

Unsere Höhepunkte im Winter!

*... in vielen
Frankfurter
Stadtvierteln!*



Januar
bis
März 2026



**FRANKFURTER
VERBAND**

In der Gemeinschaft macht das Leben einfach mehr Spaß!

Ausflüge, Freizeit, Bildung, Kultur, Kreatives und Information – das Programm des **Frankfurter Verbandes** bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, das Leben aktiv zu gestalten. Die Vielfalt unserer **Aktiv-Älterwerden**-Angebote wird Sie begeistern.

Ob Sie die Begegnung mit Gleichgesinnten suchen, sich körperlich und geistig fit halten wollen, im Internet surfen möchten, beabsichtigen, Ihrer Kreativität Spielraum zu geben, oder gemeinsam musizieren wollen – für jeden haben wir interessante Angebote. Und das Beste: Einige Angebote sind für Sie kostenfrei und bei vielen anderen Veranstaltungen wird lediglich ein geringer Kostenbeitrag genannt.

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen. Unterstützen Sie unsere wertvollen Arbeit durch einen finanziellen Beitrag.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

**Gemeinsam
Gemeinschaft
schaffen
–
dank Ihrer
Spende!**

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG

IBAN: **DE93 5019 0000 0500 3780 00**

BIC: **FFVBDEFF**

Alle Veranstaltungen finden Sie im Internet auf:
www.frankfurter-verband.de/aktiv-aelterwerden



INHALTSVERZEICHNIS

UNSERE HÖHEPUNKTE VON JANUAR BIS MÄRZ 2026



Ausflüge um Frankfurt herum

Seite 4

Ob Spaziergänge oder Wanderungen – in der Gemeinschaft macht das Erleben und Entdecken mehr Spaß. Steigen Sie bei uns ein!



Kultur und Kreativität

Seite 12

Musik und Theater, Gespräche und Vorlesungen, Kino und Führungen, Tanz und Konzerte, Basteln und Werken – es gibt viel zu erleben und Erlebnisse zu teilen. Kommen Sie mit!



Beratung und Neue Medien

Seite 20

Vorträge und Beratung, Wissen und Nachhaltigkeit, Neue Medien und Technik – profitieren Sie von unserem Know-how und nutzen Sie unsere Angebote und Möglichkeiten. Wir bilden Sie gerne weiter!



Information und Bildung

Seite 26

Filmabende und Historie, Vorträge und Gesprächsrunden. Nutzen Sie unsere unterschiedlichen Angebote und Möglichkeiten. Wir sprechen miteinander!



Treffs und Spiele

Seite 34

Es gibt viele gute Gründe, zusammen Zeit zu verbringen. Drinnen und draußen, mit alten und neuen Freunden: wir leben Gemeinschaft. Bunt und vielfältig. Teilen Sie Ihre Zeit mit uns!



Ausflüge um Frankfurt herum



Vom Stadtviertel in die Welt



Wir bringen Sie auf Touren.

Ob Spaziergänge oder Wanderungen –
in der Gemeinschaft macht das Erleben
und Entdecken mehr Spaß.
Steigen Sie bei uns ein!



**19.
01.**



Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt

Wilhelm Steinhausen –

Führung durch das Atelier und das Wohnhaus des Malers

Wilhelm Steinhausen war ein deutscher Maler und Lithograph. Er wohnte und arbeitete über 40 Jahre im Frankfurt-Westend. Seine Werke sind sehr vielfältig, sie umfassen Porträt- und Landschaftsmalereien, er illustrierte Märchen und dekorierte einige Westend-Villen mit Wandgemälden. Das kleine Museum beherbergt das einzige original erhaltene Maleratelier aus dem 19. Jahrhundert in der Rhein-Main-Region. Die Führung bietet Ihnen interessante Einblicke in das Leben und Schaffen des Künstlers.

Termin Montag, 19. Januar | 14:30 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 19.01.

Ort Treffpunkt: 14:30 Uhr, Wolfgangstraße 152

Kosten 7 €

Buchungsnr. 22156-02-2026

⚠ Das Museum ist nicht barrierefrei.

**28.
01.**



Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Honiggelb –

Die Biene in Natur und Kulturgeschichte

Wir besuchen die Ausstellung „Honiggelb“ im Museum Wiesbaden. Sie beleuchtet die enge Verbindung zwischen Mensch und Biene, zeigt Honig als Heilmittel, Symbol und Trendnahrung und führt durch 14.000 Jahre Geschichte – von frühen Funden, weltweiten Traditionen bis zur besonderen Natur der Biene.

Termin Mittwoch, 28. Januar | 11:00 Uhr

Ort Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

Kosten auf Anfrage

Buchungsnr. 2155-01-2026

03.
02.



Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung – Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Nachtleben – Ausstellung im Sinclair-Haus

Keine Angst vor Dracula: Zwar fürchten wir oft die Dunkelheit, doch viele Lebewesen schwirren, schleichen oder schweben ganz selbstverständlich durch die Nacht. Entdecken wir sie neu – als Lebensraum, den wir mit unzähligen anderen teilen. Die Kunstwerke dieser Ausstellung zeigen die Lebendigkeit der Nacht, das Verhalten nachtaktiver Tiere und das vielfältige Nachtleben der Menschen.

Termin Dienstag, 03. Februar | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 27.01.

Ort Treffpunkt: Löwengasse 15, 61348 Bad Homburg

Kosten 11 €

Buchungsnr. 22160-01-2026

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

17.
02.



Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung – Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Orgelführung im Bartholomäusdom

Dommusikdirektor Andreas Boltz führt uns zur Königin der Musikinstrumente, der Domorgel. Das neobarocke Meisterwerk der Bonner Firma Klais ist die größte Orgel Hessens mit vier Manualen, 116 Registern und rund 9000 Pfeifen. Herr Boltz erläutert ihre Funktionsweise, Besonderheiten und Geschichte. Anschließend besuchen wir gemeinsam den Dom und auf Wunsch das Dommuseum.

Termin Dienstag, 17. Februar | 13:45 Uhr

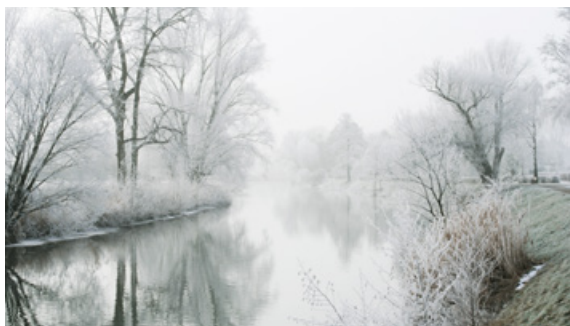
Anmeldung bis 03.02.

Ort Treffpunkt: Museumskasse im Kreuzgang des Doms,
60311 Frankfurt

Kosten 12 €

Buchungsnr. 22160-02-2026

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



19.
02.



Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel, 8. Etappe

Die 8. Etappe führt an der Nidda entlang und ist mit 4,7 km die kürzeste. Auf Wunsch kann die Etappe durch einen Abstecher in den Volkspark Niddatal – im Volksmund „BuGa-Gelände“ – (der Park war 1989 Schauplatz der Bundesgartenschau und ist Frankfurts größter Landschaftspark) verlängert werden. Eine Einkehr ist am Büdchen am Praunheimer Wehr möglich.

Termin Donnerstag, 19. Februar | 13:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 12.02.

! *Die Wanderung findet bei (fast) jedem Wetter statt.
Bitte an angemessene Kleidung und festes Schuhwerk denken.*

26.
02.



Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Das IG-Farben Haus – der Poelzigbau und seine Vergangenheit

Das IG-Farben-Haus war zu seiner Zeit eines der größten Bürogebäude der Welt und galt noch bis in die 1950er-Jahre als hochmodern. Nach dem Krieg diente der Bau als Hauptquartier der US-Streitkräfte für Europa und ist inzwischen Teil der Goethe-Universität. Bei einer Führung durch das Gebäude erfahren wir viel über die bewegte Geschichte.

Termin Donnerstag, 26. Februar | 14:30 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 17.02.

Kosten 10

Teilnehmer 15-25

Buchungsnr. 11153-2026-02-26

! *Anmeldung unbedingt erforderlich.*



**10.
03.**



Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung – Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Residenzgeschichten im Darmstädter Schlossmuseum

Ein Rundgang durch die Epochenräume: Die zahlreichen regionalen und familiengeschichtlichen Bezüge, zum Beispiel zu Russland und Großbritannien, werden in den nach Epochen eingerichteten Schauräumen präsentiert. Gemälde und Skulpturen sowie angewandte Kunst vom 16. bis frühen 20. Jahrhundert, darunter Möbel, Tapisserien, Uhren, Glas, Keramik, Gold- und Silberarbeiten, erinnern an die Bedeutung der hessischen Adelshäuser.

Termin Dienstag, 10. März | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 17.02.

Ort Residenzschloss 1, 64283 Darmstadt

Kosten 8 €

Buchungsnr. 22160-03-2026

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

**19.
03.**



Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel, 9. Etappe

Die neunte und letzte Etappe führt uns über 7,2 km immer an der Nidda entlang nach Höchst. Wir wandern durch zwei wunderschöne Parks (Brentano-Park mit dem Petri-Haus und Solms-Park mit dem Modell des Schlosses). Weiter geht es vorbei an zwei renaturierten Wehren (Sossenheimer Wehr und Höchstler Wehr). Am Ende in Höchst gibt es die Möglichkeit zur Einkehr.

Termin Donnerstag, 19. März | 13:30 – 17:30 Uhr

Anmeldung bis 12.03.

**! Die Wanderung findet bei (fast) jedem Wetter statt.
Bitte an angemessene Kleidung und festes Schuhwerk denken.**

24.
03.



Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung – Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

StadtWaldHaus und Fasanerie

Frühlingsanfang im Stadtwald: Ausflug zum forstlich-ökologischen Informationszentrum „Dribbdebach“, zum StadtWaldHaus und zur Fasanerie. Das StadtWaldHaus ist eine der Lernstationen im Frankfurter Grüngürtel. Hier erwartet uns auch das „Grüngürteltier“ mit der Geschichte dieses Ortes. Tiere, Bäume, Baumarten, Rekorde und weitere Highlights sind Thema der Führung.

Termin Dienstag, 24. März | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 10.03.

Ort Eingang zum StadtWaldHaus, Isenburger Schneise 100,
60528 Frankfurt

Kosten 5 €

Buchungsnr. 22160-04-2026

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

25.
03.



Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt

Kloster Maulbronn

Fahrt nach Ölbronn, ein gemeinsames Mittagessen im Landgasthof
Bahnhöfle.

Das Kloster Maulbronn ist die am besten erhaltene mittelalterliche Klosteranlage nördlich der Alpen. Bei einer Führung sehen Sie u. a. Kirche, Kreuzgang und Refektorium. Dank der Einrichtung einer Schule konnte das Gebäudekomplex nach der Reformation weiter genutzt werden und so erhalten bleiben. Sie werden das Gebäudeensemble als Musterbeispiel zisterziensischer Baukunst erleben.

Termin Mittwoch, 25. März | 08:30 – 19:00 Uhr

Ort 08:30 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)
08:45 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte
09:00 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke

Kosten 37 € Fahrpreis und Führung (Vorauskasse),
Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Buchungsnr. 22156-01-2026



25.
03.



Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Wir besuchen die Barbarossastadt Gelnhausen

Mit dem ÖPNV reisen wir nach Gelnhausen und besuchen die idyllische Altstadt. Nach einem gemeinsamen Mittagessen entdecken wir bei einer geführten Tour die kunstvoll restaurierten Fachwerkhäuser, die eindrucksvollen Kirchen und die bewegte Geschichte dieser traditionsreichen Stadt.

Termin Mittwoch, 25. März | 10:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 18.03.

Ort Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.

Kosten auf Anfrage

Buchungsnr. 22155-02-2026

26.
03.



Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof

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.

Termin Donnerstag, 26. März | 10:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 12.03.

Kosten 10 € Führung, zzgl. Fahrkosten und Verzeehr.
Zahlung im Zuge der Anmeldung.

Teilnehmer max. 20

Buchungsnr. 33117-01-26

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



Kultur & Kreativität



Das bunte und vielfältige Stadtviertel



Wir bringen Sie vor und auf die Bühne.

Musik und Theater, Gespräche und Vorlesungen, Tanz und Konzerte, selbstentworfen und selbstgemacht – es gibt viel zu erleben und zu teilen. Seien Sie dabei!

11.
01.

**Begegnungszentrum Preungesheim in Kooperation
mit Lebensmittelretter Radieschen mit Herz e.V.**

NEU!

Schnippel-Babbel-Kochkurs – Kochen am Sonntag

08.
02.

Aus geretteten Lebensmittel wird eine Vorspeise, eine Hauptspeise und ein Nachtisch gezaubert. Es wird eine Essens-Überraschung, weil die Lebensmittel kurz zuvor in den Kühlschrank geliefert werden. Alle bereiten gemeinsam an Tischen das Essen zu und verspeisen es gemeinsam beim Schnibbeln und Babbeln. Andreas Wiedow übernimmt die Organisation vor Ort.



Termin Sonntag, 11. Januar | 12:00 – 15:00 Uhr

Kosten 3 € inkl. Wassergetränk

12.
01.

**Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen –
West/Riedhof**

NEU!

Die Näh-Ecke

Ab Januar öffnen wir unsere gemütliche Näh-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!



Termin Montag, 12. Januar | 15:00 – 17:00 Uhr

! Öffnungszeiten: Montags und Donnerstags 15:00 – 17:00 Uhr

16.
01.

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim

Kunstaussstellung Doppelpack

Entdecken Sie die vielseitigen Arbeiten von Renate Krömer: Malerei, Zeichnungen und Monotypien erwarten Sie in der Ausstellung „Doppelpack“. Zur Eröffnung laden wir herzlich ein – die Ausstellung ist bis 31.03. diens- tags und donnerstags von 12 – 16 Uhr nach Anmeldung zu besichtigen.



Termin Freitag, 16. Januar | 15:00 – 16:30 Uhr

! Anmeldung erforderlich



17.
01.

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein in Zusammenarbeit mit Frau Stenger-Stein

**Zwei Welten –
ein Abend der Musik**



Der argentinische Tenor Walter Castillo und die US-Pianistin Karen Tanaka entführen Sie in eine Welt großer Gefühle mit Werken von Mozart, Schubert, Strauss, Rossini, Donizetti und argentinischen Meistern. Kunstlieder und Opernarien über Leben, Tod, Freude und Sehnsucht verbinden und berühren.

Termin Samstag, 17. Januar | 18:00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Kosten Getränke und Speisen sind selbst zu zahlen!

18.
01.

**Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim –
Auguste-Oberwinter-Haus**

Rödelheim gestern und heute



Gerhard Boller, 1. Vorsitzender des Vereins Liebenswertes Frankfurt und in Rödelheim aufgewachsen, berichtet über Rödelheim gestern und heute – spannende und heitere Einblicke in die Geschichte und Entwicklung des Stadtteils!

Termin Sonntag, 18. Januar | 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten 6 € inkl. Kaffee und Kuchen (3 € für Teilnehmer*innen des Nachholtermins)

23.
01.

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus in Kooperation mit der Kunststiftung der DZ-Bank

**Stolpern, bitte! –
Führung durch die Ausstellung**



„Stolpern, bitte!“ – unter diesem Titel versammelt die Ausstellung Fotografien, Sound- und Videoarbeiten, die unsere Wahrnehmung gezielt aus dem Gleichgewicht bringen. Die gezeigten Werke adressieren politische und soziale Missstände, erschließen aber auch humorvolle Perspektiven auf das Zeigbare.

Termin Freitag, 23. Januar | 15:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 19.01.

! Wieder mit Berby Krägefsky!

**29.
01.**



**Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen –
West/Riedhof**

Literaturkreis

„Worte öffnen Welten – und laden ein, gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen. Ab 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.

Termin Donnerstag, 29. Januar | 14:00 – 15:30 Uhr

Kosten 5 € inkl. Kaffee

NEU!

**29.
01.**



Begegnungszentrum Riederwald

Orientalischer Nachmittag mit Bauchtanz – Ladys only

Tauchen Sie ein in die Welt aus 1001 Nacht! Bei orientalischen Klängen erleben Sie eine Einführung in den Bauchtanz. Anfängerinnen sind willkommen, der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Dazu gibt es kleine Köstlichkeiten aus dem Morgenland. Bequeme Kleidung genügt.

Termin Donnerstag, 29. Januar | 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

NEU!

**06.
02.**



**Zentrum Dornbusch – Café Anschluss in Kooperation
mit Barbara Christine Kindler, Religionswissenschaftlerin**

Hinduismus – Indischer Götterpantheon

Kalyani Nagersheth gibt einen Überblick über den indischen Götterpantheon und die Geschichte des Hinduismus. Anschließend erzählt sie spannende und schöne Göttergeschichten. Dr. Nagersheth studierte Medizin an der Goethe-Universität, lernte Ayurveda in Deutschland und Indien und praktiziert in Frankfurt.

Termin Freitag, 06. Februar | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis eine Woche vor der Veranstaltung

Kosten kostenfrei

Teilnehmer 40

NEU!

14.
02.



**Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim in Kooperation mit
Über den Tellerrand Frankfurt e.V.**

Konzert der Sultanita Band

Erleben Sie „orientalische Aromen im westlichen Stil serviert“! Beim Konzert der aus Ungarn stammenden Sultanita Band reisen Sie mit lyrischen bis tanzbaren Liedern überwiegend türkischer, aber auch teilweise arabischer Volksmusik mit und können durch einfache Kreistänze selbst teilnehmen!

Termin Samstag, 14. Februar | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 09.02.

Kosten Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

! *Während der Pause erwarten Sie leckere Snacks!*

www.sultanita-band.com

19.
02.



Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer

Autorenlesung mit Karl Knöck

Der Autor Karl Knöck trägt selbstgeschriebene Gedichte und Kurzgeschichten basierend auf Themen der deutschen und Frankfurter Zeitgeschichte vor.

Termin Donnerstag, 19. Februar | 15:00 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 17.02.

25.
02.



Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst

Alle wollen alt werden, niemand will es sein. Ist das nicht absurd?

NEU!

Szenische Lesung mit Bildern und Musik, die nicht der Reihenfolge des Buches entspricht, sondern in lockerer Folge die Schwerpunkte des Bestsellers des Jahres 2024 „Altern“ im O-Ton Heidenreich extrahiert. Elke Heidenreich provoziert, ist alles andere als einfach und hat auch nicht immer recht.

Termin Mittwoch, 25. Februar | 14:30 Uhr

Anmeldung bis 17.02.

Kosten 5 € inkl. Pausensnack. Bitte bis zum Anmeldeschluss bezahlen.

Buchungsnr. 44152-01-2026



**08.
03.**

**Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim –
Auguste-Oberwinter-Haus**

Brunch und Lesung zum Weltfrauentag

Wir starten mit einem gemütlichen Brunch von 11:00 – 12:00 Uhr. Danach liest Viktoria Heinz-Auth Texte zweier bedeutender Frauen, die bis heute inspirieren. Ergänzt wird die Lesung durch einen kurzen Rückblick auf die Entwicklung der Frau in den letzten 100 Jahren.

Termin Sonntag, 08. März | 11:00 – 13:00 Uhr

Anmeldung bis 06.03.

Kosten 8 € inkl. Kaffee und O-Saft



**12.
03.**

**Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer
in Zusammenarbeit mit dem Verein Freunde alter Menschen e. V.**

Lust auf neue Freunde?

Gemeinsam statt einsam – Besuche, die bewegen!

Freunde alter Menschen e.V. stiftet Besuchspartnerschaften zwischen älteren Frankfurter*innen und Freiwilligen – für mehr Nähe, Gespräche und gemeinsame Zeit. Sie suchen neue Kontakte, möchten etwas unternehmen oder sich ehrenamtlich engagieren? Kommen Sie ins Café Melange, lernen Sie uns bei Kaffee, Tee und Kuchen kennen!

Termin Donnerstag, 12. März | 15:00 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 10.03.



20.
03.



Begegnungs- und Servicezentrum Gallus in Kooperation mit der Kunststiftung der DZ-Bank

n+1. Mehr als ein Bild – Führung durch die Ausstellung

Kuratiert wird diese Ausstellung von Studierenden der Folkwang Universität der Künste im Rahmen eines Master-Seminars unter der Leitung von Prof. Siegel. Gemeinsam mit Christina Leber, der künstlerischen Leiterin der Kunststiftung DZ BANK, werden unterschiedliche Kunstwerke zueinander in Beziehung gesetzt.

Termin Freitag, 20. März | 15:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 16.3.

! *Wieder mit Berby Krägefsky!*

Die Internetcafés des Frankfurter Verbandes



Egal ob virtuell oder in Präsenz: In unseren vier Internetcafés können Sie Kontakte knüpfen oder pflegen. In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee, Tee, Kuchen und kleinen Snacks. Und falls Sie mal technische Hilfe benötigen – sind wir für Sie da!

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt

Internetcafé Kontakt
Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt

Surftreff @uguste
Burgfriedenstraße 7
60489 Frankfurt

Café Mouseclick
Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt



**FRANKFURTER
VERBAND**



Beratung & Neue Medien



Wissen und Austausch im Stadtviertel



Ob Fotografie, KI oder neue Medien – es gibt immer etwas zu lernen.

Wissen, Beratung, Austausch – nutzen Sie unsere unterschiedlichen Angebote und Möglichkeiten, wir helfen Ihnen gerne weiter!

20.
01.

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend in Zusammenarbeit mit dem Café Anschluss

Smartphone Grundlagen



Sie haben ein neues Tablet oder Smartphone und möchten das Gerät kennenlernen? Sie fragen sich, wie Sie es einfach bedienen und welche hilfreichen Funktionen Sie nutzen können? All das können Sie bei uns erfahren. Wir behandeln ausschließlich Tablets und Smartphones mit Android-Betriebssystem. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Gerät mit.

Termin Dienstag, 20. Januar | 14:00 – 15:30 Uhr

Anmeldung erforderlich

Kosten 15 €, mit Frankfurt Pass 7 €



26.
01.

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend

Sicherheit im Internet – Schutz vor aktuellen Betrugsmaschen



Die Polizei informiert praxisnah über aktuelle Gefahren im Netz. Erfahren Sie, wie Sie sich vor Betrug schützen können und welche Tipps wirklich helfen. Kommen Sie vorbei – für mehr Sicherheit im digitalen Alltag.

Termin Montag, 26. Januar | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung erforderlich

NEU!

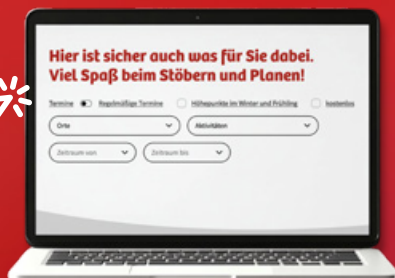
NEU

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

29.
01.



**Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer
in Zusammenarbeit mit dem Bestattungsinstitut Schwindt**

Das hat ja noch Zeit ...

Informationsveranstaltung zum Thema Vorsorgevollmacht

Heike Rath vom Bestattungsinstitut Schwindt lädt zu einer Informationsveranstaltung ein. Interessierte sind zu einer offenen Gesprächsrunde im Melange am Römer herzlich willkommen.

Termin Donnerstag, 29. Januar | 15:00 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 26.01.

Kosten kostenfrei

10.
02.



Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

Mit der Smartphone-App RMVgo unterwegs

Die RMVgo-App bietet viele Funktionen, die für weniger geübte Smartphone-Nutzer eine Herausforderung darstellen können.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen kennen und üben anhand von Beispielen, die App sicher zu nutzen.

Termin Dienstag, 10. Februar | 10:00 – 12:00 Uhr

Anmeldung bis 01.02.

19.
02.



Zentrum Dornbusch – Café Anschluss

Die KI-Schatzkiste –

Kreative Werkzeuge der Zukunft

Ein Vortrag zum Staunen, Verstehen und Ausprobieren. Erleben Sie, wie KI kreative und praktische Aufgaben übernimmt und wie Sie diese Tools im Alltag nutzen können. Zum Beispiel: Videos erstellen, Texte hörbar machen, Musik komponieren oder mit Gesprächsprogrammen arbeiten.

Termin Donnerstag, 19. Februar | 11:00 – 12:30 Uhr

Anmeldung bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn

Kosten 5 €

Teilnehmer max. 20

Buchungsnr. 22170-26-1183

03.
03.



Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

Kurs: Komoot für Wanderungen und Radtouren

Klaus Baumgarten präsentiert Ihnen die App und erläutert Ihnen ihre entscheidenden Funktionen. Entdecken Sie, wie Sie Komoot optimal für Ihre nächste Wanderung nutzen können, um neue Routen zu entdecken, oder lassen Sie sich von Komoot auf Ihrer nächsten Radtour navigieren.

Termin Dienstag, 03. März | 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 26. Februar



28.
03.



Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein

Wegwerfen? Denkste! Reparaturcafé und digitale Hilfe

Ob aufgerissene Naht oder defekter Haushaltsgegenstand – wir versuchen gemeinsam, die Dinge wieder funktionstüchtig zu machen. Voraussetzung: tragbar und mitnehmbar. Zeitgleich gibt es im Café digitale Hilfe bei Handy, Smartphone, Tablet und PC.

Termin Samstag, 28. März | 14:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Kosten Kostenlos

31.
03.



Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend – in Zusammenarbeit mit dem Café Anschluss

Google Maps mit Erlebnisfaktor!

Entdecken Sie spielerisch, wie hilfreich Google Maps im Alltag ist. Gemeinsam lernen wir die wichtigsten Funktionen – und wenden sie gleich praktisch bei einem kleinen Spaziergang durch die Nachbarschaft an. Ein aktiver Kurs mit vielen Aha-Erlebnissen für Neugierige!

Termin Dienstag, 31. März | 14:00 – 15:30 Uhr

Anmeldung erforderlich

Kosten 15 €

NEU!



Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

www.frankfurter-plattform-55plus.de

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**



Information & Bildung

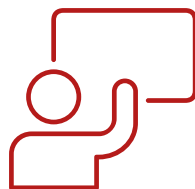


Vom Stadtviertel in die Welt

Wir tauschen uns aus

Filmabende und Historie, Vorträge und Gesprächsrunden. Nutzen Sie unsere unterschiedlichen Angebote und Möglichkeiten.

Wir sprechen miteinander!



13.
01.



Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach in Kooperation mit dem 14. Polizeirevier und dem Vdk Nieder-Eschbach

Neujahrstreffen mit Polizei und Vdk

Gemeinsam blicken wir auf das alte Jahr zurück und starten mit Zuversicht ins Neue. Sie erfahren Interessantes aus dem Quartier und haben die Möglichkeit miteinander ins Gespräch zu kommen. Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittag mit Andreas Wagner und Kollegen vom Revier und Otto Pühl vom Vdk.

Termin Dienstag, 13. Januar | 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck

! **Anmeldung erbeten**

15.
01.



Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof

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!

Termin Donnerstag, 15. Januar | 16:00 – 17:15 Uhr

Kosten 8 Einheiten 60 € inkl. Kaffee oder Tee

20.
01.



Begegnungszentrum Preungesheim

Rollmops, Sunny und Tom – Hilfsmittel im Alltag

Martina Walter, Koordinatorin der Selbsthilfegruppe Frankfurt der Rheuma Liga e.V. verfügt über viel Erfahrung und praktisches Wissen. Auch bei fehlender Kraft in den Händen ist ihr Hilfsmittelfundus für Rheumatiker von großem Nutzen. Informieren Sie sich!

Termin Dienstag, 20. Januar | 15:00 – 17:00 Uhr

21.
01.



**Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein
in Kooperation mit der Seniorenprävention des
Polizeipräsidiums Frankfurt am Main**

Trickbetrug?

Ich weiß mich zu schützen!

Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf informiert Sie über die manipulativen Tricks der Telefon- und Trickbetrüger und gibt Ihnen Tipps, wie Sie sich und Ihre Angehörigen schützen können. Werden Sie kein Opfer!

Termin Mittwoch, 21. Januar | 15:00 – 16:30 Uhr

Anmeldung erforderlich

Kosten Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen!

NEU!



22.
01.

**Begegnungszentrum Hausen im Rahmen des Themenfrühstücks
und des Stadtteiltruffs**

**Gute Jungs, böse Jungs –
Mark Twain | Lesung**



Frau Niesen liest für uns Mark Twain. Seine Helden waren „böse“ Jungs, die frech, frei und voller Fantasie allerhand Abenteuer erlebten. Frau Niesen lässt mit ihrer Stimme die wilden Jungs wieder aufleben – sie waren nicht brav, aber ehrlich. Die Lesung findet im Rahmen des Stadtteiltruffs statt.

Termin Donnerstag, 22. Januar | 10:00 – 11:45 Uhr

Anmeldung bis 20.01.

Kosten 4,50 € für das Frühstück sowie 4 € für die Lesung

! Bitte melden Sie sich an!

22.
01.

**Begegnungs- und Servicezentrum Gallus in Kooperation
mit dem Präventionsrat, Programm „Gewalt-Sehen-Helfen“**

Sicher unterwegs | Workshop



Wie verhalte ich mich richtig, wenn ich angepöbelt werde? Wie gehe ich Ärger aus dem Weg, will mir aber nicht alles gefallen lassen? Wie kann ich mir Hilfe holen oder anderen helfen, ohne mich zu gefährden? In Rollenspielen probieren wir aus, was funktioniert und erarbeiten gemeinsam Lösungsmöglichkeiten und unterschiedliche Optionen.

Termin Donnerstag, 22. Januar | 14:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 15.01.

Kosten kostenlos

Teilnehmer 10–20

NEU!



30.
01.



Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

Schnupperstunde ThEma Tisc Hes GeDächt Nis Tra Ining

Gemeinsam bringen wir unsere grauen Zellen in Schwung! Ohne Leistungsdruck trainieren wir mit kreativen, abwechslungsreichen Übungen Gedächtnis, Konzentration und Aufmerksamkeit. Neugierig? Schauen Sie vorbei und erleben Sie, wie das gemeinsame Training Körper und Geist aktiviert.

Termin Freitag, 30. Januar | 10:30 – 11:30 Uhr

Anmeldung bis 28.01.

02.
02.



Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof

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

Der Hausnotruf Deutschland des Frankfurter Verbandes stellt sich vor. Mehtap Duru, die Leitung des Hausnotrufs, zeigt Ihnen das Assistenzsystem und informiert über die Tarife und Angebote.

Termin Montag, 02. Februar | 15:00 – 16:00 Uhr

Kosten Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

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

04.
02.



Begegnungszentrum Hausen

Klaus-Günter allein zu Hause – Haushaltsführung für Männer

Der Workshop richtet sich an Männer, die ihre Haushaltsfähigkeiten verbessern möchten, um mehr Selbstvertrauen im Alltag zu gewinnen. Hier geht's um die Basics: Muss man wirklich Staub wischen? Wie oft sollte man den Müll rausbringen? Was gehört alles zu einem gut geführten Haushalt?

Termin Mittwoch, 04. Februar | 14:00 – 15:30 Uhr

Anmeldung bis 02.02.

Kosten € 7

NEU!

04.
02.



Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst

Gut sehen im Alter – Ihre Augen im Fokus

NEU!

Frau Dr. Eva-Maria Riemann verfügt über langjährige Erfahrung als niedergelassene Augenärztin und informiert Sie zu allen Fragen rund um altersbedingte Augenerkrankungen, Fehlstellungen und Augengesundheit.

Termin Mittwoch, 04. Februar | 14:30 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 28.01.

Kosten Getränke sind selbst zu zahlen.

18.
02.



Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein

in Kooperation mit der Universitätsmedizin Frankfurt am Main

NEU!

Jede Minute zählt –

Schlaganfallprävention beginnt jetzt!

Dr. med. Luca Hladek erläutert, wie sich ein Schlaganfall vorbeugen lässt, welche Schritte im Ernstfall wichtig sind und veranschaulicht die verschiedenen Rehabilitationsmöglichkeiten. Ein Nachmittag, der Wissen schenkt und Sicherheit gibt.

Termin Mittwoch, 18. Februar | 15:00 – 16:30 Uhr

Anmeldung erforderlich

Kosten Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen!

04.
03.



Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst

Reihe 100 Jahre Neues Frankfurt –

Prof. Helmut Kleine-Kraneburg zu Gast in der SIH

NEU!

Der Frankfurter Architekt und Professor an der RPTU Kaiserslautern beleuchtet die Hintergründe der Bewegung Neues Frankfurt und lädt zur Diskussion über die Bedeutung ein – eine spannende Auseinandersetzung mit dem architektonischen Erbe und seiner Relevanz für modernes, soziales und nachhaltiges Bauen heute.

Termin Mittwoch, 04. März | 14:30 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 25.02.

Kosten Getränke sind selbst zu zahlen.

26.
03.



**Begegnungszentrum Hausen –
Im Rahmen des Themenfrühstücks und Stadtteiltreffs**

Lustige Quizrunde mit Betti

Rate & Wissenquiz zum Thema Frankfurt mit Betti. Auf los geht's los: das kleine, unterhaltsame Quiz-Abenteuer rund um Frankfurt am Main! Testen Sie ihr Wissen, lernen Sie Neues und entdecken Sie Frankfurt auf eine spielerische Weise. Viel Spaß und viel Erfolg beim Quiz mit Betti!

Termin Donnerstag, 26. März | 10:00 – 11:45 Uhr

Anmeldung bis 23.03.

Kosten 4,50 € für das Frühstück, sowie 4 € für den Vortrag

❗ **Bitte melden Sie sich an!**

NEU!

26.
03.



Begegnungs- und Servicezentrum Gallus – in Zusammenarbeit mit der Initiative Historischer Stadtpaziergang

Lichtbildervortrag über die Geschichte der Galopprennbahn Niederrad

Stadtteil-Historiker Richard Sturm beleuchtet in seinem spannenden und unterhaltsamen Lichtbildervortrag die Geschichte der Galopprennbahn Frankfurt von der Gründung des Vollblutgestüts Waldfried der Gebrüder Carl und Arthur von Weinberg bis zum Ende der Rennbahn im Jahr 2015.

Termin Donnerstag, 26. März | 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 20.06.

Kosten Die Initiative „Historischer Stadtpaziergang“ bittet um eine Spende zugunsten der Kinder- und Jugendzirkus Zarakali

28.
03.



Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Gesundbleiben – Ein Workshop für An- und Zugehörige von Personen mit Demenz

Sie pflegen einen Angehörigen, der an Demenz erkrankt ist und fühlen sich überlastet? In diesem 2-stündigen Workshop werden Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten aufgezeigt, Strategien und Bewältigungsmechanismen vorgestellt. Der Fokus liegt auf alltagsnaher Selbstfürsorge und Gesundheit.

Termin Samstag, 28. März | 14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 21.03.

Kosten 10

Teilnehmer 15



Frankfurter Plattform 55+

Die **Frankfurter Plattform 55+** ist ein Internetportal mit stadtweiten Bildungs- und Beratungsangeboten für ältere Menschen. Über diese Plattform kann man im Bereich „Bildung & Begegnung“ als auch für den Bereich „Beratung & Hilfe“ passende Angebote in der Nähe finden.

Das zentrale Internetportal mit stadtweiten Bildungs- und Beratungs- angeboten für ältere Menschen.

Wir sind Teil des Netzwerks:

Die **Frankfurter Plattform 55+** ist ein Projekt der VHS Frankfurt am Main und einem Netzwerk von über 50 Institutionen und Organisationen.

Das Netzwerk ermöglicht ein breites Spektrum an Bildungs-, Beratungs- und Freizeitangeboten.

Auf dem 14. Deutschen Seniorentag im April 2025 wurde die **Frankfurter Plattform 55+** im Rahmen des Wettbewerbs „Kommunal.Digital.Genial“ ausgezeichnet.



frankfurter-plattform-55plus.de



**FRANKFURTER
VERBAND**



Treffs und Spiele



Gemeinsam aktiv im Stadtviertel



Wir bringen Sie zusammen

Es gibt viele Gründe zusammen Zeit zu verbringen.
Dinnen und draußen, mit alten und neuen Freunden:
wir leben Gemeinschaft. Bunt und vielfältig.
Teilen Sie Ihre Zeit mit uns!

11.
01.



Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof

**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.

Termin Sonntag, 11. Januar | 15:00 – 19:00 Uhr

Anmeldung bis 07.01.

Kosten Eintritt 7 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

15.
01.



Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Neujahrsempfang mit Wintergrillen

In inzwischen guter Tradition begrüßen wir das neue Jahr mit nachdenklichen und heiteren Gedichten und Geschichten. Damit uns nicht nur ums Herz warm wird, gibt es frische Sachen vom Grill!

Termin Donnerstag, 15. Januar | 13:30 Uhr

Anmeldung bis 12.01.

Kosten Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

15.
01.



Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad in Kooperation mit WESNA e.V.

**Stadtteiltreff begegnet
ukrainischen Traditionen**

Gemeinschaft und Begegnung kennen wir im Stadtteiltreff. Heute wollen wir mit den Teilnehmenden der ukrainischen Gruppe gemeinsam das neue Jahr begrüßen.

Mit Unterstützung von „Kommunikation leicht gemacht“ sollen neue Begegnungen möglich werden. Wir tauschen uns über eigene Traditionen aus.

Termin Donnerstag, 15. Januar | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis zum 13.01. erforderlich

Kosten 4 € für eine Kaffee- und Kuchengedeck



16.
01.



Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof

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!

Termin Freitag, 16. Januar | 16:00 – 20:00 Uhr

Anmeldung bis 09.01.

Kosten Eintritt 5 €

⚠ ***Speisen und Getränke dürfen gerne mitgebracht werden.***

19.
01.



Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

Ein Blick in die Dose – früher und heute!

Konservendosen – kleine Alltagshelden mit großer Geschichte! Früher standen sie überall, heute wecken sie Erinnerungen. Wir blicken hinein, entdecken alte Lieblingsgerichte, staunen über ungewöhnliche Inhalte und teilen Geschichten.

Nostalgisch, spannend, mit Augenzwinkern.

Beginn mit Kaffee und Kuchen

Termin Montag, 19. Januar | 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 16.01.

03.
02.



Begegnungszentrum Hausen

Sturzprophylaxe – fest auf beiden Beinen stehen!

NEU!

Erlernen Sie durch die speziell auf Sturzprävention ausgerichteten Übungen, Techniken um Ihre Balance zu verbessern, Hindernisse sicher zu überwinden, sowie Ihre Körperhaltung zu optimieren.

Zudem erhalten Sie Informationen zu Risikofaktoren und Tipps zur Gestaltung eines sicheren Wohnumfelds.

Termin Dienstag, 03. Februar | 14:00 – 15:00 Uhr

Kosten 6 €

! *Der Kurs beginnt am 03.02. und umfasst 10 Termine, die am Block bezahlt werden. Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung an!*

04.
02.



Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof

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

Termin Mittwoch, 04. Februar | 14:00 – 18:00 Uhr

Anmeldung bis 30.01.

Kosten 7 € inkl. Kaffee und Kreppel. Weitere Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

05.
02.



Begegnungs- und Servicezentrum Gallus in Kooperation mit unterstützt von Engagement im Gallus, einer Initiative von Deutsche Bank, Linklaters und dem Mehrgenerationenhaus Gallus

Gallus Helau!

Die legendäre Fastnachtsfeier im Gallus!

Freuen Sie sich auf unsere legendäre Fastnachtsfeier voller Musik, guter Laune und Unterhaltung! Erleben Sie Vorträge, beeindruckende Show- und Tanzeinlagen und trainieren Sie Ihre Lachmuskeln.

Jörg Ratz sorgt für die passende Stimmungsmusik und wir gemeinsam sorgen für die gute Stimmung.

Termin Donnerstag, 05. Februar | 14:11 – 17:30 Uhr

Anmeldung bis 29.01.

Kosten 8,88 für Kreppel, Kaffee, Musik, Programm und 1 Getränk nach Wahl

! *Einlass ab 12:33 Uhr*



**11.
02.**



Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Kreppelkaffee mit Live-Musik!

Unsere kleine Fastnachtsveranstaltung: Unser Kreppelkaffee. Kreppel, viel Musik mit unserem Jörg Ratz und gute Laune. Feiern Sie mit uns! Eine Verkleidung ist kein Muss, ist aber gerne gesehen.

Termin Mittwoch, 11. Februar | 14:00 Uhr

Anmeldung bis 5.02.

Kosten Getränke und Essen sind selbst zu zahlen.

**12.
02.**



Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad

Helau und Hurra – im Stadtteiltreff

Fassenacht in Sachsenhausen. Das muss gefeiert werden. Kreppel-Kaffee mit Helau und Musik von Frank Gärtner. Wir freuen uns auf einen heiteren Nachmittag zum Schunkeln, Tanzen und Mitsingen bei Live-Musik und Tanzvorführung der Garde.

Termin Donnerstag, 12. Februar | 15:00 – 17:30 Uhr

Anmeldung bis zum 10. Februar verbindlich anmelden

Kosten Monatsbeitrag plus 2,50 €, Gäste einmalig 6,50 €

**13.
02.**



Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim – Auguste-Oberwinter-Haus

Rödelheim Helau

Fastnachtsparty im AOH – Bringen Sie Ihr bestes Kostüm mit und nehmen Sie am Wettbewerb teil – das originellste Kostüm wird prämiert. Freuen Sie sich auf mitreißende Musik mit Partykrachern, Après-Ski-Hits und Schlagnern – Spaß ist garantiert! Es darf getanzt werden! Natürlich gibt es auch leckere Kreppel.

Termin Freitag, 13. Februar | 15:00 – 18:00 Uhr

Anmeldung bis 11.02.

Kosten 4 € inkl. 1 Glas Sekt

17.
02.



Begegnungszentrum Riederwald

Tanz zur Fassenacht – mit närrischer Live-Musik

Feiern Sie mit uns am Faschingsdienstag einen fröhlichen Nachmittag mit Tanz und Stimmungsmusik. Unser Live-Musiker Jürgen Daniel sorgt mit seinem bunten Repertoire an Gute-Laune-Liedern für die richtige Stimmung. Dazu können Sie frische Kreppel, Kuchen oder Frankfurter Würstchen genießen.

Termin Dienstag, 17. Februar | 14:30 – 17:30 Uhr

Kosten 5 € Eintritt, Kosten für Essen und Trinken sind selbst zu tragen

18.
02.



Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim – Auguste-Oberwinter-Haus

Traditionelles Heringssessen zum Aschermittwoch

Genießen Sie am Aschermittwoch unseren herrlich hausgemachten Heringssalat mit zarten Pellkartoffeln. Ein leckerer Genuss, der Tradition und Geschmack vereint. Einlass: 12 Uhr

Termin Mittwoch, 18. Februar | 12:30 – 14:30 Uhr

Anmeldung bis 16.02.

Kosten 7 € ohne Getränke

18.
02.



Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach

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!

Termin Mittwoch, 18. Februar | 18:00 – 20:00 Uhr

Anmeldung bis 11.02.

Kosten 4 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Unterstützt durch
IKEA Frankfurt
Nieder Eschbach



24.
02.



Begegnungszentrum Preungesheim

Schenk – und Tauschcafé

Haben Sie Spaß am Stöbern? Kleidung, Schmuck und Haushaltsgegenstände in gutem Zustand werden verschenkt bzw. getauscht. So machen Sie sich selbst und anderen eine Freude und tragen zur Müllvermeidung bei. Dazu gibt es selbstgebackenen Kuchen in geselliger Runde.

Termin Dienstag, 24. Februar | 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

25.
02.



Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof

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.

Termin Mittwoch, 25. Februar | 11:30 – 13:30 Uhr

Anmeldung bis 20.02.

Kosten 8,50 €

28.
02.



Zentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt

Lebensfreude durch Bewegung & Entspannung

Mit vielfältigen Achtsamkeits-, Entspannungs- und Bewegungsübungen können das eigene Wohlbefinden und die Freude am Alltag gesteigert werden.

Termin Samstag, 28. Februar | 10:00 – 13:00 Uhr

Anmeldung bis 07.02.

Kosten 25 €

Teilnehmer 8

Buchungsnr. 22158-26-164

! **Buchung unter: www.kreativwerkstatt-ffm.de**

NEU!

11.
03.



Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach in Kooperation mit „Kirche in Aktion“

Frühlingshafte Kleidertauschparty

Gerne können gut erhaltene Kleidungsstücke für den Frühling (Sommer) mitgebracht werden und dafür darf im Tausch etwas mitgenommen werden. Bei einer Tasse Kaffee, leckerem Kuchen und einem Plausch, können Sie sich modisch beraten lassen und entdecken vielleicht einen neuen Style.

Termin Mittwoch, 11. März | 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Kirche in Aktion



**12.
03.**



Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad

Texte von A. Erneaux | Buchvorstellung

Lisa Brink liest: „Eine Frau“ von Annie Ernaux – Literatur-Nobelpreisträgerin 2022. Nach dem Tod der Mutter – der Frau, die ihr Leben am stärksten geprägt hat – blickt A. Ernaux in die Vergangenheit zurück. Welche Erfahrungen machte sie mit dieser lebenslustigen Frau und Mutter?

Termin Donnerstag, 12. März | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis zum 10.03. erwünscht

Kosten 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck

**17.
03.**



Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach

Frühlingsfest

Wir heißen den Frühling willkommen und genießen gemeinsam einen beschwingten und gemütlichen Nachmittag mit leckerem Kuchen und einer Tasse Kaffee. Musikalisch begleitet Jörg Ratz mit bekannten Frühlingsliedern und Schlagern zum Mitsingen. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Termin Dienstag, 17. März | 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten 5 € Kaffee- und Kuchengedeck

! Anmeldung erbeten

**24.
03.**



Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim

TanzZeit mit Live-Musik

Willkommen bei TanzZeit – wo Musik verbindet! Genießen Sie Live-Musik mit Jörg Ratz, leckeren Kuchen, kleine herzhafte Snacks und beliebte Oldies & Evergreens. Ein Nachmittag voller Leichtigkeit, Begegnung und guter Stimmung – Tanzen ist freiwillig, einfach kommen und genießen!

Termin Dienstag, 24. März | 14:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 17.03.

Kosten Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

! Anmeldung erforderlich

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!



Peter Gehweiler

Tel: 069 299 807 2353

Christine Fischer

Tel: 069 299 807 2352



ehrenamt@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de



**FRANKFURTER
VERBAND**



**Mitmachen
statt
abwarten**

**Sie haben bisher keine oder wenig digitale Erfahrung,
aber das Gefühl, es geht bald nicht mehr ohne?
Dann melden Sie sich bei uns.**

Digitale und soziale Teilhabe älterer Menschen in Frankfurt

Unsere ehrenamtlichen Mentorinnen und Mentoren zeigen Ihnen, wie Sie bequem und sicher von zu Hause aus Ihre Vorteile innerhalb der digitalen Welt entdecken und nutzen können.

Unser Projekt **Digitale und soziale Teilhabe älterer Menschen in Frankfurt** wird gefördert aus Mitteln der Stadt Frankfurt am Main, im Rahmen des Programms „Würde im Alter“.

Sie möchten an dem Angebot teilnehmen?
Dann melden Sie sich einfach bei uns,
wir unterstützen Sie gerne:

069 299 807 2351
digitale.teilhabe@frankfurter-verband.de



**FRANKFURTER
VERBAND**

Seniorengerechte Mietwohnungen in den Stadtgärten Bad Vilbel



- Barrierefreie Wohnungen im Ensemble mit öffentlicher Piazza, privatem Gartenhof und Dachterrasse
- Garten-, Etagen-, oder Penthaus-Wohnungen von 41 m² bis 81 m² zur Miete ab Januar 2027
- Umfangreiche Services sowie Begegnungs- und Servicezentrum vom Frankfurter Verband im Gebäude

**Beratungstermin
jetzt vereinbaren**

viola-living.de • info@viola-living.de



KONTAKTDATEN, **der in diesem Programm genannten Standorte**



Begegnungs- & Servicezentrum Bockenheim

Am Weingarten 18 – 20 b
60487 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2212
✉ judith.dahm@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Bornheim / Ostend

Rhönstraße 89
60385 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2214
✉ mahnaz.wobig@frankfurter-verband.de

Zentrum Dornbusch – Café Anschluss

Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2350
✉ cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

Zentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt

Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2357
✉ kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Eckenheim

Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 268
✉ monika.faul@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Gallus

Frankenallee 206 – 210
60326 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2217
✉ hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de

Begegnungszentrum Hausen

Hausener Obergasse 15
60488 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2228
✉ katrin.skok@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Heddernheim

Aßlarer Straße 3
60439 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2218
✉ sybille.vogl@frankfurter-verband.de

Weitere Standorte finden Sie unter

frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren

Begegnungs- & Servicezentrum

Hofgut Goldstein

Tränkgweg 32

60529 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2223

✉ jule.kraemer@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum

Höchst und Café Mouseclick

Bolongarostraße 137

65929 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2219

✉ klaus.baumgarten@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum

Senioren-Initiative Höchst

Gebeschusstraße 44

65929 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2221

✉ ute.brink-geenen@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum

Melange am Römer

Braubachstraße 15b

60311 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2295

✉ judith.steppacher@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum

Mittlerer Hasenpfad

Mittlerer Hasenpfad 40

60598 Frankfurt am Main

☎ 0152 22 66 22 99

✉ pia.kruse@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum

Nieder-Eschbach

Ben-Gurion-Ring 20

60437 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2010

✉ jeannette.nold@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum

Nordweststadt

Gerhart-Hauptmann-Ring 298

60439 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 5522

✉ sabine.harynek@frankfurter-verband.de

Begegnungszentrum

Preungesheim

Jaspertstraße 11

60435 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2242

✉ gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

Begegnungszentrum

Riederwald

Am Erlenbruch 26

60386 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2244

✉ andrea.hackbarth@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum

Rödelheim

Burgfriedenstrasse 7

60489 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2225

✉ sascha.brenninger@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum

Sachsenhausen – Riedhof

Mörfelder Landstraße 210

60598 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2211

✉ alena.laufer@frankfurter-verband.de

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!



Kontakt

Anmeldung: direkt in den jeweiligen Zentren
Informationen zu Aktiv Älterwerden:

Klaus Baumgarten

Tel: 069 299 807 2219

pr.baumgarten@frankfurter-verband.de

Weitere Informationen finden Sie
im Internet:

www.frankfurter-verband.de/aktiv-aelterwerden

www.facebook.com/frankfurterverband

Abonnieren Sie den kostenlosen News-
letter mit aktuellen Veranstaltungstipps:

newsletter.frankfurter-verband.de