



**Programm  
März – April  
2026**

# **Aktiv in der Nordweststadt**



**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 Nordweststadt** gefallen.

***Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!***

**Gemeinsam  
Gemeinschaft  
schaffen**

–  
**dank Ihrer  
Spende!**

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

**Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG**

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

BIC: **FFVBDEFF**

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite  
[www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)



## UNSER PROGRAMM MÄRZ BIS APRIL



**Montags | 14:00 – 16:45 Uhr**

### **Skatgruppe**

Willkommen sind alle, die der Leidenschaft des Skatspielens mit Spaß nachgehen möchten. **Kosten: 0,50 €**



**Dienstags | 14:15 – 16:30 Uhr**

### **Gedächtnistraining – Gruppe 1**

Es erwarten Sie abwechslungsreiche Aufgaben zum Erhalt einer langen geistigen Fitness. **Kosten: 3,50 €**



**Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr**

### **Lotsenbüro – wir bieten Orientierung**

Aktuelle Regelungen, Entwicklungen – wir helfen Ihnen weiter. Nutzen Sie unser Beratungsangebot im Stadtteil, telefonisch oder persönlich vor Ort, bei uns erhalten Sie Informationen und Unterstützung – wir sind für Sie da.



**Mittwochs | 14:15 – 16:30 Uhr**

### **Gedächtnistraining – Gruppe 2**

Es erwarten Sie abwechslungsreiche Aufgaben zum Erhalt einer langen geistigen Fitness. **Kosten: 3,50 €**



**Donnerstags | 12:30 – 14:00 Uhr**

### **Gemeinsam statt einsam – der bunte Kochtopf**

*Quartiersmanagement Nordweststadt, Evangelische Kirchengemeinde, Smart-Work Frankfurt, Sankt Katharina von Siena*

Jeden Donnerstag findet ein gemeinsames Mittagessen im Tassilo-Sittmann-Haus statt. Es sind alle willkommen, die nicht alleine essen möchten und Gemeinschaft suchen. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

**Treffpunkt: Tassilo-Sittmann-Haus, Gerhart-Hauptmann-Ring 398**

**! Für das Projekt suchen wir zudem Unterstützer\*innen!**



**Donnerstags | 14:15 – 16:30 Uhr**

### **Spielenachmittag – Skat, Rommé ...**

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Brett- und Kartenspielen haben. **Kosten: 0,50 €**



**Freitags | 14:15 – 16:30 Uhr**

### **Skip-Bo – ein spannendes Spiel für geistige Fitness**

Eine herzliche Einladung an alle, die gerne Skip-Bo spielen. **Kosten: 0,50 €**



**Mo., 02.03. | 14:15 – 15:30 Uhr**

### **Singkreis**

Gemeinsam Zeit verbringen, Erlebtes miteinander teilen und bekannte Volks- und Wanderlieder singen. Die Freude am gemeinsamen Singen steht bei uns im Vordergrund.

**Kosten: 1,50 €**



**Mo., 09.03. | 14:15 – 15:45 Uhr**

### **Entspanntes Ausmalen von Mandalas**

Kreisbilder faszinieren Menschen in allen Kulturen. In östlichen Glaubensrichtungen haben sie religiöse Bedeutung, in der westlichen Kultur werden sie zu Entspannungszwecken genutzt. Probieren Sie das freie Mandala-Malen mit uns aus. In einer ruhigen Atmosphäre, mit leiser Musik im Hintergrund hilft das Ausmalen, die Konzentration zu fördern, wirkt beruhigend und dient dem Stressabbau. Malvorlagen und Buntstifte sind ausreichend vorhanden.

**Kosten: 1,50 €**



**Fr., 13.03. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 09.03.**

### **Frühlingsfrühstück**

**In Kooperation mit dem Quartiersmanagement Nordweststadt**

Beginnen Sie den heutigen Tag ganz gemütlich mit einem üppigen Frühstück und lassen Sie sich mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen. Treffen Sie Ihre Nachbarn und Bekannte und genießen Sie das reichhaltige Frühstückbuffet in einer entspannten Atmosphäre. Es wird am Platz serviert.

**Kosten: 6,50 € Verzehrkosten,**

**4 € Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass**





**Mo., 16.03. | 14:15 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 12.03.**

**Lichtbildvortrag –  
„Nida – eine römische Stadt in Frankfurt“**  
*Freundeskreis liebenswertes Frankfurt e.V.*

Die römische Stadt Nida war die Hauptstadt einer römischen Verwaltungseinheit und lag im heutigen Stadtteil Heddernheim. Sie diente als politisches, ökonomisches und religiöses Zentrum für das Umland im Hinterland des Limes. Im 20. Jahrhundert zerstörten Bauarbeiten Großteile des historischen Erbes. Dennoch gelang es den Archäologen der Stadt Frankfurt mit den vorhandenen Fundstücken, ein lebendiges Bild der römischen Vergangenheit zu zeichnen. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Bildvortrag mit Herrn Reichmann.

**Kosten: 1,50 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.**



**Do., 19.03. | 14:15 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 16.03.**

**Osterbasteln**

Wir basteln gemeinsam österliche Tischdekoration. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand wunderschöne Deko erstellen und Osterstimmung in Ihr Zuhause zaubern. Bringen Sie bitte eine Schere und Klebstoff mit.

**Kosten: 1,50 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.**

**Teilnehmer\*innen: Max. 10**



**Mo., 23.03. | 14:15 – 16:30 Uhr**

**Romménachmittag**

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Kartenspielen haben.

**Kosten: 0,50 €**





**Mi., 25.03. | 08:30 – 18:30 Uhr**

### **Kloster Maulbronn**

Fahrt nach Ölbronn und ein gemeinsames Mittagessen im Landgasthof Bahnhofle. Das Kloster Maulbronn ist die am besten erhaltene mittelalterliche Klosteranlage nördlich der Alpen. Im Rahmen einer Führung sehen Sie u. a. die Klosterkirche, den Kreuzgang, das Refektorium und das Brunnenhaus sowie den weitläufigen Klosterhof. Durch die Einrichtung einer Schule konnte das gesamte Gebäudekomplex nach der Reformation weiter genutzt und damit erhalten werden. Zu den berühmtesten Klosterschülern gehören Friedrich Hölderlin, Johannes Kepler und Hermann Hesse. Das gesamte Gebäudeensemble ist ein Musterbeispiel zisterziensischer Baukunst.

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

**Treffpunkt: 08:30 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)**

**08:45 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte**

**09:00 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke**

**Buchungsnr.: 22156-01-2026**



**Fr., 27.03. | 14:15 – 16:30 Uhr**

### **Reparaturcafé**

Im Reparaturcafé dreht sich alles um die Reparaturen von Kleidungsstücken und Hilfe beim Stricken und Häkeln. Mit Unterstützung einer ehrenamtlichen Bastlerin können Sie die Lebensdauer von Kleidungsstücken verlängern oder Sie reparieren unter Anleitung selbst.

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



**Mo., 30.03. | 14:15 – 16:00 Uhr**

### **Bingonachmittag**

Sie spielen gerne? Dann sind sie bei uns richtig, in der Gruppe macht das Spielen doppelt so viel Freude!

**Kosten: 1 €**



**Mo., 20.04. | 14:15 – 16:30 Uhr**

### **Reparaturcafé**

Im Reparaturcafé dreht sich alles um die Reparaturen von Kleidungsstücken und Hilfe beim Stricken und Häkeln. Mit Unterstützung einer ehrenamtlichen Bastlerin können Sie die Lebensdauer von Kleidungsstücken verlängern oder Sie reparieren unter Anleitung selbst.

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





**Fr., 24.04. | 15:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 22.04.**

### **Das prickelnde Erbe – Führung durch die Villa Mumm**

Die Villa Mumm wurde in den Jahren 1902 – 1904 von dem „Champagnerbaron“ Hermann Mumm von Schwarzenstein errichtet. Die Mums gehörten zu den einflussreichsten Familien Frankfurts und erbauten am Rande der Stadt ein repräsentatives Anwesen, das zu einem zentralen Treffpunkt der gehobenen Gesellschaft wurde. Seit 1997 nutzt das Bundesamt für Kartographie und Geodäsie das Gebäude. Die Führung besteht aus zwei Teilen, einem Bildervortrag und einer Besichtigung der geschichtsträchtigen Räume.

**Kosten: 7 € Führung**

**Treffpunkt: 15:30 Uhr – Richard-Straus-Alle 11, direkt am Eingang**

**Teilnehmer\*innen: 18**

**Buchungsnr.: 22156-06-2026**



**Mo., 27.04. | 14:15 – 15:30 Uhr**

### **Singkreis**

Gemeinsam Zeit verbringen, Erlebtes miteinander teilen und bekannte Volks- und Wanderlieder singen. Die Freude am gemeinsamen Singen steht bei uns im Vordergrund.

**Kosten: 1,50 €**



**Mi., 29.04. | 08:45 – 19:00 Uhr**

### **Walldürn im Odenwald**

Fahrt nach Walldürn-Gerolzahn zur Nudelfabrik Berres. Nach einer 30-minütigen Präsentation über die Nudelherstellung erwartet Sie zur Mittagszeit ein ausgiebiges Nudelbuffet mit vier verschiedenen Nudelgerichten. Im Anschluss besteht im Hofladen die Möglichkeit zum Erwerb zahlreicher Nudelspezialitäten. Am Nachmittag geht es mit dem Bus in die Altstadt von Walldürn. Im Rahmen einer Führung besichtigen Sie die Wallfahrtsbasilika St. Georg, die 1962 von Papst Johannes XXIII. zur Basilica minor erhoben wurde.

**Kosten: 28 € Fahrpreis und Führung, Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass erhalten eine Ermäßigung, (Vorauskasse), Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen, (Nudelbuffet – 17,90 € inklusive Wasser)**

**Treffpunkt: 08:45 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)**

**09:00 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte**

**09:15 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke**

**Buchungsnr.: 22156-03-2026**



## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>14:00 – 16:45 Uhr</b>	Skatgruppe <b>Kosten: 0,50 €, <i>alle zwei Wochen</i></b>
<b>Dienstags</b>	<b>14:15 – 16:30 Uhr</b>	Gedächtnistraining – Gruppe 1 <b>Kosten: 3,50 €</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b> <b>14:15 – 16:30 Uhr</b>	Lotsenbüro – wir bieten Orientierung Gedächtnistraining – Gruppe 2 <b>Kosten: 3,50 €</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>12:30 – 14:00 Uhr</b> <b>14:15 – 16:30 Uhr</b>	Gemeinsam statt einsam – der bunte Kochtopf Spielenachmittag – Skat, Rommé ... <b>Kosten: 0,50 €</b>
<b>Freitags</b>	<b>14:15 – 16:30 Uhr</b>	Skip-Bo – ein spannendes Spiel für geistige Fitness <b>Kosten: 0,50 €</b>

Wir wünschen allen unseren Gästen ein frohes und gesegnetes Osterfest voller Freude und erholsame Tage im Kreis der Familie.

Wir machen Urlaub!  
Vom 07.04. bis 17.04. bleibt das Begegnungs- und Servicezentrum geschlossen.  
Ab dem 20.04. sind wir wieder für Sie da und freuen uns auf Ihren Besuch.

### Begegnungs- & Servicezentrum Nordweststadt

Gerhart-Hauptmann-Ring 298  
60439 Frankfurt am Main

#### Leitung

Sabine Harynek  
Telefon: 069 299 807 5522  
sabine.harynek@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de

Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter mit aktuellen Veranstaltungstipps:  
**[newsletter.frankfurter-verband.de](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**

**Cafeteria**  
**Freitags**  
**14:15 Uhr bis**  
**16:15 Uhr**

