



**Programm
Oktober –
Dezember
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 OKTOBER BIS DEZEMBER



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 українськомовних 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 – unser experte Elmar Schneider bittet Ihnen individuelle Schulungen an! Vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

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



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 € pro Stunde



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.



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.

! Beginn am 22.10.



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 Spaß machen!

Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €

! Beginn am 31.10.



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 €

! Beginn am 24.10.



Freitags | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff für ukrainischsprachige Senior*innen

Der unterhaltsame Nachmittag für ukrainisch sprachige 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 програма, 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



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: 25.10., 08.11., 22.11., 13.12.



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

Steinau an der Straße

Auf dem Programm steht ein Mittagessen bei der Brathähnchen-Farm, eine Kaffeepause im Café Rosengarten und der Besuch des Brüder-Grimm-Museums.

Kosten: 25 € (nur Busfahrt), sonstige Kosten für Verzeehr, ggfs. Eintritt und Führung sind extra zu zahlen nach vorheriger Anmeldung.

Buchungsnr.: 33117-04-25

! Abfahrt um 10:00 Uhr Mörfelder Landstraße/Ecke Heimatsring gegenüber der Hausnummer 247 (Shell Tankstelle)

Zahlung im Zuge der Anmeldung





Mo., 20.10. | 16:00 – 17:00 Uhr

Die Kartoffel – eine tolle Knolle

Entdecken Sie die Vielfalt der Kartoffel! Vortrag mit Verkostung: Geschichte, Gegenwart, Zukunft & kulinarische Weltreise.

Kosten: 5 €



Di., 21.10. | 10:00 – 11:30 Uhr

Hatha Yoga- Prävention Kurs 65+

Die in diesem Kurs vorgestellte Übungsreihe lädt Anfänger dazu ein, die Grundprinzipien des Hatha Yoga zu erfahren. Die Übungen sind zur Entspannung und Kräftigung der Muskulatur und fördern die Beweglichkeit. Die Kursgebühr wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Bitte informieren Sie sich vorab.

Kosten: 95 € pro 8 Einheiten

NEU!



Sa., 25.10. | 16:00 – 17:00 Uhr

Line Dance für alle.

„Lucky Legs“ sucht neue Mitglieder!

Sind Sie passionierter Tänzer oder möchten Sie Line Dance erlernen? Dann sind Sie herzlich willkommen in unsere Trainingsgruppe „Lucky Legs“! Eins ist klar: Männer sind auch herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 3 €

NEU!



Mo., 27.10. | 10:00 – 11:30 Uhr

Einladung zur Beauty-Runde!

Entspannen Sie sich mit Phantasie Reisen, exotischen Getränken, angenehmen Klängen und guter Unterhaltung. Körper, Geist und Seele werden verwöhnt! Viele wohlfühlende Überraschungen warten auf Sie! Kommen Sie und entdecken Sie die Kunst der Entspannung!

Kosten: 10 € pro Einheit; Teilnehmer*innen: max.6

NEU!



Do., 30.10. | 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.



Sa., 08.11. | 16:00 – 17:00 Uhr

NEU!

Line Dance für alle.

„Lucky Legs“ sucht neue Mitglieder!

Sind Sie passionierter Tänzer oder möchten Sie Line Dance erlernen?
Dann sind Sie herzlich willkommen in unsere Trainingsgruppe „Lucky Legs“!
Eins ist klar: Männer sind auch herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 3 €



Do., 13.11. | 15:00 Uhr | Anmeldung bis 06.11./04.12.

NEU!

Treffpunkt Kino 65plus

Deutsches Filminstitut & Filmmuseum

Treffpunkt Kino 65plus lädt zu einem entspannten und anregenden Kinonachmittag ein. Gezeigt werden ausgewählte Filmklassiker mit einer kurzen Einführung. In gemütlicher Atmosphäre können die Besucher*innen den Nachmittag bei einem Glas Sekt oder Orangensaft beginnen und sich auf das gemeinsame Filmerlebnis einstellen.

Kosten: 9 € (inkl. Getränk), ermäßigt 5 €.

Ermäßigung erhalten:

Menschen mit Schwerbehinderung,

Inhaber*innen eines Frankfurt-Passes oder einer Kinocard.

**Treffpunkt: 14:30 Uhr am DFF – Deutsches Filminstitut & Filmmuseum,
Schaumainkai 41, 60596 Frankfurt am Main**

Anmeldung unter 069 961 220 0 oder 069 299 807 2211



Sa., 22.11. | 16:00 – 17:00 Uhr

NEU!

Line Dance für alle.

„Lucky Legs“ sucht neue Mitglieder!

Sind Sie passionierter Tänzer oder möchten Sie Line Dance erlernen?
Dann sind Sie herzlich willkommen in unsere Trainingsgruppe „Lucky Legs“!
Eins ist klar: Männer sind auch herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 3 €



Mo., 24.11. | 10:00 – 11:30 Uhr

NEU!

Einladung zur Beauty-Runde!

Entspannen Sie sich mit Phantasiereisen, exotischen Getränken, angenehmen Klängen und guter Unterhaltung. Körper, Geist und Seele werden verwöhnt! Viele wohlfühlende Überraschungen warten auf Sie! Kommen Sie und entdecken Sie die Kunst der Entspannung!

Kosten: 10 € pro Einheit; Teilnehmer*innen: max.6



Mo., 24.11. | 14:00 – 16:00 Uhr

Schuh Residenz

Bequeme Schuhe für anspruchsvolle Füße! In dem mobilen Schuhfachgeschäft werden direkt in unserer Einrichtung 600 Bequem- und Spezialschuhe bekannter Hersteller präsentiert!

Kaffee und Kuchen darf dabei natürlich nicht fehlen!

Kosten: Kaffee und Kuchen sowie Kosten für die Schuhe sind selbst zu tragen.



Do., 27.11. | 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.



Mo., 01.12. | 15:30 – 17:00 Uhr

Weihnachtsreise durch Europa – Eine musikalische Entdeckungstour

Begleiten Sie uns auf eine magische Weihnachtsreise durch Europa! Mit Klavierbegleitung von Mila Kaplun werden wir die Weihnachtstraditionen verschiedener Länder entdecken und die festliche Atmosphäre genießen.

Kosten: Kaffee und Kuchen 4 €

! Ab 15:00 Uhr Kaffee und Kuchen





**Frankfurter
Plattform 55+**

**GROSSER
AKTIONSTAG
am
20.9.2025**

MOBIL IM LEBEN: zwischen analoger und digitaler Welt

Infostände, Beratung und Technikhilfe der
Netzwerkpartner und vieles mehr.

Wir sind Teil des Netzwerks:

Treffen Sie uns am Infostand des Frankfurter Verbands –
wir freuen uns über Ihren Besuch.

**kostenlos
&
barrierefrei**

**Samstag, 20. September 2025
von 14 – 17 Uhr**

Zentralbibliothek Stadtbücherei Frankfurt
Hasengasse 4 • 60311 Frankfurt a. M.



VHS Frankfurt/Frankfurter Plattform 55+
frankfurter-plattform-55plus.de



**FRANKFURTER
VERBAND**



Fr., 05.12. | 12:00 – 17:00 Uhr

Weihnachtsmarkt mit Glühwein und Leckereien

Der Duft von selbstgebackenen Plätzchen, heißen Waffeln, Reibekuchen, Bratwürsten, Live-Musik erschafft einen besonderen Charme.

Kommen Sie und teilen Sie die Vorfreude auf Weihnachten mit uns.

Eintritt frei, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Live-Musik ab 14:00 Uhr



Fr., 05.12. | 14:00 – 17:00 Uhr

Wintermode 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., 06.12. | 12:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 22.11.

Nicolaus Busfahrt – Gänse-Essen in Eltville am Rhein

Der November ist gekommen und bis Weihnachten heißt es wieder „Brust oder Keule?“ Erleben Sie mit uns eine unvergessliche Zeit mit Nicolaus Busfahrt und Gänse Essen.

Kosten: 25 € (nur Busfahrt),

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Teilnehmer*innen: max. 47; Buchungsnr.: 33117-05-25

**! Abfahrt um 10:30 Uhr Mörfelder Landstraße/Ecke Heimatsring
gegenüber der Hausnummer 247 (Shell Tankstelle)
Zahlung im Zuge der Anmeldung**



Mo., 08.12. | 10:00 – 11:30 Uhr

Einladung zur Beauty-Runde!

Entspannen Sie sich mit Phantasiereisen, exotischen Getränken, angenehmen Klängen & guter Unterhaltung. Körper, Geist und Seele werden verwöhnt! Viele wohlfühlende Überraschungen warten auf Sie! Kommen Sie und entdecken Sie die Kunst der Entspannung!

Kosten: 10 € pro Einheit; Teilnehmer*innen: max.6

NEU!



Do., 11.12. | 15:00 Uhr | Anmeldung bis 06.11 /04.12.

NEU!

Treffpunkt Kino 65plus

Deutsches Filminstitut & Filmmuseum

Treffpunkt Kino 65plus lädt zu einem entspannten und anregenden Kinonachmittag ein. Gezeigt werden ausgewählte Filmklassiker mit einer kurzen Einführung. In gemütlicher Atmosphäre können die Besucher*innen den Nachmittag bei einem Glas Sekt oder Orangensaft beginnen und sich auf das gemeinsame Filmerlebnis einstellen.

Kosten: 9 € (inkl. Getränk), ermäßigt 5 €.

Ermäßigung erhalten:

Menschen mit Schwerbehinderung,

Inhaber*innen eines Frankfurt-Passes oder einer Kinocard.

Treffpunkt: 14:30 Uhr am DFF – Deutsches Filminstitut & Filmmuseum, Schaumainkai 41, 60596 Frankfurt am Main



Sa., 13.12. | 16:00 – 17:00 Uhr

NEU!

Line Dance für alle.

„Lucky Legs“ sucht neue Mitglieder!

Sind Sie passionierter Tänzer oder möchten Sie Line Dance erlernen?

Dann sind Sie herzlich willkommen in unsere Trainingsgruppe „Lucky Legs“!

Eins ist klar: Männer sind auch herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 3 €



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 € pro Stunde
Mittwochs	10:00 – 12:00 Uhr	Lotsenbüro
	14:00 – 17:00 Uhr	Tanzcafé, Beginn am 22.10. Kosten: Eintritt 5 €
Donnerstags	09:00 – 10:00 Uhr	Sitz-Yoga, Beginn am 31.10. Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €
	10:15 – 11:15 Uhr	Sitz-Yoga, Beginn am 31.10. Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €
Freitags	11:00 – 12:00 Uhr	Rückengymnastik, Beginn am 24.10. Kosten: 1 Kurs = 8 Stunden 40 €
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff für ukrainischsprachige Senior*innen Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen

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

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

