



**Programm  
November –  
Dezember  
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 NOVEMBER BIS DEZEMBER



### Digitale Hilfen für Senioren

Im Bereich der digitalen Welt (z. B. Smartphone oder Tablet) bietet Erika Walheim Unterstützung und Hilfe zu unterschiedlicher Fragestellung und Selbsthilfe an.

Telefonischer Kontakt zur Terminvereinbarung: 069 299 807 2010 oder per E-Mail: [jeannette.nold@frankfurter-verband.de](mailto:jeannette.nold@frankfurter-verband.de)



### 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). Termine für November und Dezember: 14.11./28.11./12.12.**



**Di., 04.11. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### Entspannung mit Mandalas

**In Kooperation mit dem Kinder- und Familienzentrum am Bügel**

Kalte und graue Novembertage laden zu einem gemütlichen Märchen- nachmittag ein. Erinnerungen und Träume lassen uns nach Innen schauen und wir entspannen beim Mandalas ausmalen. Tauchen Sie mit Gabriele Wolff-Starck in die Märchenwelt ein und sammeln dabei viel Kraft und positive Energie.

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



Evangelische Kirche  
in Frankfurt und Offenbach



**Mi., 05.11. | 16:00 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 03.11.**

### Die goldenen Jahre I Kinonachmittag

**In Kooperation mit dem Gesundheitsamt Frankfurt am Main**

Beim Europäischen Filmfestival der Generationen sehen Sie die Geschichte eines Paares, das sich im Ruhestand neu entdeckt. Auf einer Reise ins Ungewisse erleben sie ihre wieder gewonnene Freiheit – eine humorvolle Geschichte, die zum Perspektivenwechsel anregt.

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



**Do., 06.11. | 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!

**! Immer am 1. Donnerstag im Monat**



**Di., 11.11. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Energiesparberatung**

Durch ein verändertes Verbraucherverhalten lässt sich viel Energie und Geld einsparen. Wie kann Strom, z. B. beim Heizen, eingespart werden und zudem für ein gesundes Klima sorgen? Individuelle Verbrauchertipps zur sofortigen und langfristigen Senkung der Energiekosten bekommen Sie an diesem Nachmittag von Antonio Lopez vom Caritasverband Frankfurt vermittelt.

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



**Mi., 12.11. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Weihnachtliche Basteleien**

**Kirche in Aktion**

**In Kooperation mit Kirche in Aktion**

Wir basteln für die bevorstehende Weihnachtszeit festliche Tisch- und Türdekoration aus Naturmaterialien. Gerne können Sie Ideen, Dekomaterial und Grünzeug mitbringen. Zwischendurch können Sie sich bei einem heißen Getränk und Kuchen oder Gebäck entspannen. Es erwartet Sie ein gemütlicher Nachmittag.

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





Fr., 14.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten

## **„Im Tandem“ Hand in Hand – Generationenprojekt Gesund & Fit**

verbraucherzentrale

Hessen

*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 weihnachtliche Plätzchen. Wir backen leckere Florentiner mit Kokos und mixen dazu einen köstlichen Früchtepunsch.



Di., 18.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

## **Lesung – Maria, ihm schmeckt's nicht! von Jan Weiler**

*In Kooperation mit den Lesefreuden*

In wunderbar witziger und warmherziger Weise erzählt Jan Weiler, wie es ist, in einer typischen italienischen Familie vorgestellt zu werden. Er lernt das „echte“ Italien kennen. Was er erlebt steht in keinem Reiseführer. Seine eigenen Erfahrungen lässt er mit einfließen. Es liest Frau Jannelli.

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



Di., 25.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

## **Gewürzgeschichte(n) – nicht nur von der Weihnachtsbäckerei ...**

*In Kooperation mit Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt*

Die Geschichte der Gewürze reicht Jahrtausende zurück. Weitgereist und teuer waren sie einst, die Gewürze in Lebkuchen und Weihnachtsplätzchen. Zu Festen kommt auf den Tisch, was edel und teuer ist. Wie Muskatnuss, Vanille und Kardamom zu uns kommt, erzählt Ihnen Angelika Ramm-Fischer.

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



Mi., 26.11. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 19.11.

## **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





**Fr., 28.11. | 17:00 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 27.11.**

### **„Ich pflege, wer noch?“**

**In Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle**

Gespräche mit anderen Menschen, die auch im privaten Umfeld pflegen, können sehr hilfreich und entlastend sein. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Frankfurt informiert Sie über Selbsthilfegruppen für pflegende und sorgende Angehörige. Im Anschluss ist Zeit für Fragen und einen gemeinsamen Austausch.

**! Offene Veranstaltung – Snacks und Getränke stehen kostenfrei zur Verfügung.**



**Di., 02.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 25.11.**

### **Weihnachtszauber im Begegnungszentrum**

Genießen Sie bei weihnachtlichen Klängen in gemütlicher Atmosphäre eine Tasse Kaffee und leckeres Weihnachtsgebäck. Wir stimmen uns gemeinsam mit dem Musiker Jörg Ratz auf die Vorweihnachtszeit mit bekannten Weihnachtsliedern ein. Gastbeiträge wie z. B. Geschichten oder Gedichte sind herzlich willkommen.

**Kosten: 6 €, Kaffee und Kuchengedeck**



**Do., 04.12. | 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!

**! Immer am 1. Donnerstag im Monat Kosten für Essen und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Di., 09.12. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Vortragsreihe:**

### **Fit durchs Leben – Internationale Küche im Vergleich**

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

Heute beschäftigen wir uns mit der kulinarischen Vielfalt aus verschiedenen Ländern. Der globale Trend tendiert zu pflanzenbasierter und bewussterer Ernährung. Ernährungswissenschaftlerin Katharina Junk, gibt Ihnen einen Einblick in die unterschiedlichen Traditionen und Ursprünge der Speisen.

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

**verbraucherzentrale**  
*Hessen*



Di., 16.12. | 15:00 – 17:00 Uhr

## Die Magie des Lichts

*In Kooperation mit dem Kinder- und Familienzentrum am Bügel*

Lassen Sie sich an diesem gemütlichen Nachmittag, berührende Geschichten über die wärmende Kraft des Lichts erzählen – natürlich bei Kerzenschein. Wir stimmen uns gemeinsam auf die Weihnachtszeit ein und basteln eine märchenhafte Kerze. Gabriele Wolff-Starck entführt Sie dabei in eine schimmernde Welt.

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

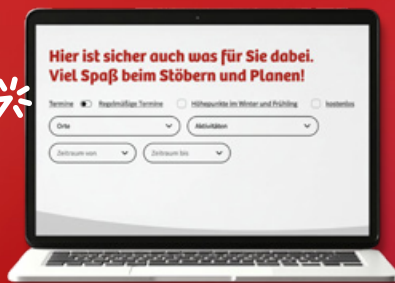


Evangelische Kirche  
in Frankfurt und Offenbach

## Alle Events auf einen Klick – mit unserem Eventmodul

NEU

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

|                    |                          |                                                                                                                                         |
|--------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montags</b>     | <b>15:00 – 16:00 Uhr</b> | Sitztanztanz mit Gedächtnistraining mit Vanessa Hasbach<br><b>Kosten: 5 €</b>                                                           |
| <b>Dienstags</b>   | <b>15:00 – 17:00 Uhr</b> | Stadtteiltreff mit wechselndem Angebot<br><b>Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck oder Mitgliedsbeitrag von 12 € monatlich</b> |
| <b>Mittwochs</b>   | <b>09:00 – 10:30 Uhr</b> | Frühstückstreff<br><b>Kosten: 5 € je nach Teller, <i>alle 14 Tage</i></b>                                                               |
|                    | <b>10:00 – 12:00 Uhr</b> | Lotsensprechstunde (Termin nach Vereinbarung)                                                                                           |
| <b>Donnerstags</b> | <b>11:00 – 12:00 Uhr</b> | Aktiv bis 100, Kontakt: Gudrun Reuter, Tel.: 06172 42 756<br><b>Kosten: Mitgliedsbeitrag TS Nieder Eschbach</b>                         |
|                    | <b>16:00 – 17:30 Uhr</b> | Liedercafé mit Frank Waas, <b><i>jeden 1. Donnerstag im Monat</i></b>                                                                   |
| <b>Freitags</b>    | <b>11:00 – 12:15 Uhr</b> | Senioren Yoga auf dem Stuhl mit Sonja Holzschuh,<br><b><i>alle 14 Tage</i></b>                                                          |

**Liebe Gäste, das Begegnungs- und Servicezentrum Nieder Eschbach wünscht Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und kommen Sie gesund ins neue Jahr!**

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

Wir machen Winterpause vom 22.12.2025  
bis einschließlich 11.01.2026

### **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)**