



**Programm
März – April
2026**

Aktiv in der Melange am Römer



**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 Melange am Römer** 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 MÄRZ BIS APRIL



Montags | 13:00 – 17:00 Uhr

Spiele-Nachmittag

Ob Bridge, Skat oder Mensch ärgere dich nicht ... Spiele machen Spaß und können über Stunden die Aufmerksamkeit fesseln.



Montags | 13:00 – 17:00 Uhr

Schach-Nachmittag

Schach ist eines der ältesten Strategiespiele der Welt und begeistert bis heute Jung und Alt.



Montags | 17:00 – 18:30 Uhr

Progressive Muskelentspannung (PME) – Kurs

in Zusammenarbeit mit Susanne Müllner, Dipl. Religionspädagogin, Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung (PME), Achtsamkeitstrainerin

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine leicht lernbare, wirk-same Entspannungsmethode. Sie eignet sich für Menschen jeden Alters. Über das An-/Entspannen einzelner Muskeln kommen Sie mit Ihrem Körper achtsam in Kontakt, lernen, Stress abzubauen und Lebensfreude zu erlangen. Wir üben im Kurs die verschiedenen Kurz- und Langformen der PME und kombinieren sie mit Achtsamkeits- und Bewegungsübungen.

Kosten: 155 €

(Die gesetzlichen Krankenkassen fördern den Kurs mit bis zu 150 €.)

! Der Kurs findet an 8 Terminen statt: 20.04., 27.4., 04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06., 15.06. (Pfingstmontag, 25.05. findet kein Kurs statt).

NEU!



Dienstags | 17:30 – 19:30 Uhr

Stammtisch „Babbel-Nett“ (Komm-Allein-Abend)

in Kooperation mit der Bürgerinitiative „Gemeinsam gegen Einsamkeit“

Die Bürgerinitiative „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ organisiert den Stammtisch „Babbel-Nett“. Dieser „Komm-Allein-Abend“ findet jeden Dienstag im Melange am Römer statt. Viel Spaß beim Babbeln und Kontakte knüpfen!



Mittwochs | 13:00 – 17:00 Uhr

Spiele-Nachmittag

Ob Bridge, Skat oder Mensch ärgere dich nicht ... Spiele machen Spaß und können über Stunden die Aufmerksamkeit fesseln.



Mittwochs | 13:00 – 17:00 Uhr

Schach-Nachmittag

Schach ist eines der ältesten Strategiespiele der Welt und begeistert bis heute Jung und Alt.



Freitags | 14:00 – 17:00 Uhr

Tanz-Nachmittag

Wir schwingen das Tanzbein zu stimmungsvoller Live Musik!

Kosten: 5 € pro Person



Do., 05.03. | 11:00 – 12:00 Uhr

Lesung – „Glück und Sorge für eine gute Gemeinschaft ist Bürgerinnenpflicht“. Internationaler Weltfrauentag am 08. März

in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Eine Betrachtung über Frauen aus Politik, Gesellschaft, Kunst und Kultur. Sie haben dazu beigetragen, den Weltfrauentag international aus dunklen Tagen ins helle Licht zu rücken. Vorgetragen von: Marianne Vekony

Kosten: 2,50 €



Mo., 09.03. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 06.03.

Strick- und Häkel-Gruppe

Gemeinsam wollen wir einen nützlichen und hübschen Helfer für den Alltag stricken – ein kleines Söckchen, in dem ein Einkaufschip steckt und das man an den Schlüsselbund befestigen kann. So hat man es immer griffbereit, wenn man es braucht! Heidi Anthes zeigt uns, wie man das Söckchen strickt. Interessierte ohne Vorerfahrung sind auch herzlich willkommen!

NEU!



Di., 10.03. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 06.03.

Quizrunde im Melange am Römer

Quizrunde im Melange am Römer – à la Kneipenquiz: In Teams mitraten, Spaß haben und Kontakte knüpfen – gemeinsam Fragen lösen und eine entspannte Atmosphäre genießen.

NEU!



Do., 12.03. | 11:00 – 12:00 Uhr

Lesung – Alma Mahler-Werfel „Witwe im Wahn“

in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Die Reihe ihrer Liebhaber liest sich wie ein „Who is Who“ der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Mit Gustav Mahler, Walter Gropius und Franz Werfel verheiratet, war sie auch noch die Muse von Oskar Kokoschka und manch anderem, denn: „Eine Frau kann in vielen Kirchen beten“.

Vorgetragen von: Carola Volkmann und Gustav Pressel. **Kosten: 2,50 €**



Do., 12.03. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 10.03.

Gemeinsam statt einsam: Besuche, die bewegen!
Der Verein „Freunde alter Menschen e.V.“ stellt sich vor
in Zusammenarbeit mit dem Verein Freunde alter Menschen e.V.

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!



Do., 19.03. | 11:00 – 12:00 Uhr

Lesung – Karen Duve „Fräulein Nettes kurzer Sommer“
in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Der Roman, der auf der Biografie von Annette von Droste-Hülshoff fußt, erzählt, wie die verliebte junge Dichterin Opfer einer bössartigen Intrige in Liebesdingen wird. Vorgetragen von: Regina Wetttern-Schade

Kosten: 2,50 €





Do., 19.03. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 18.03.

Von Mauern zu Gärten – Bildervortrag

Wie aus der Stadtbefestigung Anfang des 19. Jahrhunderts die Wallanlagen mit ihren vielen Denkmälern wurden, erklärt Angelika Ramm-Fischer vom Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt.



Mo., 23.03. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 19.03.

Strick- und Häkel-Gruppe

Gemeinsam wollen wir einen nützlichen und hübschen Helfer für den Alltag stricken – ein kleines Söckchen, in dem ein Einkaufschip steckt und das man an den Schlüsselbund befestigen kann. So hat man es immer griffbereit, wenn man es braucht! Heidi Anthes zeigt uns, wie man das Söckchen strickt. Interessierte ohne Vorerfahrung sind auch herzlich willkommen!

NEU!



Do., 26.03. | 11:00 – 12:00 Uhr

Lesung – Die Kennedys

in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Keine andere Familie nimmt einen solch prominenten Platz in der amerikanischen Öffentlichkeit ein – und keine andere Familiengeschichte ist so reich an Triumphen und Tragödien. Traum und Albtraum zugleich.

Vorgetragen von: Sibylle Kempf

Kosten: 2,50 €





Do., 26.03. | 15:00 – 16:30 Uhr

Matinée anlässlich der Kunstausstellung „Unsere Welten“

***in Zusammenarbeit mit der Palette Frankfurt am Main –
Internationaler Ring der Kunstfreunde e. V.***

Die Kunstausstellung „Unsere Welten“ ist dem Gründer der Palette, Herrn Bartholomé, gewidmet. Von ihm sind insgesamt fünf Bilder ausgestellt, die restlichen Werke sind von verschiedenen Künstler*innen.



Do., 02.04. | 11:00 – 12:00 Uhr

Lesung – Gretchen

in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Sie war Goethes erste Liebe. Seine wichtigste Frauenfigur, das „Gretchen“ im „Faust“, hat er nach ihr benannt. Dazwischen liegt ein langes Juristen- und Richterleben, und die Fülle seiner Lebenserfahrung.

Vorgetragen von: Maria Niesen.

Kosten: 2,50 €



Do., 09.04. | 11:00 – 12:00 Uhr

Lesung – Es ist endlich wieder Frühling

in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Der meteorologische Frühling beginnt zur Apfelblüte am 21. März in Portugal und endet am 01. Juni in Finnland. – Eine poetische Frühlingsreise von Horst Krüger. Aber der Frühling wurde immer auch von vielen Dichtern in Verse gestellt. Es sprießte das neue Grün, die Farbe des Frühlings!

Vorgetragen von: Elke Jatzko.

Kosten: 2,50 €



Mo., 13.04. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 10.04.

Strick- und Häkel-Gruppe

Gemeinsam wollen wir einen nützlichen und hübschen Helfer für den Alltag stricken – ein kleines Söckchen, in dem ein Einkaufschip steckt und das man an den Schlüsselbund befestigen kann. So hat man es immer griffbereit, wenn man es braucht! Heidi Anthes zeigt uns, wie man das Söckchen strickt. Interessierte ohne Vorerfahrung sind auch herzlich willkommen!

NEU!



Do., 16.04. | 11:00 – 12:00 Uhr

Lesung – Viktor Mann „Wir waren fünf“
in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Das fünfte Kind, immer das fünfte Rad am Wagen? Bildnis der Familie Mann.
Vorgetragen von: Sibylle Kempf

Kosten: 2,50 €



Do., 16.04. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 14.04.

Lesung – Autorin mit Frankfurter Wurzeln
liest aus ihrer Familiengeschichte

„Sie nannten mich Mimi“ heißt die Romanbiografie, aus der die Leipziger Autorin Ricarda Stöckel Ausschnitte vorträgt. Sie schlüpft in die Rolle ihrer in Sachsenhausen geborenen und 1977 verstorbenen Großmutter Lore Jacklowsky, geb. Klenk. Das Buch handelt von einer starken Frau und erzählt deutsche Zeitgeschichte. Der Riss, der durch den 2. Weltkrieg und die deutsche Teilung die Familie trennte, bestimmte das Leben dieser Generation und das der Nachkommen. Die Autorin möchte gern mit den Zuhörern ins Gespräch kommen; denn: „Jede Biografie ist einzigartig.“



Do., 23.04. | 11:00 – 12:00 Uhr

Lesung – Es flüstert die Forelle
in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Das Wasser strömt, springt, schäumt, tobt und rast durch unsere Literatur durch unser Leben. Goethe („Der Zauberlehrling“) oder auch Fontane („John Maynard“) ließen sich vom Wasser inspirieren. In Mythen und Novellen begegnen wir Wassergeistern, Nixen und Meerweibern.
Vorgetragen von: Carola Volkmann und Gustav Pressel

Kosten: 2,50 €



Do., 23.04. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 21.04.

Wer fällt denn auf sowas rein? Informationsveranstaltung
über seniorenspezifische Kriminalität

Man denkt schnell, dass man selbst nicht auf Betrugsmaschinen reinfallen würde. Diese sind inzwischen jedoch so gut, dass selbst die hellsten Köpfe darauf Opfer werden können. Polizeihauptkommissar Alexander Brandau informiert Sie über seniorenspezifische Kriminalität. Nicht zuletzt erhalten Sie Verhaltenstipps für kritische Situationen.



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**



Mo., 27.04. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 24.04.

NEU!

Strick- und Häkel-Gruppe

Gemeinsam wollen wir einen nützlichen und hübschen Helfer für den Alltag stricken – ein kleines Söckchen, in dem ein Einkaufschip steckt und das man an den Schlüsselbund befestigen kann. So hat man es immer griffbereit, wenn man es braucht! Heidi Anthes zeigt uns, wie man das Söckchen strickt. Interessierte ohne Vorerfahrung sind auch herzlich willkommen!



Do., 30.04. | 11:00 – 12:00 Uhr

Lesung – Marie Luise Kaschnitz „Gott und die Welt. Aufzeichnungen aus der Wiesenaau“

in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Frankfurt liest ein Buch 2026: Marie Luise Kaschnitz „Gott und die Welt. Aufzeichnungen aus der Wiesenaau“. Vorgetragen von: Maria Niesen

Kosten: 2,50 €





Do., 30.04. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 29.04.

„Barockes Frankfurt“ – ein Stadtpaziergang in Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt

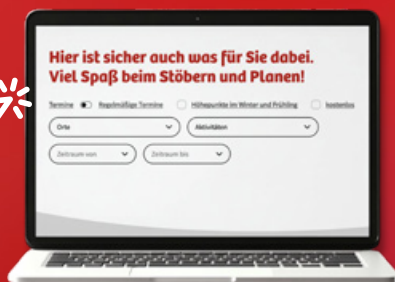
Die Hauptwache ist das bekannteste barocke Bauwerk in Frankfurt. Doch es gibt noch ein paar weitere Bauten aus der Wende vom 17. zum 18. Jahrhundert, die Ihnen Angelika Ramm-Fischer auf einem Stadtpaziergang zeigt.

! **Treffpunkt: 14 Uhr Paulskirche Haupteingang**

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

Montags	13:00 – 17:00 Uhr	Spiele-Nachmittag
	13:00 – 17:00 Uhr	Schach-Nachmittag
	17:00 – 18:30 Uhr	Progressive Muskelentspannung (PME) – Kurs Kosten: 155 € (Die gesetzlichen Krankenkassen fördern den Kurs mit bis zu 150 €)
Dienstags	17:30 – 19:30 Uhr	Stammtisch „Babbel-Nett“ (Komm-Allein-Abend)
Mittwochs	13:00 – 17:00 Uhr	Spiele-Nachmittag
	13:00 – 17:00 Uhr	Schach-Nachmittag
Donnerstags	11:00 – 12:00 Uhr	Lesung Kosten: 2,50 €
Freitags	14:00 – 17:00 Uhr	Tanz-Nachmittag
		Kosten: 5 € pro Person

Am Montag, den 16.03., bleibt unser Café aufgrund von Bauarbeiten geschlossen.
Am Dienstag, 17.03., haben wir wieder wie gewohnt für Sie geöffnet.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Cafeteria
Montag bis Donnerstag
11 – 18 Uhr
Freitags 11 – 17 Uhr
Samstag,
Sonn- und Feiertags
geschlossen

Begegnungs- & Servicezentrum Melange am Römer

Braubachstraße 15b
60311 Frankfurt am Main

Leitung

Judith Steppacher
Telefon: 069 299 807 2295
judith.steppacher@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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