



**Programm
April – Juni
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 APRIL BIS JUNI



Fechenheim auf Rädern – Rikschafahrten am Main

In Kooperation mit der TSG Fechenheim 1860

Unsere Fahrrad- Riksha ist wieder on Tour! Wir laden Sie herzlich ein die Natur und die schönen Ecken Fechenheims mit Wind im Haar zu genießen. Ehrenamtliche Piloten und Pilotinnen fahren mit Ihnen für ca. ein bis zwei Stunden eine Tour am Main entlang. Für weitere Informationen zu den kostenfreien Rikschafahrten rufen Sie uns an. Die Pilot*innen freuen sich auf Sie!

! Individuelle Terminvereinbarung

***Je nach Wetterlage ist der Startschuss für die fünfte Riksha-Saison
Ende April/Anfang Mai vorgesehen.***



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 Fotobegeisterte 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 bis 10 Termine.



Mittwochs | 14:00 – 16:30 Uhr

Mittwoch ist Spieletag!

„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!



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 Spielerfahrungen. Bei Interesse bitten wir um Anmeldung.

Leitung: Nikola Madeisky und Ute Reischle-Schedler

Kontakt: Nikola Madeisky, 069 299 8062 216, nikola.madeisky@web.de



Mittwochs | 19:00 – 22:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Doppelkopf am Abend

Haben Sie Lust auf Doppelkopf in lockerer Runde? Wir suchen noch weitere Mitspielerinnen und Mitspieler – ob Fortgeschrittene, Kenner oder Wiedereinsteiger. 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 Std. zzgl. An- und Abreise. Weitere Infos zu Abfahrtszeit und Treffpunkt erhalten Sie bei der Anmeldung.



Do., 02.04. | 18:00 – 20:00 Uhr

Fake News erkennen und durchschauen – Veranstaltungsreihe Dialog & Miteinander

in Kooperation mit Regionaler Präventionsrat, Quartiersmanagement Fechenheim Süd

Was sind Fake News, warum werden sie verbreitet und wie lassen sie sich erkennen? Der Vortrag zeigt typische Formen falscher und irreführender Meldungen und gibt praktische Tipps, wie man Nachrichten im Internet kritisch prüft. Vorgestellt werden außerdem hilfreiche Faktenchecker zur Überprüfung von Informationen. Referent: Steven McAvinue vom Café Anschluss

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



Di., 14.04. | 10:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 09.04.

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 Anfang April festgelegt und können bei der Anmeldung erfragt werden.

Kosten je nach Menü



Do., 16.04. | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 10.04.

Kultur-Touren – Deutsches Filmmuseum

Kooperationsprojekt „Places to see“

Auf zwei Stockwerken präsentiert die Dauerausstellung spannende Exponate, bedienbare Modelle historischer Apparaturen und interaktive Stationen. Große Filmprojektionen laden Sie ein, das bewegte Bild zu erkunden und machen die Faszination des Mediums Film erfahrbar.

Kosten: 2,50 €

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Teilnehmer*innen: Max. 15

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



Do., 16.04. | 18:00 – 20:00 Uhr

Parolen Paroli bieten – Veranstaltungsreihe Dialog und Miteinander

in Kooperation mit Regionaler Präventionsrat, Quartiersmanagement Fechenheim Süd

In unserem Kurz-Workshop stärken wir engagierte Menschen darin, souverän auf antidemokratische Sprüche und diskriminierende Parolen zu reagieren. Anhand von Beispielen entwickeln wir Handlungsoptionen, um in hitzigen Situationen klar, wirksam und dialogfähig zu bleiben. So schaffen wir Sicherheit im Auftreten – und Haltung dort, wo sie gebraucht wird. Bildungsstätte Anne Frank

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



Fr., 17.04. | 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., 21.04. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Brunch und Begegnung mit Fabienne L. Jung

Beim gemeinsamen späten Frühstück erwartet Sie ab 10:45 Uhr ein informativer Beitrag zu dem Ehrenamtlichen Dienst der Stadt Frankfurt. Die neue Sozialbezirksvorsteherin Fechenheim-Süd Fabienne L. Jung stellt sich vor und berichtet von ihren Aufgaben und ihrem Engagement im Stadtteil.

Kosten: 6 €



Do., 23.04. | 18:00 – 20:00 Uhr

Gutes Zusammenleben in Fechenheim – Veranstaltungsreihe Dialog und Miteinander

in Kooperation mit Regionaler Präventionsrat, Quartiersmanagement Fechenheim Süd

Wie entstehen Konflikte eigentlich, und warum sind sie manchmal so kompliziert? Was können wir tun, um konstruktiv damit umzugehen und unser Zusammenleben zu stärken? In diesem Workshop tauchen wir in die Logik und Dynamik von Konflikten ein, um sie besser zu verstehen.

Referentin: Julia Prigge-Musial, Mediatorin & Konfliktcoach

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



Fr., 24.04. | 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 €

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.



Di., 05.05. | 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 €



Do., 07.05. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Tischtennis im Heinrich-Kraft-Park

Tischtennisfreude wiederbeleben oder neu entdecken; dazu laden wir auch in diesem Jahr Wiedereinsteiger, erfahrene Spieler*innen und Interessierte herzlich ein. Tischtennis fördert Koordination, Reaktionsgeschwindigkeit und Konzentration.

Von Mai bis Oktober treffen wir uns wöchentlich.

⚠ Eigene Schläger und Bälle sollten nach Möglichkeit mitgebracht werden; es stehen auch einige Leihgeräte vor Ort zur Verfügung. Die Teilnahme an dem Bewegungsangebot erfolgt auf eigene Verantwortung.



Fr., 08.05. | 15:00 – 18:00 Uhr

Nachbarschaftsfest Bürgelerstraße – und wir sind auch dabei!

Mit: Quartiersmanagement Fechenheim, Regionaler Präventionsrat, Arbeitskreis Fechenheimer Vereine, Herz Jesu Gemeinde

Freuen Sie sich auf: Nachbarn treffen, Informationsstände, Mitmachaktionen und Tanzvorführungen. Bitte bringen Sie für das Fest Becher, Teller und Besteck mit! Für Getränke, Kuchen und einen Snack ist gesorgt.

Eingeladen sind alle Fechenheimer*innen. Feiern Sie mit!

Treffpunkt: Wiese vor dem Bewohnertreff Bürgelerstraße 11

⚠ Weitere Informationen über Plakate/Flyer des Veranstalters Nassauische Heimstätte Wohnstadt



Fr., 15.05. | 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., 19.05. | 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



Mi., 20.05. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 18.05.

Alleskönner Smartphone – Vortrag

Das Smartphone ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken – doch was kann es eigentlich alles? In diesem Vortrag zeigt Georg Weißler, wie vielseitig das Smartphone genutzt werden kann. Themen u. a. : Kommunikation, Information, Organisation und Unterhaltung. Freuen Sie sich auf praktische Tipps und hilfreiche Anregungen für einen sicheren und bewussten Umgang mit dem Smartphone.



Do., 21.05. | 14:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 15.05.

Tanz im Mai

Mit Live-Musik vom beliebten Musiker Jörg Ratz. Er spielt eine bunte Mischung von Oldies bis zu den neuesten Hits, die zum Mitsingen, Schunkeln und Tanzen einladen. Seien Sie dabei und feiern Sie mit uns den Wonnemonat.

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



Do., 28.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 22.05.

Projekt Klimalotsen im Zentrum – Vortrag

Extreme Wetterereignisse haben in den letzten Jahren zugenommen. Wo findet man in Frankfurt z. B. kühle Orte? Was kann man tun, um gut durch Hitzewellen zu kommen? Wie schützt man sich am besten vor starker Sonneneinstrahlung? Diese und viele weitere Fragen werden die Klimalotsinnen Farah Mazlaghani und Sema Yilmazer klären.



Fr., 29.05. | 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 €



Mo., 01.06. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Brunch und Begegnung mit den Gemüseheldinnen

Ab 10:45 Uhr erwartet Sie beim späten Frühstück ein Einblick in ein besonderes Projekt: Das „Fechenheimer Pflegegärtchen“ am Heinrich-Schleich-Haus vereint Permakultur, Inklusion und Vielfalt. Aus 1200 m² Rasen ist ein blühender Gemüsegarten entstanden. Die Gemüseheldinnen Lea Fleur Sorgler und Maren Zimmermann berichten von ihrer Arbeit und ihrem Engagement im Stadtteil.

Kosten: 6 €



Di., 09.06. | 10:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 02.06.

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 Mitte Mai festgelegt und können bei der Anmeldung erfragt werden.

Kosten je nach Menü



Do., 18.06. | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 12.06.

Kultur-Touren – Museum für Angewandte Kunst

Kooperationsprojekt „Places to see“

Uns erwartet eine Führung zur Frage: Was ist angewandte Kunst? Als lebendiger Ort des Entdeckens richtet das Museum Angewandte Kunst seinen Fokus auf die Wahrnehmung gesellschaftlicher Strömungen und Entwicklungen, mit einem Schwerpunkt auf Design, Mode und Performatives.

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

❗ Ermöglicht und gefördert wird das Projekt durch das Kulturdezernat der Stadt Frankfurt. Die ÖPNV-Kosten sind selbst zu tragen.



Fr., 19.06. | 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.



Fr., 26.06. | 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 €



Sa., 27.06. | 11:00 – 14:00 Uhr

Hey Fechenheim, wir putzen dich heraus!

in Kooperation mit dem Regionalen Präventionsrat Fechenheim

Um 11:00 Uhr treffen sich 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

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 – 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: 6 €, monatlich
	14:30 – 16:00 Uhr	Projekt-AG 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
	10:00 – 12:00 Uhr	Tischtennis im Heinrich-Kraft-Park
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