Fechenheim auf Rädern – Rikschafahrten am Main entlang *In Kooperation mit der TSG Fechenheim 1860*

Wir laden Sie herzlich ein, die Natur und die schönen Ecken Fechenheims mit Wind im Haar zu genießen. Ehrenamtliche Piloten und Pilotinnen fahren mit Ihnen für ca. ein bis zwei Stunden eine Tour am Main entlang. Für weitere Informationen zu den kostenfreien Rikschafahrten rufen Sie uns an. Die Pilot*innen freuen sich auf Sie!

! Individuelle Terminvereinbarung



Montags | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung erforderlich **Lotsenbüro**

Sie suchen das passende Ehrenamt oder die richtige Anlaufstelle? Wir helfen Ihnen weiter! Nutzen Sie unser Beratungsangebot im Stadtteiltelefonisch oder vor Ort, bei uns erhalten Sie Informationen, oder konkrete Unterstützung.



Montags | 10:00 – 13:00 Uhr **Fechenheimer Foto-Freunde**

Der Hobbyfotograf Jürgen Gries lädt aktive Fotobegeisterte ein, den eigenen Stadtteil und die Umgebung fotografisch zu entdecken und erlebbar zu machen. Dabei geht es um das Schulen des Blicks, den Austausch über Technik und das gemeinsame Erleben in einer angenehmen Gemeinschaft.

! Jeden 2. Montag: Fototheorie, Thema und Ziel der Exkursionen festlegen, Bilderbesprechung.

Jeden 4. Montag: Gemeinsam unterwegs und fotografieren.

Die Teilnahme an den Exkursionen erfolgt auf eigene Verantwortung.





Montags | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Computer für Fechenheim 65+

Sie haben keinen Computer, möchten aber „googlen“, ein Erklärvideo schauen oder die Fechenheimer Online-Zeitung „mainkur:ier“ lesen? Bei uns steht ein Laptop bereit! Eine HelferIn oder ein Helfer begleitet Sie bei den ersten Schritten und beantwortet Ihre Fragen – ganz ohne Vorkenntnisse. Einfach ausprobieren!



Mittwochs | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Wege ins Netz – mit dem Smartphone oder Tablet

Sie sind Einsteiger*in in der Smartphone-Nutzung und möchten mehr als nur telefonieren? Mit Unterstützung einer HelferIn oder eines Helfers lernen Sie die digitale Kommunikation kennen. Im ersten Termin geht es um das Verschicken und Verwalten von E-Mails. Weitere Themen wie WhatsApp, Videotelefonie und Wiederholungen folgen. Der Kurs umfasst 8 – 10 Termine.



Mittwochs | 14:00 – 16:30 Uhr

Mittwoch ist Spieletag!

„Beim Spiel kann man einen Menschen in einer Stunde besser kennenlernen als im Gespräch in einem Jahr.“ (Platon) Haben Sie Lust auf Skat, Rummikub, Kniffel oder Bingo? Spiele verbinden und machen einfach Spaß! Weitere Mitspieler*innen sind herzlich willkommen. Ihr Lieblingsspiel ist nicht dabei? Sprechen Sie mit uns – wir freuen uns auf Ihre Ideen!



Mittwochs | 16:30 – 18:30 Uhr

Doppelkopf hält geistig fit!

Wer neugierig ist, Interesse an Taktik und Strategie hat, sowie dem Kopf neue Aufgaben stellen möchte, ist beim Doppelkopf genau richtig. Willkommen sind Mitspieler*innen mit Grundkenntnissen und ersten Spiel-Erfahrungen. Bei Interesse bitten wir um Anmeldung.
Leitung: Nikola Madeisky und Ute Reischle-Schedler

Kontakt: Nikola Madeisky, 069 299 806 2216, nikola.madeisky@web.de

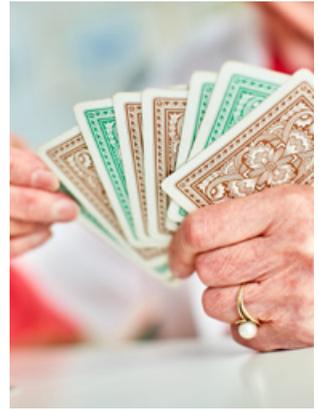
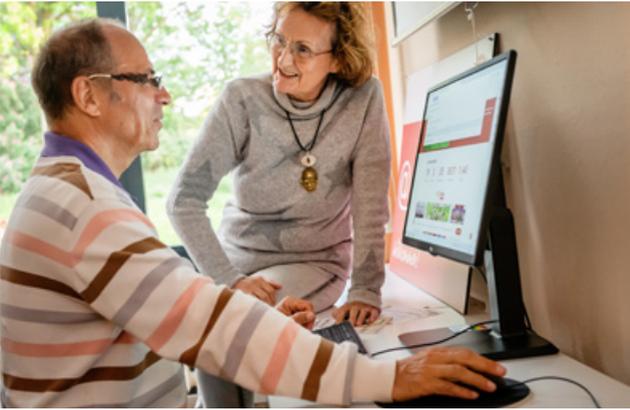


Mittwochs | 19:00 – 22:00 Uhr

Doppelkopf am Abend

Haben Sie Lust auf Doppelkopf in lockerer Runde? Wir suchen noch weitere Mitspielerinnen und Mitspieler – Fortgeschrittene, Kenner oder Wiedereinsteiger. Bei Interesse bitten wir um Anmeldung. Im Mittelpunkt stehen für uns Spaß und Freude am Spiel.

Leitung: Dorothea Kronenberger



Donnerstags | 10:00 – 12:00 Uhr

Tischtennis im Heinrich-Kraft-Park

Tischtennisfreude wiederbeleben oder neu entdecken; dazu laden wir Wiedereinsteiger, Erfahrene Spieler*innen und Interessierte herzlich ein. Tischtennis fördert die Koordination, Reaktionsgeschwindigkeit und Konzentration – Fähigkeiten, die in jedem Alter von Bedeutung sind. Im neugestalteten Heinrich-Kraft-Park erwarten uns moderne Tischtennisplatten um gemeinsam aktiv zu sein und Spaß zu haben.

! Eigene Schläger und Bälle sollten nach Möglichkeit mitgebracht werden; es stehen auch einige Leihgeräte vor Ort zur Verfügung. Die Teilnahme an dem Bewegungsangebot erfolgt auf eigene Verantwortung.



Donnerstags | 10:00 – 13:00 Uhr

Kultur-Touren

Kooperationsprojekt „Places to see“

Die Frankfurter Kultur-Entdeckungsreise geht in 2025 weiter! Jeden Monat besuchen wir eines der Museen oder eine kulturelle Einrichtung, verbunden mit einer Führung und kreativem Austausch. Das Angebot richtet sich an Kunst- und Kulturinteressierte, Unerfahrene, Neugierige, die in einer aktiven Gruppe (wieder) mehr Kultur erleben möchten.

! Der Eintritt und die Führung sind kostenfrei, lediglich die ÖPNV-Kosten sind selbst zu tragen. Ermöglicht durch das Kulturdezernat der Stadt Frankfurt. Die Führungen dauern ca. 1 Stunde zzgl. An- und Abreise. Weitere Infos zu Abfahrtszeit und Treffpunkt erhalten Sie bei der Anmeldung.



Do., 03.07. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich
Gutes Zusammenleben im Stadtteil Fechenheim
In Kooperation mit dem Amt für multikulturelle Angelegenheiten

Spannungen erkennen, ansprechen und gut klären:
Ein Seminar für alle, die sich für gutes Zusammenleben interessieren und sicherer mit Konflikten umgehen wollen. Die Themen: Was passiert eigentlich in einem Konflikt? Wie spreche ich etwas an, wenn es Klärungsbedarf gibt? Was macht ein Konflikt mit mir?

! *Seminarleitung: Julia Prigge-Musial, Mediatorin & Konfliktchoach und Carla Bach-Proehl, Mediatorin & Friedensfachkraft*



Fr., 11.07. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 07.07.
Babbelstund' vor der Tür

Wir verlagern unsere Babbelstund' in den Heinrich-Kraft-Park und genießen bei einem kleinen Picknick die frische Waldluft. Zu Fuß, mit dem Bus oder mit unserer Fahrradrickscha. Toiletten sind vorhanden.



Di., 15.07. | 10:00 – 14:00 Uhr
Kochtreff: zu Gast bei Frau Nachbarin – Christa May

Gemeinsam planen, kochen und essen – das fördert den Austausch und die Nachbarschaft. Wenn Sie nur zum Essen kommen möchten, ist das ebenfalls möglich. Bitte melden Sie sich in diesem Fall vorher an, damit wir entsprechend planen können. Das Menü und die Kosten können bei der Anmeldung erfragt werden.

Kosten: je nach Menü; Teilnehmer*innen: maximal 20



Do., 17.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 14.07.

Projekt: Nachmittagsfreu(n)de
in Kooperation mit der Freiligrathschule, Grundschule Fechenheim Süd

Möchten Sie sich in Fechenheim engagieren und haben Freude am Umgang mit Kindern? Dann sind Sie bei uns genau richtig!
In Kooperation mit der Grundschule starten wir ab Mitte September das Projekt „Nachmittagsfreu(n)de“ und laden Sie herzlich zu einer Informationsveranstaltung ein. Nachmittagsfreu(n)de“ ist ein Projekt, das junge sowie ältere Menschen wöchentlich zu vielfältigen Aktivitäten zusammenbringen möchte. Die Themen reichen von Nachhaltigkeit über Kreativität bis hin zu Kulinarik. Unser Ziel ist es, den Zusammenhalt in Fechenheim zu stärken und den Austausch zwischen den Generationen zu fördern.
Wir suchen freiwillig Engagierte, die als Patinnen oder Kursleiter*innen mitwirken und das Projekt aktiv mitgestalten möchten.
Kommen Sie vorbei, informieren Sie sich und werden Sie Teil unserer „Nachmittagsfreu(n)de“!

NEU!



Di., 22.07. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Brunch und Begegnung

Zu unserem späten Frühstück möchten wir Nachbarn zum näheren Kennenlernen und Austausch einladen – Was gibt es Neues im Stadtteil? Wer macht was? Wie kann ich Fechenheim mitgestalten?

Kosten: 5 €



Do., 24.07. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

traffiQ, die Lokale Nahverkehrsgesellschaft zu Gast im Zentrum

Der Bereich Kommunikation und Qualität vertritt mit dem Fahrgastbeirat u. a. die Interessen der älteren Nutzer*innen von Bussen und Bahnen in Frankfurt. Wir möchten uns über die aktuelle Situation in und um Fechenheim herum austauschen: Sei es die Einrichtung und Ausstattung von Haltestellen, die barrierefreie Ausgestaltung oder Fragen zu Takten und Linienwegen.



Mi., 30.07. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Wir spielen Bingo!

Ein unterschätztes Spiel; Bingo macht einfach Spaß. Jede und jeder kann mitmachen und auch jederzeit dazu kommen. Und für die Konzentration tut man auch noch was. Schnuppern Sie rein!

Kosten: 1 €



Do., 31.07. | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 25.07.

Kultur-Touren: Museum für Kommunikation Kooperationsprojekt „Places to see“

Die Teilhabe an Wissen und Information könnte weltweit nicht unterschiedlicher sein. Wie war es früher und was bringt die Zukunft? Wer kontrolliert wen und welche Informationen? Diesen und anderen Fragen gehen wir bei einer Führung in den zwei Bereichen „Teilhabe“ und „Kontrolle“ der Dauerausstellung nach.

Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Teilnehmer*innen: maximal 15

! *Der Eintritt und die Führung sind kostenfrei, lediglich die ÖPNV-Kosten sind selbst zu tragen. Ermöglicht und gefördert wird das Projekt durch das Kulturdezernat der Stadt Frankfurt.*



Fr., 01.08. | 14:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 25.07.

Äppelwoi, Handkäs' und Musik – Willkommen zum Sommerfest Frankfurter Art

Tauchen Sie ein in eine Atmosphäre voller Freude, in der wir gemeinsam in Rot und Weiß feiern. Genießen Sie Live-Musik von Jörg Ratz, bei der Sie mitsingen, schunkeln und tanzen können, mit köstlichen Frankfurter Spezialitäten.

Kosten: 3 €



Di., 05.08. | 10:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Kochtreff für Männer: Schulter an Schulter mit Schürze, Schöpfkelle und Schoppe

Gemeinsam mit dem Hobbykoch Georg Weißler in entspannter Atmosphäre kochen – speziell für Männer ohne Kocherfahrung. Das Menü und die Kosten werden ab Mitte Juli festgelegt und können bei der Anmeldung erfragt werden.

Kosten: je nach Menü



Fr., 08.08. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Babbelstund' vor der Tür

Bei schönem Wetter möchten wir das Pflegegärtchen im Heinrich-Schleich-Haus besuchen. Die „Gemüseheldinnen“ werden über ihre Projektarbeit von der Grünfläche bis zum nachhaltigen und kommunikativen Pflegegärtchen berichten.



Di., 02.09. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Brunch und Begegnung

Zu unserem späten Frühstück sind die Seniorensicherheitsbeauftragten für Fechenheim Barbara Schneider und Elisabeth Sieger zu Gast. Wir freuen uns auf einen informativen Austausch und spannende Einblicke in die wichtige Arbeit unserer Sicherheitsbeauftragten!

Kosten: 5 €



Do., 04.09. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Über Fechenheim hinaus – Kulturzentrum Hafen 2

Wir besuchen das vielseitige Kunst-, Kultur- und Kommunikationsprojekt Hafen 2 in Offenbach, das sich zu einem beliebten Naherholungsort entwickelt hat. Auf dem Außengelände leben Hühner, Schafe, Enten und Gänse – ein lebendiger Ort der Begegnung und Natur. Es gibt die Möglichkeit Kaffee und hausgemachten Kuchen zu genießen.

Teilnehmer*innen: maximal 10

⚠ Kosten für den ÖPNV sowie für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 11.09. | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 04.09.

Kultur- Touren: Senckenberg Naturmuseum

Kooperationsprojekt „Places to see“

Von der Tiefsee – dem größten Lebensraum der Erde – bis zur Artenvielfalt in luftiger Höhe: Bei einer Highlight-Führung erwarten uns viele wissenswerte, unterhaltsame und vielleicht auch überraschende Geschichten und Hintergründe zu ausgewählten Exponaten.

Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Teilnehmer*innen: maximal 10

⚠ Der Eintritt und die Führung sind kostenfrei, lediglich die ÖPNV-Kosten sind selbst zu tragen. Ermöglicht und gefördert wird das Projekt durch das Kulturdezernat der Stadt Frankfurt.



Fr., 12.09. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Babbelstund' im Zentrum

Ei Gude, Wie? Einfach mal „babbeln“ – das ist das Motto und der Wunsch von Besucher*innen des Zentrums. In lockerer Runde möchten wir monatlich ins Gespräch kommen und uns austauschen – sei es zu aktuellen Ereignissen, zu Themen rund um das Älterwerden oder, oder ...



Di., 16.09. | 10:00 – 14:00 Uhr

Kochtreff: zu Gast bei Frau Nachbarin – Christa May

Gemeinsam planen, kochen und essen – das fördert den Austausch und die Nachbarschaft. Wenn Sie nur zum Essen kommen möchten, ist das ebenfalls möglich. Bitte melden Sie sich in diesem Fall vorher an, damit wir entsprechend planen können. Das Menü und die Kosten können bei der Anmeldung erfragt werden.

Kosten: je nach Menü

Teilnehmer*innen: maximal 20



Fr., 19.09. | 14:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Fechenheim trifft Fès – ein marokkanischer Nachmittag

Gemeinsam mit marokkanischen Frauen aus Fechenheim möchten wir einen traditionellen Nachmittag veranstalten und laden alle Interessierten herzlich ein, mit uns auf eine kulturelle Reise zu gehen. Freuen Sie sich auf Einblicke in die Gastkultur und Traditionen Marokkos, begleitet von aromatischem Minztee, leckerem Gebäck und Gelegenheiten zum Austausch und Kennenlernen.



Sa., 20.09. | 11:00 – 14:00 Uhr

Hey Fechenheim, wir putzen dich heraus!

Ab 11 Uhr sind Fechenheimerinnen und Fechenheimer zum gemeinsamen Müllsammeln auf den Wegen und Plätzen, Straßen und Gassen unterwegs. Treffpunkt: Paulibrunnen am Linneplatz. Im Anschluss, ca. 13 Uhr, lädt das Begegnungs- und Servicezentrum zu Kaffee, Kuchen und Austausch ein.

Kontakt: Gabriele Daniel, regionalratfechenheim@t-online.de

! Veranstalter: Regionalrat Fechenheim



Mi., 24.09. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Wir spielen Bingo!

Ein unterschätztes Spiel; Bingo macht einfach Spaß. Jede und jeder kann mitmachen und auch jederzeit dazu kommen. Und für die Konzentration tut man auch noch was. Schnuppern Sie rein! **Kosten: 1 €**



Fr., 26.09. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 22.09.

Ahoi, Freunde an Bord – mit dem Shanty Chor Eschersheim

Im September wird es im Begegnungs- und Servicezentrum traditionell maritim. Für den richtigen Rhythmus und die musikalische Seereise haben wir den bekannten und beliebten Shanty Chor Eschersheim eingeladen. Feiern Sie mit! **Kosten: 5 €; Teilnehmer*innen: maximal 40**

Rikscha-Fahrer:innen gesucht: Schenken Sie Menschen (Fahrrad-)Freude ...

... und unternehmen Sie mit der **elektrisch unterstützten Rikscha** und ein bis zwei Passagieren Ausfahrten am Main entlang.

Neue Pilot:innen erhalten eine Einweisung zum korrekten Umgang mit Rikscha und Passagieren und gewinnen mit Trainingsfahrten Sicherheit.

Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!

Tel.: 069 299 807 2216



**Begegnungs- & Servicezentrum
Fechenheim**

Alt-Fechenheim 89
60386 Frankfurt am Main

Leitung
Naoual Alyarrudi



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 13:00 Uhr	Computer für Fechenheim 65+
	10:00 – 13:00 Uhr	Lotsenbüro
	10:00 – 13:00 Uhr	Fechenheimer-Foto-Freunde, 2. und 4. Montag
	14:00 – 16:00 Uhr	Offener Strick-Treff
Dienstags	10:00 – 12:00 Uhr	Brunch und Begegnung Kosten: 5 €, monatlich
	10:00 – 14:00 Uhr	Kochtreff: „Zu Gast bei Frau Nachbarin“ Kosten: je nach Menü, 2-monatlich
	10:00 – 14:00 Uhr	Kochtreff für Männer Kosten: je nach Menü, 2-monatlich
Mittwochs	10:00 – 13:00 Uhr	Wege ins Netz, 14-täglich
	14:00 – 16:30 Uhr	Skat, Kniffel & Co.
	14:00 – 16:30 Uhr	Rummik(l)ub, 2. Mittwoch im Monat
	15:00 – 16:00 Uhr	Wir spielen Bingo! Kosten: 1 €, letzter Mittwoch im Monat
	19:00 – 22:00 Uhr	Doppelkopf am Abend, 14-täglich
Donnerstags	10:00 – 13:00 Uhr	Kultur-Touren, monatlich
	10:00 – 13:00 Uhr	„Über Fechenheim hinaus“
	10:00 – 12:00 Uhr	Tischtennis im Heinrich-Kraft-Park
Freitags	10:00 – 11:00 Uhr	Gedächtnistraining – Quiz und Rätsel Kosten: 1,50 €
	14:00 – 16:00 Uhr	Babbelstund' im Zentrum, monatlich

In der Zeit vom 11.08. bis 29.08.
ist das Begegnungs- und Servicezentrum
nicht besetzt.

Begegnungs- & Servicezentrum Fechenheim

Alt-Fechenheim 89
60386 Frankfurt am Main

Leitung

Naoual Alyarrudi
Telefon: 069 299 807 2216
naoual.alayarrudi@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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