



**Programm  
September –  
Oktober  
2025**

# **Aktiv in Nieder- Eschbach**



**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 Nieder-Eschbach** 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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)



## UNSER PROGRAMM SEPTEMBER BIS OKTOBER

---



**Di., 02.09. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Seniorenberatung – Pflegestützpunkt Frankfurt**

Erfahren Sie Wissenswertes rund um das Thema Pflege. Der Pflegestützpunkt bietet unabhängige und kostenfreie Beratung. Er übernimmt die Koordination wohnortnaher Versorgung und gibt Hilfestellung in der Lebensgestaltung. Sie bekommen Informationen über Sozialleistungen, Hilfsangebote und Kontakte an die Hand.

**Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck**

---



**Do., 04.09. | 16:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung erbeten**

### **Liedercafé**

Singfreudige Gäste sind herzlich willkommen zum musikalischen Nachmittag! Wir singen mit Textbuch, Schlager, Volkslieder und was gefällt. Dabei begleitet Sie Frank Waas mit dem Klavier. Kommen Sie vorbei wir freuen uns auf Sie!

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**! Immer am 1. Donnerstag im Monat. Weiterer Termin: 02.10.**

---



**Fr., 05.09. | 11:00 – 12:15 Uhr | Anmeldung erbeten**

### **Senioren Yoga**

Erleben Sie mit der Yogalehrerin Sonja Holzschuh eine sanfte Yogapraxis auf dem Stuhl. Stärken Sie Ihren Rücken und mobilisieren Sie Ihre Schultern. Dabei erlernen Sie verschiedene Atem- und Meditationsübungen. Zum Ausklang wird eine Tasse Tee gereicht. Entspannen wir gemeinsam im hier und jetzt – Namasté.

**! Beachten Sie bitte, dass die Veranstaltung alle 14 Tage freitags von 11 – 12 uhr stattfindet (siehe Aushang).**

---



**Sa., 06.09. | 15:00 Uhr**

### **Sommerfest am Bügel – Waffelstand**

**In Kooperation mit dem 14. Polizeirevier**

Neben einem vielfältigen Bühnenprogramm, Mitmachaktionen und Infoständen können Sie Süßes und Herzhaftes genießen. Am gemeinsamen Stand der Polizei und des Begegnungszentrums Nieder-Eschbach, werden leckere Waffeln frisch gebacken. Ausgerichtet wird das Fest vom Quartiersmanagement, diversen sozialen Einrichtungen und der Nachbarschaft am Bügel. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**Treffpunkt: Festplatz vor der katholischen Gemeinde St. Lioba – Ben-Gurion-Ring 16 a**



Di., 09.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten

### **Herbst- und Wintermode vom Modemobil**

Schickes aus seiner Herbst- und Winterkollektion präsentiert Ihnen Jens Teichert vom Modemobil. Stöbern Sie in Ruhe und lassen Sie sich vom Fachmann bei einer Tasse Kaffee und einem leckeren Stück Kuchen beraten. Entdecken Sie stilvolle und praktische Mode ganz nach Ihrem Bedarf.

**Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck**



Do., 11.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten

### **Im Tandem, Hand in Hand – Generationenprojekt Gesund & Fit**

*In Kooperation mit dem Kinderhaus am Bügel  
und der Verbraucherzentrale Hessen e.V.*

Wir freuen uns über Senioren die Spaß am Austausch mit der jungen Generation haben und gemeinsam gesunde Kost zu kochen und zu backen. Heute geht es um saisonal herbstliche Ernährung. Wir bereiten gemeinsam eine leckere Kürbissuppe mit einem naturtrüben Apfelsaft und einem gesunden Apfel-Crumble zu. Am 14. November gibt es noch einen letzten Termin für dieses Jahr.



**verbraucherzentrale**  
Hessen



Sa., 13.09. | 11:00 – 16:00 Uhr

### **18. Frankfurter Ehrenamtsmesse – Catering vom Restaurant im Viertel**

*In Kooperation mit der Stadt Frankfurt am Main*

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen zu der externen Veranstaltung der Ehrenamtsmesse am Römerberg. Das „Restaurant im Viertel“ Team sorgt in den Römerhallen für Ihr leibliches Wohl. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**! Eintritt zur Messe frei!**





**Di., 16.09. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **MAXimal mobil bleiben – mit Verantwortung!**

*In Kooperation mit der Polizei Hessen*

Die Teilnahme am Straßenverkehr, zu Fuß, per Fahrrad oder motorisiert, fordert mit zunehmendem Alter eine erhöhte Aufmerksamkeit. Reaktions- und Leistungsvermögen lassen nach und führen dann meist zu Unsicherheit. Wie Sie sicher, angstfrei und verantwortungsbewusst weiterhin teilnehmen können, erfahren Sie von dem Experten, Polizeihauptkommissar Rudolf Schneider.

**Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck**



**Mi., 17.09. | 14:00 – 17:00 Uhr**

## **Herbstliche Kleidertauschparty**

*In Kooperation mit Kirche in Aktion*

Gerne können gut erhaltene Kleidungsstücke für den Herbst / Winter mitgebracht werden und dafür darf im Tausch etwas mitgenommen werden. Bei einer Tasse Kaffee, leckerem Kuchen und einem Plausch, beraten Sie sich modisch und entdecken vielleicht einen neuen Style.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Di., 23.09. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Der Fischer und seine Frau**

*In Kooperation mit dem EV. Familienzentrum Regenbogen am Bügel*

Jeder kennt die Geschichte von des Fischers Frau mit den maßlosen Wünschen – die am Ende alles verliert. Sind unsere Wünsche auch oft schwer erfüllbar oder haben wir gar keine mehr? Gabriele Wolff-Starck bringt Ihnen Geschichten rund um Wünsche näher. Es gibt natürlich ein Fischbrötchen auf die Hand ... vielleicht kommt es vom Fischer und seiner Frau.

**Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck**



Evangelische Kirche  
in Frankfurt und Offenbach



**Mi., 24.09. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 15.09.**

## **Restaurant im Viertel – Nieder Eschbach**

Das „Restaurant im Viertel“ bietet allen Bewohnern des Quartiers die Möglichkeit zur Begegnung bei einem gemeinsamen Essen mit Kerzenschein und schön gedeckten Tischen. In den Pausen erfahren Sie Neues aus dem Viertel. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

**Kosten: 4 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



Unterstützt durch  
IKEA Frankfurt  
Nieder Eschbach





Di., 30.09. | 15:00 – 17:00 Uhr

## Ich hab mit Ingwertee gegoogelt Susanne M. Riegel | Lesung

*In Kooperation mit den Lesefreuden*

Lauschen Sie humorvollen Kurzgeschichten aus dem ganz normalen Alltag der Autorin – zum Schmunzeln, mit viel Lebensfreude und Wortwitz. Man findet sich teilweise sogar selbst in manchen beschriebenen Situationen wieder. Es liest Anneliese Schindler.

**Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck**



Di., 07.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

## Der Herbst hat viele Gesichter

*In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Regenbogen am Bügel*



Buntes Herbstlaub lädt zum Träumen ein. Es riecht nach Apfelernte und die Drachen steigen im Herbststurm empor. Das Licht verändert sich, es wird früher dunkel. Blicken Sie mit Gabriele Wolff-Starck auf die schönen und gemütlichen Seiten des Herbstes.

**Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck**



Mi., 08.10. | 17:00 – 19:00 Uhr | **Anmeldung bis 06.10.**

## Chansons d'amour ...

Genießen Sie einen Nachmittag französische Lebensart. Tauchen Sie mit Léo und seiner Gitarre in die französische Kultur der bekannten Chansons ein. Baguette, fromage und „un peu“ vin rouge runden das Ganze hervorragend ab. À bientôt ...

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



Di., 14.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

## Fit durchs Leben – Superfoods und Proteine im Alter | Vortragsreihe

*In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Hessen e.V.*

Heute beschäftigen wir uns mit der optimalen Versorgung durch Vitamine und Nährstoffe für Herz, Kreislauf und Gehirn. Aufgrund von steigendem Eiweißbedarf im Alter ist die richtige Auswahl der Lebensmittel wichtig. Erfahren Sie von Ernährungswissenschaftlerin Katharina Junk, wie Sie Alterungsprozesse durch gezielte Ernährung und Bewegung positiv beeinflussen.

**Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck**

**verbraucherzentrale**  
Hessen



Di., 21.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten

## Musikalischer Herbstzauber

In gemütlicher Runde feiern wir den Herbst, musikalisch begleitet von Jörg Ratz. Genießen Sie eine Tasse Kaffee und leckeren Pflaumenkuchen mit Sahne. Danach noch eine Kürbissuppe gefällig? Sind Sie mit von der Partie!

**Kosten: 5 € Kaffee- und Kuchengedeck,  
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



Fr., 24.10. | 10:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung erbeten bis 17.10.

## Ausflug ins historische Büdingen

*In Zusammenarbeit mit dem Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim*

Lassen Sie sich vom Flair der Stadt Büdingen verzaubern. Wir kehren in ein Gasthaus in der Altstadt ein mit anschließender Altstadtführung. Danach haben Sie die Möglichkeit das kleine feine 50er Jahre Museum zu besuchen. Alternativ können Sie auf eigene Erkundungstour gehen und den Ausflug bei einer Tasse Kaffee ausklingen lassen.

**Kosten: 35 € (nur mit Vorkasse),  
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.  
Buchungsnr.: 22151-03-2025**

**⚠ In den Kosten inbegriffen sind: Busfahrt und Altstadtführung  
Abfahrten:**

*10:00 Uhr Bad Vilbel (PP Radio FFH)*

*10:30 Uhr Kalbach (U-Bahnstation/Busparkplatz)*

*10:45 Uhr Heddernheim (U-Bahnstation/Busparkplatz)*



Di., 28.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

## Zebres im Schnee Florian Wacker | Lesung

*In Kooperation mit den Lesefreuden*

Ein an historische Ereignisse angelehnter Roman über zwei junge Künstlerinnen der 20er Jahre. Sie verkehren im Architektenkreis der Frankfurter Bauhaus-Ära. Eine packende Geschichte über Freundschaft, Liebe und Aufbruch. Maria Niesen spannt den Bogen zum „Neuen Frankfurt“ und greift dabei die beiden sich verbindenden Erzählstränge von dem Autor eindrucksvoll auf.

**Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

- Montags**    **15:00 – 16:00 Uhr**    Sitztanz mit Vanessa Hasbach  
**Kosten: 5 €**
- Dienstags**    **15:00 – 17:00 Uhr**    Stadtteiltreff mit wechselndem Angebot  
**Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck oder Mitgliedsbeitrag von 12 € monatlich**
- Mittwochs**    **09:00 – 10:30 Uhr**    Frühstückstreff  
**Kosten: 5 € je nach Teller, alle 14 Tage**
- 10:00 – 12:00 Uhr**    Lotsensprechstunde (Termin nach Vereinbarung)
- 14:00 – 15:00 Uhr**    La Crêperie Helene, gemütlicher Nachmittag mit leckeren Crêpes, **Kosten: 4 € inkl. Kaffee- und Crêpegedeck, Alle 2 Monate**
- Donnerstags**    **11:00 – 12:00 Uhr**    Aktiv bis 100, Kontakt: Gudrun Reuter, Tel.: 06172 42 756  
**Kosten: Mitgliedsbeitrag TS Nieder Eschbach**
- Freitags**        **11:00 – 12:15 Uhr**    Senioren Yoga auf dem Stuhl mit Sonja Holzschuh,  
**alle 14 Tage**

**Cafeteria**  
**Dienstag & Freitag**  
**09:00 Uhr bis**  
**11:00 Uhr**

## Begegnungs- & Servicezentrum Nieder-Eschbach

Ben-Gurion-Ring 20  
60437 Frankfurt am Main

### Leitung

Jeannette Nold  
Telefon: 069 299 807 2010  
jeannette.nold@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de



**Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter  
mit aktuellen Veranstaltungstipps:  
[newsletter.frankfurter-verband.de](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**