



Programm
Januar –
März
2026

Aktiv in Fechenheim



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 Fechenheim** 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 – 13:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Computer für Fechenheim 65+

Sie haben keinen Computer, möchten aber „googlen“, ein Erklärvideo schauen oder die Fechenheimer Online-Zeitung „mainkur:ier“ lesen? Bei uns steht ein Laptop bereit! Eine Helferin oder ein Helfer begleitet Sie bei den ersten Schritten und beantwortet Ihre Fragen – ganz ohne Vorkenntnisse. Einfach ausprobieren!



Montags | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Lotsenbüro

Sie suchen das passende Ehrenamt oder die richtige Anlaufstelle? Wir helfen Ihnen weiter! Nutzen Sie unser Beratungsangebot im Stadtteil – telefonisch oder vor Ort, bei uns erhalten Sie Informationen oder konkrete Unterstützung.



Montags | 10:00 – 13:00 Uhr

Fechenheimer Foto-Freunde

Der Hobbyfotograf Jürgen Gries lädt aktive Fotogeisteerte ein, den eigenen Stadtteil und die Umgebung fotografisch zu entdecken und erlebbar zu machen. Dabei geht es um das Schulen des Blicks, den Austausch über Technik und das gemeinsame Erleben in einer angenehmen Gemeinschaft.

! Jeden 2. Montag: Fototheorie, Thema und Ziel der Exkursionen festlegen, Bilderbesprechung.

**Jeden 4. Montag: Gemeinsam unterwegs und fotografieren.
Die Teilnahme an den Exkursionen erfolgt auf eigene Verantwortung.**





Dienstags | 14:30 – 16:00 Uhr

Projekt AG „Nachmittagsfreu(n)de“

in Kooperation mit der Freiligrathschule, Grundschule Fechenheim Süd

Jede Woche bringt Nachmittagsfreu(n)de junge und ältere Menschen in Fechenheim zusammen. Die Themen reichen von Nachhaltigkeit über Kreativität bis hin zu Kulinarik – die bunten Nachmittage bieten Raum für Begegnung, Austausch und gemeinsame Erlebnisse. Sie möchten mitwirken? Ob als Kursleitung oder engagierte Unterstützung – gestalten Sie Nachmittagsfreu(n)de aktiv mit! Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Ihr Engagement.



Mittwochs | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Wege ins Netz – mit dem Smartphone oder Tablet

Sie sind Einsteiger*in in der Smartphone-Nutzung und möchten mehr als nur telefonieren? Mit Unterstützung einer Helferin oder eines Helfers lernen Sie die digitale Kommunikation kennen. Im ersten Termin geht es um das Verschicken und Verwalten von E-Mails. Weitere Themen wie WhatsApp, Videotelefonie und Wiederholungen folgen.

Der Kurs umfasst 8 – 10 Termine.



Mittwochs | 14:00 – 16:30 Uhr

Mittwoch ist Spieltag!

„Beim Spiel kann man einen Menschen in einer Stunde besser kennenlernen als im Gespräch in einem Jahr.“ (Platon) Haben Sie Lust auf Skat, Rummikub oder Kniffel? Spiele verbinden und machen einfach Spaß! Weitere Mitspieler*innen sind herzlich willkommen. Ihr Lieblingsspiel ist nicht dabei? Sprechen Sie mit uns – wir freuen uns auf Ihre Ideen!

Wir danken ...



... der Pro Civibus Stiftung für ihre großzügige Unterstützung unserer Projekte: **AG Nachmittagsfreu(n)de**, die Kochtreffs „**Zu Gast bei Frau Nachbarin**“ und „**Kochtreff für Männer**“ sowie unsere mobilen Angebote „**Fechenheim auf Rädern**“ – RikschaFahrten am Main und „**Babbelwagen**“ – Mobile Begegnungen für mehr Miteinander.

Dank dieser Förderung können wir die Angebote mit verbesserter Ausstattung und in bewährter Qualität fortführen.



Mittwochs | 16:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Doppelkopf hält geistig fit!

Wer neugierig ist, Interesse an Taktik und Strategie hat, sowie dem Kopf neue Aufgaben stellen möchte, ist beim Doppelkopf genau richtig. Willkommen sind Mitspieler*innen mit Grundkenntnissen und ersten Spiel-erfahrungen. Bei Interesse bitten wir um Anmeldung.

Leitung: Nikola Madeisky und Ute Reischle-Schedler

Kontakt: Nikola Madeisky, 069 299 806 2216, nikola.madeisky@web.de

! Wir starten am Mittwoch, 14. Januar 2026!



Mittwochs | 19:00 – 22:00 Uhr

Doppelkopf am Abend

Haben Sie Lust auf Doppelkopf in lockerer Runde? Wir suchen noch weitere Mitspielerinnen und Mitspieler – ob Fortgeschrittene, Kenner oder Wieder-einsteiger. Bei Interesse bitten wir um Anmeldung. Im Mittelpunkt stehen für uns Spaß und Freude am Spiel.

Leitung: Dorothea Kronenberger





Donnerstags | 10:00 – 13:00 Uhr

Kultur-Touren

Kooperationsprojekt „Places to see“

Die Frankfurter Kultur-Entdeckungsreise geht in 2026 weiter! Jeden Monat besuchen wir eines der Museen oder eine kulturelle Einrichtung, verbunden mit einer Führung und kreativem Austausch. Das Angebot richtet sich an Kunst- und Kulturinteressierte, Unerfahrene, Neugierige, die in einer aktiven Gruppe (wieder) mehr Kultur erleben möchten.

Kosten: 2,50 €

**ⓘ Ermöglicht durch das Kulturdezernat der Stadt Frankfurt.
Die ÖPNV-Kosten sind selbst zu tragen. Die Führungen dauern ca. 1 Stunde zzgl. An- und Abreise. Weitere Infos zu Abfahrtszeit und Treffpunkt erhalten Sie bei der Anmeldung.**



Di., 13.01. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Brunch und Begegnung mit Holger Rohrbach

Beim späten Frühstück gibt es ab 10:45 Uhr einen Infoteil zum Thema: „Hilfen im Alter – was leistet die Pflegeversicherung?“

Herr Rohrbach vom Diakoniepflegedienst KONTAKT gibt einen Überblick über Leistungen der Pflegeversicherung und zeigt die Vielfalt der Unterstützungsmöglichkeiten für das Leben zu Hause.

Kosten: 6 €



Fr., 16.01. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Babbelstund' im Zentrum

Ei Gude, Wie? Einfach mal „babbeln“ – das ist das Motto und der Wunsch von Besucher*innen des Zentrums. In lockerer Runde möchten wir monatlich ins Gespräch kommen und uns austauschen – sei es zu aktuellen Ereignissen, zu Themen rund um das Älterwerden oder, oder.





Di., 20.01. | 10:00 – 14:00 Uhr

Kochtreff „Zu Gast bei Frau Nachbarin“ Christa May

Gemeinsam planen, kochen und essen – das fördert den Austausch und die Nachbarschaft. Wenn Sie nur zum Essen kommen möchten, ist das ebenfalls möglich. Bitte melden Sie sich in diesem Fall vorher an, damit wir entsprechend planen können. Das Menü und die Kosten können bei der Anmeldung erfragt werden.

Kosten: Je nach Menü

Teilnehmer*innen: max. 20



Do., 29.01. | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 19.01.

Kultur-Touren: Städel Museum Frankfurt

Kooperationsprojekt „Places to see“

Bei einer 1-Stündigen Führung erleben wir die Highlights der bekanntesten und bedeutendsten Werke des Städel Museums!

Hierzu gehören u. a. Botticelli, Cranach und Rembrandt.

Kosten: 2,50 €

Teilnehmer*innen: max. 15

! Ermöglicht durch das Kulturdezernat der Stadt Frankfurt.

Die ÖPNV-Kosten sind selbst zu tragen.



Fr., 30.01. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Wir spielen Bingo!

Ein unterschätztes Spiel – Bingo macht einfach Spaß.

Jede und jeder kann mitmachen und auch jederzeit dazu kommen.

Und für die Konzentration tut man auch noch was.

Schnuppern Sie rein!

Kosten: 1 €



Di., 03.02. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Brunch und Begegnung mit Edeltraud Albrecht

Beim gemeinsamen späten Frühstück erwartet Sie ab 10:45 Uhr ein informativer Beitrag zu einem besonderen Ehrenamt. Frau Albrecht stellt ihre langjährige Tätigkeit als FES-Patin in Fechenheim vor und gibt Einblicke in ihre vielfältigen Aufgaben.

Kosten: 6 €



Fr., 13.02. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Babbelstund' im Zentrum

Ei Gude, Wie? Einfach mal „babbeln“ – das ist das Motto und der Wunsch von Besucher*innen des Zentrums. In lockerer Runde möchten wir monatlich ins Gespräch kommen und uns austauschen – sei es zu aktuellen Ereignissen, zu Themen rund um das Älterwerden oder, oder.



Di., 17.02. | 10:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 12.02.

Kochtreff für Männer „Schulter an Schulter mit Schürze, Schöpfkelle und Schoppe“

Gemeinsam mit dem Hobbykoch Georg Weißler in entspannter Atmosphäre kochen – speziell für Männer ohne Kocherfahrung. Das Menü und die Kosten werden ab Ende Januar festgelegt und können bei der Anmeldung erfragt werden.

Kosten: je nach Menü



Do., 19.02. | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 12.02.

Kultur-Touren: Schirn Kunsthalle

Kooperationsprojekt „Places to see“

Bei einer 1-Stündigen Führung erleben wir die große Soloschau des in Frankfurt lebenden Künstlers Thomas Bayrle. „Das Werk von Thomas Bayrle handelt von den Gegensätzen zwischen Technologie, Pop- und Massenkultur und beschreibt den Weg von der Analogtechnik zur heutigen omnipräsenten Digitalität.“

Kosten: 2,50 €

Teilnehmer*innen: max. 15

! Ermöglicht durch das Kulturdezernat der Stadt Frankfurt.

Die ÖPNV-Kosten sind selbst zu tragen.



Fr., 27.02. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Wir spielen Bingo!

Ein unterschätztes Spiel – Bingo macht einfach Spaß.

Jede und jeder kann mitmachen und auch jederzeit dazu kommen.

Und für die Konzentration tut man auch noch was.

Schnuppern Sie rein!

Kosten: 1 €



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



Sa., 28.02. | 11:00 – 14:00 Uhr

Hey Fechenheim, wir putzen dich heraus! in Kooperation mit dem Regionalrat Fechenheim

Das erste Mal im neuen Jahr treffen sich um 11:00 Uhr Fechenheimer*innen zum gemeinsamen Müllsammeln auf den Wegen und Plätzen, Straßen und Gassen.

Treffpunkt: Paulibrunnen am Linneplatz.

Im Anschluss ca. 13:00 Uhr lädt das Begegnungs- und Servicezentrum zu Kaffee, Kuchen und Austausch ein.

Kontakt: Gabriele Daniel, regionalratfechenheim@t-online.de



Di., 03.03. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Brunch und Begegnung

Wir laden Sie herzlich zu Brunch und Begegnung in entspannter Atmosphäre ein. Was gibt es Neues im Stadtteil? Wer macht was? Und wie kann ich Fechenheim mitgestalten? Ins Gespräch kommen, sich austauschen und gemeinsame, genussvolle Momente erleben.

Kosten: 6 €



Fr., 13.03. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Babbelstund' im Zentrum

Ei Gude, Wie? Einfach mal „babbeln“ – das ist das Motto und der Wunsch von Besucher*innen des Zentrums. In lockerer Runde möchten wir monatlich ins Gespräch kommen und uns austauschen – sei es zu aktuellen Ereignissen, zu Themen rund um das Älterwerden oder, oder.



Di., 17.03. | 10:00 – 14:00 Uhr

Kochtreff „Zu Gast bei Frau Nachbarin“ Christa May

Gemeinsam planen, kochen und essen – das fördert den Austausch und die Nachbarschaft. Wenn Sie nur zum Essen kommen möchten, ist das ebenfalls möglich. Bitte melden Sie sich in diesem Fall vorher an, damit wir entsprechend planen können. Das Menü und die Kosten können bei der Anmeldung erfragt werden.

Kosten: Je nach Menü

Teilnehmer*innen: max. 20



Do., 19.03. | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 12.03.

Kultur-Touren: Frankfurter Goethehaus

Kooperationsprojekt „Places to see“

Am Großen Hirschgraben wurde Johann Wolfgang Goethe geboren und verbrachte hier seine Kindheit. In der einzigartigen Atmosphäre der original eingerichteten Räume werden bei einer 1-stündigen Führung das Familienleben der Goethes und das Frankfurt des 18. Jahrhundert lebendig.

Kosten: 2,50 €; Teilnehmer*innen: max. 15

! Ermöglicht durch das Kulturdezernat der Stadt Frankfurt.
Die ÖPNV-Kosten sind selbst zu tragen.



Fr., 20.03. | 19:00 – 22:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Juttas Offene Bühne

Die Offene Bühne bietet musikalische Begegnungen aller Art! Jutta Loskill moderiert und begleitet den unterhaltsamen Abend. Musiker*innen, Sänger*innen und Zuhörer*innen sind herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Spiellust, Zusammensein und gute Schwingungen!

! Wer mitspielen möchte, bringt eigene Instrumente oder Noten mit.
Ein Klavier und ein Verstärker sind vorhanden.



Fr., 27.03. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Wir spielen Bingo!

Ein unterschätztes Spiel – Bingo macht einfach Spaß. Jede und jeder kann mitmachen und auch jederzeit dazu kommen. Und für die Konzentration tut man auch noch was. Schnuppern Sie rein!

Kosten: 1 €



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 13:00 Uhr	Computer für Fechenheim 65+
	10:00 – 13:00 Uhr	Lotsenbüro
	10:00 – 13:00 Uhr	Fechenheimer Foto-Freunde, 2. und 4. Montag
	14:00 – 16:00 Uhr	Offener Strick-Treff
Dienstags	10:00 – 12:00 Uhr	Brunch und Begegnung Kosten: 5 €, monatlich
	10:00 – 14:00 Uhr	Kochtreff: „Zu Gast bei Frau Nachbarin“ Kosten: Je nach Menü, 2-monatlich
	10:00 – 14:00 Uhr	Kochtreff für Männer Kosten: Je nach Menü, 2-monatlich
	14:30 – 16:00 Uhr	Projekt „Nachmittagsfreu(n)de“
Mittwochs	10:00 – 13:00 Uhr	Wege ins Netz, 14-täglich
	14:00 – 16:30 Uhr	Skat, Rummik(l)ub & Co.
	16:30 – 18:30 Uhr	Doppelkopf hält geistig fit!, 14-täglich
	19:00 – 22:00 Uhr	Doppelkopf am Abend, 14-täglich
Donnerstags	10:00 – 13:00 Uhr	Kultur-Touren, monatlich
Freitags	10:00 – 11:00 Uhr	Gedächtnistraining – Quiz und Rätsel Kosten: 1,50 €
	14:00 – 16:00 Uhr	Babbelstund' im Zentrum, monatlich
	15:00 – 16:00 Uhr	Wir spielen Bingo! Kosten: 1 €, letzter Freitag im Monat

Begegnungs- & Servicezentrum Fechenheim

Alt-Fechenheim 89
60386 Frankfurt am Main

Leitung

Naoual Alyarrudi
Telefon: 069 299 807 2216
naoual.alyarrudi@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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