



**Programm
Januar –
März 2026**

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 JANUAR BIS MÄRZ



Montags | 10:00 – 12:00 Uhr

Sprachcafé Deutsch

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 україномовних 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 €

! Beginn am 12.01.



Montags | 14:00 – 14:45 Uhr

Smartphone, Tablet, Internet – mit der Zeit Schritt halten!

Fotos an deine Lieben schicken, YouTube entdecken, E-Mails schreiben – wir bitten Ihnen individuelle Schulungen an! Vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

Kosten: 6 €

! Beginn am 12.01. Anmeldung erforderlich



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

! Beginn am 12.01.



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

! Beginn am 13.01.



Dienstags | 16:15 – 17:00 Uhr

Ballroom-Line Dance

Beim Ballroom Line Dance tanzen wir, ohne Partner*in, in Reihen neben und hintereinander, Standard und lateinamerikanische Tänze. Einfach mal vorbeischaun und mitmachen.

Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P

! Beginn am 13.01.2026



Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Tanzkurs: Paartanz

Zusammen mit unserer Tanzlehrerin Waltraut Kruse erfahren Sie viel über die Welt der Standard- und Lateinamerikanischen-Tänze. Außerdem werden Discofox und Salsa vermittelt. Wir freuen uns, wenn auch Sie dabei sind!

Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P

! Beginn am 13.01.2026



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.

! Beginn am 14.01.



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 Speise und Getränke sind selbst zu tragen.

! Beginn am 14.01.



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 60 €

! Kursbeginn: 22.01.



Donnerstags | 16:00 – 17:15 Uhr

Sprachcafé Englisch

Lust auf Englisch bei Kaffee, Tee und Musik? Plaudern, lachen, englische Songs singen und neue Leute kennenlernen – spielerisch Englisch üben, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene!

Kosten: 8 Einheiten 60 € inkl. Kaffee oder Tee

! Beginn am 15.01.



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 09.01.





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

! Beginn am 16.01.



Do., 08.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt Kino 65plus

Deutsches Filminstitut & Filmmuseum

Treffpunkt Kino 65plus lädt zu einem entspannten 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.

Anmeldung unter 069 961 2200 oder 069 299 807 2211

Kosten: 9 € (inkl. Getränk), ermäßigt 5 bzw. 4,50 €

! Treffpunkt: DFF – Deutsches Filminstitut & Filmmuseum, Schaumainkai 41, 60596 Frankfurt am Main um 14:30 Uhr
Nächste Termine: 12.02., 12.03.





So., 11.01. | 15:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 07.01.

Buongiorno – Ein italienischer Nachmittag

Lassen Sie sich zu einem stimmungsvollen italienischen Nachmittag entführen! Genießen Sie bekannte italienische Melodien, unvergessliche internationale Evergreens und beliebte Schlager – kunstvoll interpretiert von Silvana & Mimo.

Kosten: Eintritt 7 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 12.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Neujahrskaffee und Planung für 2025

Wir begrüßen Sie mit einem Glas Sekt. Freuen Sie sich auf ein paar schöne Momente in gemütlicher Atmosphäre und gute Gespräche. Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich wieder mit Kaffee und Kuchen bestens gesorgt.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 12.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Die Näh-Ecke

Ab Januar öffnen wir unsere gemütliche Nähe-Stube! Hier wird aus Stoff Neues geschaffen – kleine Reparaturen, Änderungen oder frische Ideen für Ihre Lieblingskleidung. Bringen Sie Ihre Stücke mit und geben Sie ihnen ein zweites Leben – wir zeigen, wie's geht!

⚠️ Öffnungszeiten: Montags und Donnerstags, 15:00 – 17:00 Uhr

NEU!



Di., 13.01. | 11:15 – 12:45 Uhr | Anmeldung bis 12.01.

Hatha Yoga- Prävention Kurs 65+

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

Kosten: 98 € pro 8 Einheiten



Mi., 14.01. | 14:00 – 17:00 Uhr

Rock 'n' Roll mit Elvis

Ein beschwingter Nachmittag mit unvergesslicher Elvis-Presley-Musik erwartet Sie. Tanzen Sie nach Herzenslust oder genießen Sie einfach die Stimmung. Petticoat und Elvis-Brille sind willkommen – für noch mehr Spaß, Rhythmus und gute Laune!

Kosten: Eintritt 5 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Fr., 16.01. | 16:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 09.01.

На волнах моей памяти/ Auf den Wellen meiner Erinnerung

Музыкальный вечер с украинским певцом Александром Забровским. Приглашаются все, кто любит украинские песни и танцы!

Наслаждайтесь завораживающей музыкой и позвольте ритму унести вас в танец. Вас ждёт вечер, полный звуков, эмоций и культуры!

Ein musikalischer Abend mit dem ukrainischen Sänger Alexander Zabrovski. Alle, die ukrainische Lieder lieben und gerne tanzen, sind herzlich willkommen! Lauschen Sie mitreißender Musik, genießen Sie den Abend und lassen Sie sich vom Rhythmus der Lieder zum Tanzen einladen. Ein Abend voller Klang, Herz und Kultur erwartet Sie!

Kosten: Eintritt 5 €

⚠ *Speisen und Getränke dürfen gerne mitgebracht werden.*



Sa., 17.01. | 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 €

⚠ *Weitere Termine sind am 31.01., 14.02., 28.02., 14.03., 28.03.*



Do., 29.01. | 14:00 – 15:30 Uhr

Literaturkreis

„Worte öffnen Welten – und laden ein, gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen. „Ab dem 2026 laden wir einmal im Quartal zu einer Reise durch Worte ein. Gedichte und Romanausschnitte öffnen Türen zu neuen Gedanken. Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur Freude am Zuhören und Entdecken.

Kosten: 5 € inkl. Kaffee

NEU!



Do., 29.01. | 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.

⚠ **Weiter Termine sind: 26.02., 26.03.**



Mo., 02.02. | 15:00 – 16:00 Uhr

Wenn der Alltag schwieriger wird, ist der Hausnotruf die einfachste Lösung

Der Hausnotruf stellt sich vor. Mehtap Duru, die Leitung des Hausnotrufs, stellt Ihnen das Assistenzsystem vor und informiert Sie über die Tarife und Angebote des Frankfurter Verbandes für Alten- und Behindertenhilfe.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ **Wir beginnen um 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen.**



Mi., 04.02. | 14:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 30.01.

Die 5. Jahreszeit ist wieder da!

Helau und Alaaf! Feiern Sie mit uns einen fröhlichen Faschingsnachmittag voller Musik, Tanz und guter Laune. Bunte Kostüme, ausgelassene Stimmung und närrisches Treiben sorgen für unvergessliche Stunden.

Einlass ab 13:30 Uhr.

Kosten: 7 € inkl. Kaffee und Kreppel, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 25.02. | 11:30 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 20.02.

Hering mit Apfel – nach Hausfrauenart

Wenn Hering auf Apfel trifft, wird's überraschend frisch und lecker! Knackig, würzig und mit einem Schuss Hausfrauenwitz serviert – ein Genuss, der Lust auf Nachschlag macht.

Kosten: 8,50 €



Mo., 02.03. | 14:00 – 17:00 Uhr

Frühlingsmode 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 Seniorenmoden. 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.



Fr., 06.03. | 17:00 – 18:30 Uhr

Orientalische Klänge in westlicher Servierform

Lassen Sie sich auf eine Reise in die Welt von 1001 Nacht mitnehmen! Die aus Ungarn stammende Sultanita Band verbindet Ost und West mit Hilfe ihrer Adaption türkischer Volksmusik. Im Konzert erfahren Sie auch die Hintergründe von Musik und Texten. Passende kulinarische Häppchen runden den Abend ab.

Kosten: Eintritt 3 €, Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

! Einlass 16:30 Uhr



Mo., 09.03. | 14:00 – 17:00 Uhr

Schuh Residenz

Bequeme Schuhe für anspruchsvolle Füße! In dem mobilen Schuhfachgeschäft wird direkt in unsere Einrichtung 600 Bequem- und Spezialschuhe bekannter Hersteller präsentiert! Kaffee und Kuchen darf dabei natürlich nicht fehlen!

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





Do., 26.03. | 10:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 12.03.

Ein Tag in Mainz

Seit 1000 Jahren prägt der St. Martins Dom mit seinem „Domgebirge“ das Stadtbild von Mainz. Wir wollen Sie mit dem Dom von außen und innen vertraut machen, vor allem mit oft nicht beachteten Kunstwerken. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Mittagessen in Mainz.

Kosten: 10 € Führung, zzgl. Fahrkosten und Verzeehr.

Zahlung im Zuge der Anmeldung.

Teilnehmer*innen: max. 20

Buchungsnr.: 33117-01-26

! Treffpunkt: Frankfurt Hauptbahnhof um 09:30 Uhr neben dem Blumenladen

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**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

| | | |
|--------------------|--------------------------|---|
| Montags | 10:00 – 12:00 Uhr | Sprachcafé Deutsch Kosten: 2,50 € |
| | 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 Kosten: Eintritt 5 €, Kosten für Speise und Getränke sind selbst zu tragen |
| Donnerstags | 09:00 – 10:00 Uhr | Sitz-Yoga Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 60 € |
| | 10:15 – 11:15 Uhr | Sitz-Yoga Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 60 € |
| Freitags | 11:00 – 12:00 Uhr | Rückengymnastik 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

