



**Programm
Juli –
September
2025**

Aktiv im Mittleren Hasenpfad



**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 **Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad** 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 | 14:00 – 15:00 Uhr

Anmeldung bis zu Beginn eines neuen Monats

Sturzprophylaxe Fitness-Training

Die beste Maßnahme, um Stürzen vorzubeugen, ist, fit zu bleiben oder es wieder zu werden. Wir trainieren einfache Balance- und Kraftübungen. Mit Spaß und Spiel verbessern Sie Ihre Balance und stärken die Muskulatur. In der Gruppe erarbeiten wir auch praktische Bewegungsübungen für den Alltag.

Kosten: 50 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben

Teilnehmer*innen: Menschen ab 60 Jahre, die ohne Hilfsmittel gehen können.

! Schnuppertraining ist möglich.



Dienstags | 13:00 – 14:30 Uhr

Anmeldung bis zum Freitag der Vorwoche erforderlich

Gemeinsam schmeckt es besser

Dienstags bieten wir einen Mittagstisch! Je nach Saison auch mal einen vollwertigen Salat und immer einen Nachtisch. Wenn Sie an der gemeinsamen Mahlzeit und dem Zusammensein teilnehmen möchten, freuen wir uns auf das Beisammensein.

Kosten: Hauptgericht mit Nachtisch 8,50 €

! Am 29.08. kein Mittagessen



Mittwochs | 15:00 – 16:00 Uhr

Seniorengymnastik auf dem Stuhl

Für Sport ist es nie zu spät. Bewegung hält den Körper und den Geist fit. In einer entspannten und positiven Atmosphäre bieten wir Gymnastik auf dem Stuhl bis in hohe Alter an.

Kosten: Monatsbeitrag 12 €



Mittwochs | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung zum 07.07. erforderlich

Kreativwerkstatt

Wir arbeiten abstrakt mit Acrylfarbe auf Leinwand und anderen Untergründen – in verschiedenen Techniken – zum Teil mit ungewöhnlichen Hilfsmitteln. Sie bringen Ihre Wünsche und Ideen mit ein. Trauen Sie sich und stellen Sie fest, wie kreativ Sie sind.

Kosten: 10 € im Monat, Materialkosten werden nach Aufwand für das jeweilige Projekt erhoben

! Einstieg in den laufenden Kurs jederzeit möglich!



Donnerstags | 13:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung erwünscht

Lotsenbüro

Was ist los bei uns in meinem Stadtteil? Wo bekomme ich Hilfe und Informationen, wenn ich neu hier bin? Wir verstehen uns als Ansprechpartner rund ums Wohnen, Gesundheit & Pflege, Vorsorge und Behördenangelegenheiten. Gemeinsam klären wir Ihr Anliegen und vermitteln gegebenenfalls an die passende Stellen weiter.



Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erwünscht

Stadtteiltreff

Jeden Donnerstag gibt es ein neues Thema zu entdecken. Von Berichten über Ausstellungen in Frankfurter Museen, Erzählungen von Frankfurterinnen mit Auslandserfahrungen bis zu BINGO-Nachmittag und Vorträgen mit wechselndem Inhalt – der Stadtteiltreff bietet Spannendes aus dem nahen und fernen Alltag.

Kosten: Monatsbeitrag 12 €





Freitags | 11:00 – 12:00 Uhr

Bewegungskurs auf Grundlage des Alltags-Fitness-Test Turngemeinde Sachsenhausen 04

Wir bieten Ihnen einen weiteren Durchlauf des Bewegungskurses für alle ab 60 Jahren, basierend auf dem Alltags-Fitness-Test. Der Kurs ist fortlaufend und findet in der Seniorenwohnanlage am Mittleren Hasenpfad. Sie trainieren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und kognitive Fitness.

Kosten: Anmeldung über TG Sachsenhausen

Kontakt: Nina Lipphardt, gymnastik@tg-sachsenhausen.de



Freitags | 13:30 – 15:00 Uhr

Offene Sprechstunde mit Margit Grohmann, Seniorenbeirätin Ortsbezirk 5 Seniorenbeirätin Ortsbezirk 5

Haben Sie Fragen, Wünsche, Kritik oder Anregungen zu Ihrem Stadtteil Sachsenhausen, Oberrad oder Niederrad? Dann sind sie herzlich eingeladen, sie bei diesem Termin zu besprechen.

Kontakt: mgrohmann@freenet.de

! Die Sprechstunde findet zu jedem letzten Freitag des Monats statt!



Freitags | 14:00 – 15:00 Uhr

Anmeldung bis zu Beginn eines neuen Monats

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Mit Spaß, Bewegung und spielerischen Übungen trainieren wir die geistige Fitness. Freude und Vielfalt stehen im Mittelpunkt – nicht die Leistung. Ein vertrauensvolles Miteinander stärkt Konzentration, Merkfähigkeit und geistige Beweglichkeit. Ein Schnuppertermin ist möglich.

Kosten: 40 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben



Freitags | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung erwünscht

Crêpes-Tag

Es duftet im Haus so lecker, dass man kaum widerstehen kann ...

Jeden Freitag gibt es frisch gebackene Crêpes mit Eis, Sahne und Früchten. Gemeinsam schmeckt es noch besser.

Kosten: 4 € für Crêpe mit Vanilleeis, Sahne und Rote-Grütze

! entfällt am 20. und 26. Juni



Do., 03.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 02.07. erwünscht

Mein Leben – gestern, heute und morgen

So viel ist passiert in meinem Leben – Schönes und weniger Schönes. Was möchte ich gerne erinnern? Mit Antonia v. Alten, Beraterin der mobilen Krisen- und Lebensberatung 65+ im Haus der Volksarbeit blicken wir auf das bisherige Leben. Wir sehen, wo wir heute stehen und schauen nach vorne.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 10.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 09.07. erwünscht

Buchvorstellung – „Schmitz’ Katze: Hunde haben Herrchen, Katzen haben Personal“

Anneliese Schindler von den Lesefreunden liest „Schmitz’ Katze“ von Ralf Schmitz. Auf sehr humorvolle Art schildert der Autor autobiographisch das Zusammenleben mit seiner Katze Minka. Wie er versichert, sind alle Geschichten wirklich bis auf die letzte Silbe wahr.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 17.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 16.07. erwünscht

Radfahrer in Frankfurt – alles Rüpel?

Wir teilen als Fußgänger die Straßen und Wege mit Fahrrädern und Autos. Da kommt es zu Konflikten. Matthias Püschel zeigt die Geschichte des Fahrradfahrens aus Sicht eines Radfahrers und Mitglied des ADFC auf. Er erläutert Regeln und Verantwortung der Fahrradfahrenden im Straßenverkehr.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 24.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 23.07. erwünscht

Frankfurt International – Japan – Leben und der Umgang mit dem Älterwerden in der japanischen Tradition

Sayuri Fröber wurde in Japan geboren und ist dort aufgewachsen. Seit ihrem Studium lebt sie in Deutschland. Sie verbindet die japanische Lebensweise und Kultur mit der deutschen. Wir erfahren von japanischen Traditionen und Gepflogenheiten und vom Umgang mit dem Älterwerden in Japan.

Kosten: 4 € Kaffee und Kuchengedeck



Do., 31.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 30.07. erwünscht

Zahlenjagd in Dribbdebach

BINGO – Sie sind zu einem Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen eingeladen. Möchten Sie mitspielen und mitfiebern? Fordern Sie Ihre Konzentration heraus und versuchen Sie Ihr Glück!

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 07.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 06.08. erbeten

Frankfurt Kultur – Bericht vom Besuch der Ausstellung „Isa Genzken meets Liebieghaus“

Die Ausstellung von Isa Genzken im Liebieghaus erzählt von Farben und knüpft eine einzigartige Verbindung zwischen Gegenwart und Vergangenheit. In Bildern und Erzählung wird von der Ausstellung berichtet. Wir nehmen Sie mit auf einen virtuellen Besuch in die Skulpturensammlung.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck





Do., 14.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 13.08. erwünscht

Cannabis – macht die Droge alle Jugendlichen zu Abhängigen? Gibt es „Drogen des Alters“?

Die Legalisierung von Cannabis hat viele Gemüter bewegt. Die Sorge, dass viel mehr junge Menschen abhängig werden ist groß. Frau Köster von der Fachstelle Prävention im VAE berichtet aus ihrer professionellen Perspektive. Wir stellen uns auch die Frage, wie gehen wir im Alter mit Drogen um?

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Sa., 16.08. | 16:00 – 18:30 Uhr
Anmeldung zum 08.08. erforderlich

NEU!

Sommerfest des VDK

Der VdK Sozialverband OV- Sachsenhausen und das Begegnungszentrum organisieren gemeinsam ein Grillfest/Sommerfest. Wir laden bei Bratwurst, und Getränken zum Feiern und fröhlichen Beisammensein ein.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! *Der VDK lädt seine Mitglieder ein. Gäste sind nach Anmeldung über das Begegnung Zentrum willkommen.*



Do., 21.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 20.08. erwünscht

Buchvorstellung: „Meine Freunde die Roboter“

Ruth Scheerer von den Lesefreunden liest aus der Kurzgeschichtensammlung von Isaac Asimov. Wie der Titel sagt, ist seine Einstellung zu Robotern – und dieser Begriff ist bei ihm recht weit gefasst – recht gelassen, um nicht zu sagen freundschaftlich. Dabei wirft er auch Fragen ethischer Natur auf.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 28.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 27.08. erwünscht

Krankenhaus, Intensivpflege – und was bedeutet Palliativ-Station?

Furcht und Sorge werden groß, wenn wir hören, ein uns naher Mensch wird auf der Palliativ-Station betreut. Markus Geese, erzählt von seiner Arbeit und was es für Ihn bedeutet, als Pfleger Menschen auf der Palliativ-Station zu betreuen. Einblicke, die helfen können, besser zu verstehen.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 04.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 03.09. erwünscht

„Sie haben die Wahl“ – Andreas Rumohr, Wahl- und Stadtbezirksvorsteher zu Besuch im Stadtteiltreff

Andreas Rumohr, Wahl- und Stadtbezirksvorsteher kommt an diesem Tag nicht als Gast, um zu einem besonderen Geburtstag zu gratulieren. Herr Rumohr berichtet von seiner Arbeit und zeigt Möglichkeiten auf, wenn Sie wegen Behinderung nicht persönlich zum Wahllokal gehen können.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 11.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 9.09. erwünscht

Patientenverfügung oder Patientenvollmacht – und was bedetet Betreuungsverfügung

Ein Unfall oder eine Krankheit können das Leben deutlich verändern. Entscheidungen müssen trotzdem getroffen werden – am besten, bevor es zu einem Notfall kommt. Das Bürgerinstitut informiert über Möglichkeiten der Vorsorge.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Sa., 13.09. | 13:00 – 17:30 Uhr

Sommerfest und Hofflohmarkt – das ist ein Grund mitzufeiern

Verabschieden Sie mit uns den Sommer – bei Live-Musik, Bratwurst, Kuchentheke und kleinen Mitmachaktionen aus unserem laufenden Programm. Schon am Vormittag startet der Flohmarkt im Rahmen der Hofflohmärkte Sachsenhausen-Süd. Wir freuen uns auf Ihren Besuch beim Sommerfest!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ Von 10 Uhr bis 16 Uhr Flohmarkt im Rahmen der Hofflohmärkte in Sachsenhausen Süd

NEU!



Do., 18.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 17.09. erwünscht

Zahlenjagd in Dribbdebach

BINGO – Sie sind zu einem heutigen Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen eingeladen. Möchten Sie mitspielen und mitfiebern? Fordern Sie Ihre Konzentration heraus und versuchen Sie Ihr Glück!

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 25.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 24.09. erbeten

Kaffeeklatsch mit Pflaumenkuchen

Der Herbst kündigt sich an. Im Altweibersommer locken noch Erntegenüsse aus Obst und vielen Produkten daraus. Bei entspannten Gesprächen lassen wir den Sommer ausklingen. Kommen Sie vorbei und genießen gemeinsam mit uns eine gemütliche Zeit.

Kosten: 4 € für 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!

www.frankfurter-plattform-55plus.de

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	14:00 – 15:00 Uhr	Sturzprophylaxe Fitness-Training, Kosten: 50 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben
Dienstags	10:00 – 11:30 Uhr	VHS English Conversation
	13:00 – 14:30 Uhr	Gemeinsam schmeckt es besser Kosten: Hauptgericht mit Nachtisch 8,50 €
Mittwochs	15:00 – 16:00 Uhr	Seniorengymnastik auf dem Stuhl, Kosten: Monatsbeitrag 12 €
	15:00 – 17:00 Uhr	Kreativwerkstatt, Kosten: 10 € im Monat, Materialkosten werden nach Aufwand für das jeweilige Projekt erhoben, Neustart zum 16. Juli fortlaufender Kurs
Donnerstags	13:30 – 14:30 Uhr	Lotsenbüro
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Kosten: Monatsbeitrag 12 €
	18:15 – 19:45 Uhr	VHS Hatha-Yoga-Aufbaukurs
	20:00 – 21:00 Uhr	VHS Hatha-Yoga Aufbaukurs
Freitags	11:00 – 12:00 Uhr	Bewegungskurs auf Grundlage des Alltags-Fitness-Test Kosten: Anmeldung über TG Sachsenhausen
	13:30 – 15:00 Uhr	Offene Sprechstunde mit Margit Grohmann, Seniorenbeirätin Ortsbezirk 5, letzter Freitag des Monats
	14:00 – 15:00 Uhr	Ganzheitliches Gedächtnistraining Kosten: 40 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben
	15:00 – 16:30 Uhr	Crêpes-Tag Kosten: 4 € für Crêpe mit Vanilleeis, Sahne und Rote-Grütze

Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad

Mittlerer Hasenpfad 40
60598 Frankfurt am Main

Leitung

Pia Kruse
Telefon: 0152 226 622 99
pia.kruse@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



Cafeteria
Mo, Mi, Do und
Freitag
14:30 – 17:30 Uhr
Dienstag
13:00 – 16:00 Uhr

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