



Programm  
Oktober –  
Dezember  
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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)



# INHALTSVERZEICHNIS

## UNSERE HÖHEPUNKTE

### VON OKTOBER BIS DEZEMBER 2025



#### **Essen, Café und mehr**

Seite 4

Vom Frühstück im Café über Mittagessen 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 8

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



#### **Beratung**

Seite 10

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

Melodisch durch den Tag



#### **Kultur**

Seite 13

Ein vielfältiges Angebot für alle.



#### **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, Tai-Chi, Rückengymnastik ...



#### **Ausflüge**

Seite 20

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 ein warmes 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

Zum Wochenende hin in geselliger Runde zu frühstücken ist eine willkommene Abwechslung zum Alltag. Jeden Freitag bereiten wir auf Wunsch verschiedene Frühstücksteller vor, die Sie im Café von 9:00 – 11:00 Uhr genießen können. Das besondere **Frühstück für Bewohner** findet am 24.10., 21.11., 12.12. statt. Hier sitzen wir gemeinsam am Tisch, um nachbarschaftliche Kontakte zu pflegen.

**Termin** Freitags | 09:00 – 11:00 Uhr

**Anmeldung** bis Mittwoch

**Kontakt** Monika Faul, 069 299 807 268

⚠ **Nur mit vorheriger Anmeldung!**

---

#### Köstliches vom Grill oder Mittagessen am Mittwoch

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

**Termin** Mittwochs | 13:00 Uhr

01. Oktober

05. und 26. November

**Anmeldung** bis spätestens 2 Tage vorher im Büro

**Kosten** Tagespreise

**Kontakt** Monika Faul, 069 299 807 268

---

## 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, 13. November | 17:30 – 20:00 Uhr

**Anmeldung** ab 30. Oktober

**Kosten** 4 €

**Teilnehmer** begrenzt



**NOT GEMEINSAM LINDERN**  
Alten- und Weihnachtshilfe  
der Frankfurter Rundschau e. V.

---

## Plätzchen-Café am 2. Advent

Plätzchenduft im Haus der Begegnung! Am 2. Advent erwarten Sie duftende, selbstgebackene Plätzchen, Kaffee und Tee in gemütlicher Runde.

Genießen Sie einen entspannten Nachmittag, kommen Sie ins Gespräch und stimmen Sie sich auf die Adventszeit ein.

**Termin** Sonntag, 07. Dezember | 14:00 – 17:00 Uhr

**Anmeldung** bis zum 5. Dezember erwünscht





## FESTE UND VERANSTALTUNGEN

### Es gibt immer einen Grund zum Feiern!

---

#### 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.

<b>Termin</b>	Dienstag, 14. Oktober   14:30 – 17:00 Uhr
<b>Ort</b>	Begegnungszentrum Preungesheim, Jaspertstr. 11, 60435 Frankfurt
<b>Kosten</b>	für Kaffee & Kuchen
<b>Kontakt</b>	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!

<b>Termin</b>	Freitag, 28. November   18:00 Uhr
<b>Ort</b>	Begegnungszentrum Preungesheim, Jaspertstr. 11, 60435 Frankfurt
<b>Kosten</b>	für Getränke
<b>Kontakt</b>	Gabriele Wahn, 069 299 807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

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

---

#### Weihnachtsfeier für die Bewohner der Wohnanlagen

Anmeldung nur über das Betreuungsbüro der Wohnanlagen Sozialzentrum Marbachweg und Kurzröderstraße. Details zu unserer Weihnachtsfeier entnehmen Sie bitte dem Einladungsschreiben. Ggf. können Restplätze vergeben werden.

<b>Termin</b>	Donnerstag, 18. Dezember
<b>Anmeldung</b>	Termin siehe Einladungsschreiben
<b>Kosten</b>	nur für Bewohner mit einem Betreuungsvertrag
<b>Teilnehmer</b>	begrenzte Teilnehmerzahl
<b>Kontakt</b>	Andrea Fricke, 069 299 807 260, andrea.fricke@frankfurter-verband.de

# Digitales Fenster zur Welt

Sie gehören zu der Gruppe der Senior\*innen,  
die bisher noch kein Smartphone oder Tablet nutzen?  
Sie haben auch sonst wenig oder gar keine Erfahrung  
mit den Digitalen Medien? Sie scheuen die Investition  
in ein neues, Ihnen noch unbekanntes Gerät?



Ob Tablet oder Smartphone:  
Wir möchten Ihnen gerne den Zugang  
in die Digitale Welt eröffnen!  
**Im Rahmen unseres Projektes  
„Digitales Fenster zur Welt“ erhalten  
sie ein internetfähiges Tablet.**  
Begleitend zur Leihgabe unterstützen  
wir Sie dabei, den Umgang mit einem  
digitalen Endgerät zu erlernen.



BGSZ Bockenheim

Tel. 069 299 807 2212



BGSZ Eckenheim

Tel. 069 299 807 268



BGSZ Rödelheim /  
Surftreff @uguste

Tel. 069 299 807 2225



BGSZ Höchst /  
Café Mouseclick

Tel. 069 299 807 2219



FRANKFURTER  
VERBAND



## 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:** 07.10., 21.10., 04.11, 18.11, 02.12.  
**Gruppe 2:** 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 09.12.

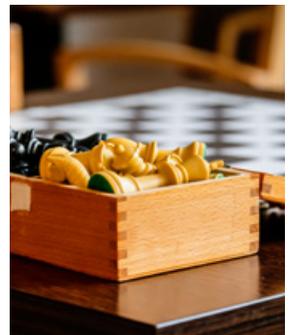
**Kosten**        4 €  
**Teilnehmer**   8–12  
**Kontakt**      Gabriele Wahn, 069 299 807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

---

#### **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 €

---

## 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

06. und 20. Oktober

03. und 17. November

01. und 15. Dezember

**Kosten**      3 €

**Teilnehmer** 16

**Kontakt**    Inge Reck, 0157 50 37 19 70, monika.faul@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

29. Oktober

12. und 26. November

10. Dezember

**Kosten**      2 €

**Kontakt**    Monika Faul, 069 299 807 268, monika.faul@frankfurter-verband.de

---

 **Beginn am 29. Oktober**

---

## 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



## BERATUNG

**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 Nösekel, 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  
                      28. Oktober  
                      11. November  
                      09. und 23. Dezember

**Kontakt**       Luca Nösekel, 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, monika.faul@frankfurter-verband.de

**! Letzter Termin: Dienstag, 16.12.**

---

## English Discussion Group

### **Susan Kirkpatrick**

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

**Termin**            Mittwoch | 14:15 – 15:45 Uhr  
08. und 22. Oktober  
05. und 19. November  
03. und 17. Dezember

**Kosten**            2 €

**Kontakt**         Susan Kirkpatrick, 069 540 08 94, monika.faul@frankfurter-verband.de

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

---

## Bluthochdruck im Winter, was ist anders und

### **Zeit für die Patientenverfügung**

*in Kooperation mit Bluthochdruck Selbsthilfe Gruppe Frankfurt*

Helmuth Schmitt informiert Sie über Bluthochdruck im Winter und darüber, was Sie zum Thema Patientenverfügung wissen sollten. Bringen Sie gerne Ihre Fragen und Erfahrungen in die Gesprächsrunde ein. Kostenlose Pässe und Informationsmaterial liegen für Sie bereit.

**Termin**            Mittwoch, 12. November | 14:00 – 15:30 Uhr

**Anmeldung**     erwünscht bis 10.11.

**Kosten**            2 €

**Kontakt**         Helmuth Schmitt, 069 55 22 90

**!** *Info-Telefon dienstags von 14 – 16 Uhr: 069 724 402 (Heike Brändle)*

---

## Wie fit sind Sie für ein selbstbestimmtes Leben? –

### **Testen Sie Ihre Alltags-Fitness und bleiben Sie bewegt!**

*in Kooperation mit dem Landessportbund Hessen e.V.*

*und der Stiftung Polytechnische Gesellschaft Frankfurt am Main*

Sie sind über 60 und wollen herausfinden, wie gut Sie für die Zukunft gerüstet sind? Der Alltags-Fitness-Test prüft dies anhand von einfachen Übungen, die jeder kann. Bringen Sie etwas Zeit mit, es erwarten Sie ein Vortrag, verschiedene Teststationen, ggfs. weitere Informationen und eine Einladung zu Kaffee und Kuchen.

**Termin**            Donnerstag, 23. Oktober | 15:00 – 18:30 Uhr

**Anmeldung**     bis 21.10.

**Kosten**            keine

**Teilnehmer**     65

**Kontakt**         Norman Höll, 0173 54 36 95 2, kontakt@normanhoell.de

**!** *Im Anschluss wird mittwochs von 16:00 – 17:00 Uhr ein Präventionskurs angeboten.*

**NEU!**



## MUSIK UND GESANG Melodisch durch den Tag

### Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes – Orchesterprobe

**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](http://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](http://www.facebook.com/Beschwerdechor)  
[www.frankfurterbeschwerdechor.de](http://www.frankfurterbeschwerdechor.de)





## KULTUR

### Ein buntes Angebot für alle

#### **Tango – Ein musikalischer Abend zum Zuhören und Genießen**

Das Duo Evelyn Helbig (Klavier) und Puschan Mousavi Malvani (Violine) lädt ein zu lyrisch eigenwilligen, wunderschön kitschigen, sperrigen Interpretationen (Piazzone, Tango Nuevo, Brahms, Bartok, ...). Freuen Sie sich auf einen besonderen Abend.

**Termin** Donnerstag, 09. Oktober | 19:00 – 21:00 Uhr

**Anmeldung** bis 08.10.



#### **Edgar Degas und Auguste Renoir, Lichtbildvortrag (2)** **in der Reihe Impressionismus**

*in Kooperation mit Dr. Helga Bill, Kunstparcours*

Edgar Degas stellt mit impressionistischen Mitteln Körperhaltungen und Bewegungen des Alltags sowie Opern- und Ballettszenen dar, oft in Pastellmalerei.

Renoirs impressionistische Phase zeichnet sich durch helle, leuchtende Farben aus, die die Lebensfreude seiner Figuren zeigen.

**Termin** Donnerstag, 16. Oktober | 15:00 – 16:00 Uhr

**Anmeldung** erforderlich wg. begrenzter Plätze

⚠ **Gerne können Sie unser Café ab 14:00 Uhr besuchen.**

---

## **Bühne frei für die Sultanita Band – Okzident trifft auf Orient**

Die aus Ungarn stammende „Sultanita Band“ adaptiert überwiegend türkische sowie orientalische unter anderem lyrische Volksmusik, die durch einfache Kreistänze tanzbar ist. Im interaktiven Konzert erfahren Sie die Hintergründe der Stücke. Wer möchte, darf tanzen!

**Termin** Donnerstag, 06. November | 18:00 – 20:00 Uhr

**Anmeldung** bis 30.10. erwünscht

---

## **Georges Seurat und Paul Signac, Lichtbildvortrag (3) in der Reihe Impressionismus**

*in Kooperation mit Dr. Helga Bill, Kunstparcours*

Beide Künstler sind Hauptvertreter des Neoimpressionismus (Pointillismus): Farbige Punkte aus reinen Farben werden dicht nebeneinander gesetzt, sodass im Auge des Betrachters die Mischfarbe entsteht. Zum Abschluss fasst die Reihe die wichtigsten Merkmale des Impressionismus anhand ausgewählter Werke zusammen.

**Termin** Donnerstag, 20. November | 15:00 – 16:00 Uhr

**Anmeldung** erforderlich wg. begrenzter Plätze

❗ *Gerne können Sie unser Café ab 14:00 Uhr besuchen.*

---



## **TREFFS UND SELBSTHILFGRUPPEN** **Sich in Gemeinschaft wohlfühlen**

---

### **Stadtteiltreff Eckenheim in der Steinkleestraße**

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** Monika Faul, 069 299 807 268, [monika.faul@frankfurter-verband.de](mailto:monika.faul@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 am ersten Donnerstag im Monat 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

❗ **1. Termin am 02.10.**

**Termine per E-Mail 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. Mehr Informationen unter [www.hessenaphasie.de](http://www.hessenaphasie.de) oder Filmdokumentation OHNE WORTE bei [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

**Termin** Samstag, 04. Oktober | 11:00 – 14:00 Uhr

**Kontakt** Joachim Redecker, 0157 772 063 72, [jredecker@t-online.de](mailto: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

20. Oktober

03. und 17. November

01. und 15. Dezember

**Kontakt** Peter Döpfer, 069 299 807 268, [monika.faul@frankfurter-verband.de](mailto: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, 069 299 807 268,  
monika.faul@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  
09. Oktober  
13. November  
11. Dezember  
**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, monika.faul@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 fördern. 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, 069 299 807 268, monika.faul@frankfurter-verband.de

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

---

### 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

**Kosten** 125 für 10x oder 15 €/Std.

**Kontakt** Christiane Reitz, 06109 36420, monika.faul@frankfurter-verband.de

⚠ **Beginn am 10.10., letzter Termin am 14.11.**

---

## 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 an. Hier bleibt der Mensch in Bewegung und kann das Tanzbein schwingen. Tanz-Turniere sind nicht unser Anspruch, aber wir besuchen auch gerne 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

---



## NEUE MEDIEN

Beratung und Hilfe im Internet-Café „Kontakt“

---

## Fit im digitalen Alltag –

### Beratung zu Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop

Haben Sie Fragen im Umgang mit Ihrem Smartphone, Tablet, Notebook, zu Anwendungen (Apps) oder dem Internet? In Einzelterminen (60 Min.) beantworten Ehrenamtliche Ihre Fragen. Bitte bringen Sie dazu Ihr Gerät, Ladekabel und Zubehör mit. Sie haben noch kein Gerät? Dann zeigen wir Ihnen an unseren Geräten, z. B. wie man eine E-Mail-Adresse einrichtet, E-Mails abrufen oder ins Internet geht.

**Anmeldung** nach Terminvereinbarung im Büro

**Kosten**      8 € für 60 Min. Einzelberatung

**Teilnehmer** 1 zu 1



# Ich pflege meine Stadt.

# Du auch?

[frankfurter-verband.de/jobs](https://frankfurter-verband.de/jobs)

**Hülya**

Pflegehelferin beim  
Frankfurter Verband  
in Rödelheim



## AUSFLÜGE in und um Frankfurt

---

### Wie kommt der Pinguin aufs Eis? Die Technik in der Eissporthalle

#### Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Keine Angst vor kalten Füßen, denn wir begeben uns unter das Eis, in die Tiefen der Eissporthalle mit ihrer extrem aufwendigen Technik. Ein Eismeister erklärt uns die Herstellung und Benutzbarkeit des Eises in der Halle und im Außenring.

**Termin** Dienstag, 07. Oktober | 13:45 Uhr  
**Anmeldung** 23.09.  
**Ort** Am Bornheimer Hang 4, 60386 Frankfurt  
**Kosten** 3 €  
**Teilnehmer** 30  
**Buchungsnr.** 22160-16-2025  
**Kontakt**

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

---

### Kulturgeschichte im Kleinform – 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 bemaltem Porzellan bis hin zu modernen Werkstoffen wie Celluloid und Blech.

**Termin** Dienstag, 21. Oktober | 13:45 Uhr  
**Anmeldung** bis 07.10.  
**Ort** Parkpromenade 4, 63454 Hanau- Wilhelmsbad  
**Kosten** 7 €  
**Teilnehmer** 30  
**Buchungsnr.** 22160-17-2025  
**Kontakt**

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

---

## **Hell erleuchtet! –**

### **Flutlichtführung im Stadion Bieberer Berg**

#### **Offenes Aktivangebot mit Monika Franz**

Sind Sie Fan von Kickers Offenbach oder einfach interessiert daran, hinter die Kulissen eines Stadions zu schauen? Orte, an denen sonst nur Spieler und VIP-Gäste Zutritt haben, wie die Mannschaftskabine, die Mixed Zone, in der sich gegnerische Teams vor dem Anpfiff begegnen oder der Rasen, wo spannende Geschichten aus dem Nähkästchen bei Flutlicht-Atmosphäre erzählt werden.

#### **Die Tour ist nicht vollständig barrierefrei!**

**Termin** Dienstag, 04. November | 16:45 – 18:00 Uhr

**Ort** Haupteingang des Stadions Bieberer Berg, Waldemar-Klein-Platz 1, 63071 Offenbach

**Kosten** 15 €

**Teilnehmer** 25

**Buchungsnr.** 22160-18-2025

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

---

## **Die Justinus Kirche in Höchst – ein Kleinod in Frankfurt**

#### **Offenes Aktivangebot mit Monika Franz**

Wer kennt sie nicht und wer kennt sie wirklich? Direkt in der wunderschönen Altstadt von Höchst ragt sie hoch über dem Main. Im 9. Jahrhundert erbaut und vollständig erhalten, ist sie die älteste Kirche Frankfurts und von nationaler Bedeutung.

**Termin** Dienstag, 18. November | 13:45 Uhr

**Anmeldung** 04.11.

**Ort** Justinusplatz 4 H, 65929 Frankfurt-Höchst

**Kosten** 6 €

**Teilnehmer** 30

**Buchungsnr.** 22160-19-2025

#### **Kontakt**

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

---

## **Kirchen und Krippen – das Weihnachtsgeschehen in Frankfurter Kirchen**

**Offenes Aktivangebot mit Monika Franz**

In der Vorweihnachtszeit strahlen die Kirchen der Frankfurter Innenstadt eine besondere Atmosphäre aus. Kommen Sie mit auf eine weihnachtliche Tour mit Björn Wissenbach, bei der ein besonderes Augenmerk auf die dort aufgebauten Krippen sowie auf Weihnachtliches in Kunst und Kunsthandwerk gelegt wird.

**Termin** Dienstag, 09. Dezember | 13:45 Uhr

**Anmeldung** 18.11.

**Ort** Domplatz, 60311 Frankfurt

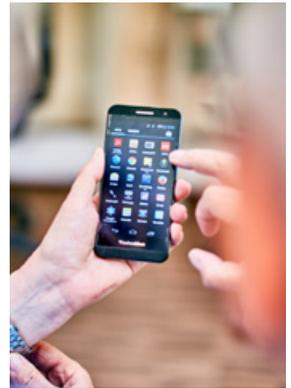
**Kosten** 10 €

**Teilnehmer** 30

**Buchungsnr.** 22160-20-2025

**Kontakt**

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



---

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>09:30 – 12:30 Uhr</b>	Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes
	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Offenes Malen: Aquarell & Zeichnen
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Café
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	(einfaches) Skat in der Gruppe, <b>14-täglich</b>
	<b>14:30 – 16:30 Uhr</b>	Gesprächskreis „Zeitgeschehen und Biographie“, <b>14-täglich</b>
	<b>17:00 – 18:00 Uhr</b>	Meditation auf dem Stuhl
<b>Dienstags</b>	<b>10:00 – 11:30 Uhr</b>	Gut für die geistige Fitness – Ganzheitliches Gedächtnis-training, <b>14-täglich</b>
	<b>10:30 – 12:00 Uhr</b>	Just talk English – Let’s talk about it!
	<b>13:00 – 17:00 Uhr</b>	Können Sie Bridge?
	<b>13:45 Uhr</b>	Offenes Aktivangebot, <b>14-täglich</b>
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Offener Schach-Treff
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Café
	<b>15:30 – 16:30 Uhr</b>	Bürgersprechstunde der Polizei, <b>14-täglich</b>
	<b>19:00 Uhr</b>	Bridge-Turnier-Club e.V.
<b>Mittwochs</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	Chair Fitness und Tanz
	<b>13:00 Uhr</b>	Mittagessen oder Grillen
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Café
	<b>14:15 – 15:45 Uhr</b>	English Discussion Group, <b>14-täglich</b>
	<b>14:30 – 16:30 Uhr</b>	Stadtteiltreff Eckenheim in der Steinkleestr. 39
	<b>19:00 Uhr</b>	Probe des Frankfurter Beschwerdechor
<b>Donnerstags</b>	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Café
	<b>14:30 – 19:30 Uhr</b>	Offenes Nähen für Anfänger & Fortgeschrittene, <b>monatlich</b>
	<b>15:00 Uhr</b>	Bühne frei für Musik und Kleinkunst, <b>monatlich</b>
	<b>17:30 – 19:00 Uhr</b>	Sich vernetzen hilft gegen Einsamkeit, monatlich
<b>Freitags</b>	<b>09:00 – 11:00 Uhr</b>	Frühstück im Café & Bewohner-Frühstück
	<b>09:30 – 10:30 Uhr</b>	Beweglich sein, ein Leben lang – Wirbelsäulengymnastik
	<b>12:00 – 13:00 Uhr</b>	Tai Chi – für Gelassenheit, innere Ruhe & Freude an Bewegung
	<b>13:00 – 15:30 Uhr</b>	Schach & Spiele im Café
	<b>13:00 – 15:30 Uhr</b>	Café
<b>Sonntags</b>	<b>18:30 – 20:00 Uhr</b>	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

### Begegnungs- & Servicezentrum Eckenheim

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 6  
60435 Frankfurt am Main

#### Leitung

Inge Bervoets

#### Ihr Kontakt im Büro

Monika Faul  
Telefon: 069 299 807 268  
monika.faul@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)

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