



**Programm
Oktober –
Dezember
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 OKTOBER BIS DEZEMBER



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.

! Entfällt am 10.10. und 03.11. sowie 22. und 29.12.



Montags | 15:00 – 17:00 Uhr

Offener Spiele-Treff

Zusammensitzen und etwas gemeinsam tun macht immer mehr Freude. Ob Rommé oder „Rummikub“ aber auch andere Karten und Brettspiele kommen zum Einsatz.

Kosten für Speisen und Getränke werden selbst getragen.

! Entfällt am 22. und 29.12.



Mittwochs | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erwünscht

Kreativwerkstatt

Wir arbeiten abstrakt mit Acrylfarbe auf Leinwand. Sie bringen Ihre Wünsche und Ideen mit ein. Trauen Sie sich und stellen Sie fest, wie kreativ Sie sind.

Kosten: 10 € im Monat, Material bringen Teilnehmende selbst mit

! Veranstaltung für erfahrene Teilnehmende aus vorangegangenen Kursen





Mittwochs | 15:00 – 16:00 Uhr

Seniorgymnastik 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 €



Donnerstags | 13:30 – 14:30 Uhr

Anmeldung bis zum Dienstag davor 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 Stelle weiter.



Freitags | 11:00 – 12:00 Uhr

Bewegungskurs auf Grundlage des Alltags-Fitness-Test der TG Sachsenhausen

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 statt. 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

! Entfällt am 10.10. und 07.11. sowie am 05.12.



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 10.10. und 05.12.



Do., 02.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 01.10. erwünscht

Autorinnenlesung von Ortrud Toker:

„Vom Ende der Langsamkeit“

Ortrud Toker stellt Ihren Roman vor, der während der Nationalversammlung in Frankfurt spielt: „Stellen Sie sich vor, der Abgeordnete der Nationalversammlung F. S. Jucho trifft auf den Philosophen Arthur Schopenhauer und berichtet bei einem Glas Wein von den Ereignissen in der Paulskirche 1949 ...“

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck





Do., 09.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 08.10. erwünscht

**Buchvorstellung: „Ich hab mit Ingwer-Tee gegoogelt“
von Susanne M. Riedel**

Anneliese Schindler von den Lesefreunden liest humorvolle Kurzgeschichten aus dem ganz normalen Alltag der Autorin Susanne M. Riedel – zum Schmunzeln, mit viel Lebensfreude und Wortwitz. Vielleicht finden Sie sich in manchen beschriebenen Situationen manchmal selbst wieder.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck

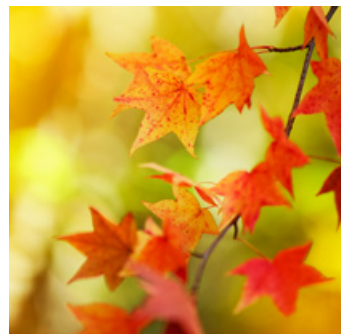


Do., 16.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 14.10. erwünscht

Wie kommen Igel gut über den Winter? Tipps und Antworten vom NABU (Naturschutzbund Deutschland e.V.)

Thomas Lay vom NABU Münster ist ein ganz besonderer Igel-Freund. Wenn Igel-Kinder im Herbst zu klein sind, um gut über die kalte Jahreszeit zu kommen, gibt er viel Zuwendung und das passende Futter. Wir lernen, wie Igel gut über die kalte Jahreszeit begleitet werden und mehr über die Arbeit im NABU.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck





Fr., 17.10. | 17:30 – 19:30 Uhr
Anmeldung zum 14.10. erforderlich

NEU!

Dämmeroppen im Herbst mit Zwiebelkuchen und Federweißer

Federweißer ist im wahrsten Sinne des Wortes ein lebendiges Getränk. Es handelt sich nämlich um Traubenmost, der sich im Übergangsprozess zum Wein befindet. Für ein lebhaftes Beisammensein gibt es dazu Zwiebelkuchen. Wir freuen uns auf einen lebendigen Abend mit Ihnen.

Kosten: Teilnehmende zahlen Getränke und Speisen selbst
Teilnehmer*innen: Interessierte aus der Wohnanlage und Gäste



Do., 23.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 21.10. erwünscht

Frankfurt Sozialbezirksvorsteherin Ann-Kristin Schäfer stellt ihre Arbeit vor

Frau Schäfer unterstützt Menschen dabei, ambulante Hilfen zu organisieren und zu koordinieren, damit ältere, kranke oder behinderte Menschen so lange wie möglich in ihrer eigenen Wohnung leben können. Außerdem hilft sie bei der Kommunikation mit Behörden und beim Ausfüllen von Formularen.

Kosten: 4 € für ein Kaffee- und Kuchengedeck

Das Wertvollste, das man zu
verschenken hat, ist Zeit.



Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen. Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!

Fachbereich: Freiwilliges Engagement

Peter Gehweiler Tel.: 069 299 807 2353
Christine Fischer Tel.: 069 299 807 2352
ehrenamt@frankfurter-verband.de



**FRANKFURTER
VERBAND**



Mi., 29.10. | 16:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis zum 22.10.

NEU!

Malen ohne Pinsel

In dem 6-wöchigen Kurs experimentieren wir mit Acrylfarbe auf Leinwand, Steinen und anderen Untergründen – meist ohne Pinsel. Stattdessen kommen Schwämme, Spachteln, Wattestäbchen und weiteren ungewöhnlichen Hilfsmitteln zum Einsatz. Lassen Sie sich überraschen und staunen Sie über Ihre eigene Kreativität.

**Kosten: 30 € für 6 Kurstermine inklusive Material
(Farbe und eine Leinwand)**



Do., 30.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 29.10. erwünscht

Frankfurt interkulturell – Jüdisches Leben in Frankfurt – leben als Jüdin in Frankfurt

Malka Master bringt uns jüdische Kultur und religiöse Rituale näher. Sie erzählt von ihrem Leben als Jüdin und zeigt uns, dass sie gar nicht so anders sind, wie viele glauben. Fragen können geklärt werden, Verständnis kann entstehen.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 06.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 05.11. 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., 13.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 12.11. erwünscht

Das Wohlbefinden verbessern mit der „Garten Methode“

Petra Ines Meister stellt uns „Coreszon“ vor, eine Sammlung von praktischen und lebensnahen Techniken und Ideen, die helfen können, das eigene Wohlbefinden zu stärken. Die erfahrene Trainerin bringt uns näher, wie man sich selbst und anderen in herausfordernden Zeiten wirksam unterstützen kann.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 20.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 19.11. erwünscht

Wenn Pflege notwendig wird – der Pflegedienst des Frankfurter Verbands stellt sich vor

David Hildesheim, der Teamleiter Süd der Alten- und Behindertenhilfe e.V. Ambulante Dienste des Frankfurter Verbandes stellt seine Arbeit vor. Fragen können gestellt werden und Unklares wird deutlich.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 27.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 26.11. erwünscht

Modalarm im Hasenpfad – das Modemobil kommt

Auch in diesem Winter kommt das Modemobil in den Stadtteiltreff. Lernen Sie die Winter- und Saisonmode für 2025/26 in vertrauter Runde kennen. Wir beraten uns gegenseitig, welche neuen Kleidungsstücke Ihnen besonders gut stehen.

Kosten: 4 € für ein Kaffee- und Kuchengedeck

Teilnehmer*innen: Teilnehmende des Stadtteiltreffs und Gäste



Fr., 28.11. | 15:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung zum 26.11. erforderlich

Weihnachtsplätzchen Tauschbörse

Bringen Sie zu unserem Kaffeenachmittag 6 Tüten Ihrer Lieblingsplätzen mit und nehmen dafür 6 Tüten einer anderen Bäckerin / eines anderen Bäckers mit. Dazu bitte alle Tüten beschriften und wenn möglich auch Zutaten benennen (Schön ist auch eine Backanleitung, die wir gern kopieren)

Kosten für Speisen und Getränke werden selbst gezahlt.



Do., 04.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 03.12. erwünscht

Autorinnenlesung von Nicola Pietsch: „Hedwig-Gedanken“

Nicola Pietsch, Musikerin und Autorin, liest aus Ihrem Büchlein „Hedwig-Gedanken“. Darin teilt sie die Gedanken ihrer Patentante Hedwig, die 2024, 105-jährig, verstorben ist. Hedwig war eine ganz besondere Frau, reflektiert, humorvoll und mit ganz eigene Ansätzen, um dem „Alt“-werden zu begegnen.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 11.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 10.12. erwünscht

In Zusammenarbeit mit dem Café Anschluss: Offene Fragerunde rund um die Digitale Welt **Café Anschluss**

Es erfordert Mut, neue digitale Wege zu beschreiten. Diese neuen Erfahrungen können Sie gemeinsam mit uns machen. Stellen Sie uns alle Fragen, die Sie schon immer zum Thema Smartphone, Tablet, Laptop, Internet und WLAN hatten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Kosten: 5 € für Kaffee- und Kuchengedeck

! Bringen Sie Ihre Digitalen Geräte mit, wenn das möglich ist.



Do., 18.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 17.12. erwünscht

Weihnachten im Stadtteiltrf

Weihnachten steht vor der Tür. Welche Vorbereitungen haben Sie schon getroffen? Welche Traditionen feiern Sie noch, welche sind weggefallen? Wir feiern gemeinsam beim weihnachtlichen Kaffee trinken mit Kerzen, Gebäck und Musik.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



NEU

Alle Events auf einen Klick – mit unserem Eventmodul



Egal ob Kurse nach Veranstaltungsort, Aktionen nach Saison, regelmäßige oder kostenlose Veranstaltungen – ab jetzt alles leicht und schnell zu finden mit unserem neuen Eventmodul auf unserer Webseite:



[www.frankfurter-verband.de/
aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren](http://www.frankfurter-verband.de/aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren)



FRANKFURTER
VERBAND

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	14:00 – 15:00 Uhr	Sturzprophylaxe Fitness-Training Kosten: 50 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben
	15:00 – 17:00 Uhr	Offener Spiele-Treff
Mittwochs	14:00 – 16:00 Uhr	Kreativwerkstatt Kosten: 10 € im Monat, Material bringen Teilnehmende selbst mit
	15:00 – 16:00 Uhr	Seniorengymnastik auf dem Stuhl Kosten: Monatsbeitrag 12 €
Donnerstags	13:30 – 14:30 Uhr	Lotsenbüro
Freitags	11:00 – 12:00 Uhr	Bewegungskurs auf Grundlage des Alltags-Fitness-Test der 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

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

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

