



**Programm
April – Juni
2026**

Aktiv im Mittleren Hasenpfad



**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 **Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad** 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



Montags | 14:00 – 15:00 Uhr

Sturzprophylaxe Fitness-Training I

Die beste Maßnahme, um Stürzen vorzubeugen, ist, fit zu bleiben oder es wieder zu werden. Wir trainieren einfache Balance- und Kraftübungen. Mit Spaß und Spiel verbessern Sie Ihre Balance und stärken die Muskulatur. In der Gruppe erarbeiten wir auch praktische Bewegungsübungen für den Alltag.

Kosten: 50 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben

! Menschen ab 60 Jahre, die ohne Hilfsmittel gehen können.



Montags | 15:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis zum Beginn eines neuen Monats

Sturzprophylaxe Fitness-Training II

Die beste Maßnahme, um Stürzen vorzubeugen, ist, fit zu bleiben oder es wieder zu werden. Wir trainieren einfache Balance- und Kraftübungen. Mit Spaß und Spiel verbessern Sie Ihre Balance und stärken die Muskulatur. In der Gruppe erarbeiten wir auch praktische Bewegungsübungen für den Alltag.

Kosten: 50 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben

! Menschen ab 70 Jahre, die noch weitgehend ohne Hilfsmittel gehen können



Montags | 15:00 – 17:00 Uhr

Offener Spiele-Treff

Zusammensitzen und etwas gemeinsam tun macht immer mehr Freude. Ob Rommé oder „Rummikub“ aber auch andere Karten und Brettspiele kommen zum Einsatz.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.





Montags | 18:00 – 19:00 Uhr

Anmeldung bis zu jedem Zeitpunkt bei der Kursleiterin

Vitalität und Lebensfreude steigern mit Qigong

Angela Schwörer

Bewegung in Ruhe – Ruhe in Bewegung. Leicht erlernbare Übungen werden über eine bildhafte Sprache angeleitet. Die traditionelle Bewegungsform fördert Ihre Vitalität und unterstützt die Lebensenergie, den sogenannten Qi-Fluss. Stress kann abfließen, Entspannung wird gefördert. Ihre Gesundheit profitiert.

Kosten: 75 € für Zehnerkarte

Kontakt: Angela Schwörer, 01525 65 33 922, angela.schwoerer@web.de

⚠ Ein Schnuppertermin ist nach Rücksprache möglich.

NEU!



Mittwochs | 15:00 – 16:00 Uhr

Seniorengymnastik

Für Sport ist es nie zu spät. Bewegung hält den Körper und den Geist fit. In einer entspannten und positiven Atmosphäre bieten wir Gymnastik auf dem Stuhl bis in hohe Alter an.

Kosten: Monatsbeitrag 12 €



Donnerstags | 13:30 – 14:30 Uhr

Anmeldung bis zum Dienstag davor erwünscht

Lotsenbüro

Was ist los bei uns in meinem Stadtteil? Wo bekomme ich Hilfe und Informationen, wenn ich neu hier bin? Wir verstehen uns als Ansprechpartner rund ums Wohnen, Gesundheit & Pflege, Vorsorge und Behördenangelegenheiten. Gemeinsam klären wir Ihr Anliegen und vermitteln gegebenenfalls an die passende Stellen weiter.



Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung drei Tage vorher

Stadtteiltreff

Jeden Donnerstag gibt es ein neues Thema zu entdecken. Von Berichten über Lesungen, Erzählungen von Frankfurterinnen mit Auslandserfahrungen bis zu BINGO-Nachmittag und Vorträgen mit wechselndem Inhalt – der Stadtteiltreff bietet Spannendes aus dem nahen und fernen Alltag.

Kosten: Monatsbeitrag 12 €



Freitags | 11:00 – 12:00 Uhr

Bewegungskurs auf Grundlage des Alltags-Fitness-Test **Turngemeinde Sachsenhausen 04**

Wir bieten Ihnen einen weiteren Durchlauf des Bewegungskurses für alle ab 60 Jahren, basierend auf dem Alltags-Fitness-Test. Der Kurs ist fortlaufend und findet in der Seniorenwohnanlage am Mittleren Hasenpfad statt. Sie trainieren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und kognitive Fitness.

Kosten: Anmeldung über TG Sachsenhausen

Kontakt: Nina Lipphardt, gymnastik@tg-sachsenhausen.de



Freitags | 14:00 – 15:30 Uhr

Kaffee-Gespräche 60+ **Seniorenbeirat Ortsbezirk 5**

Gemeinsame Gesprächsrunde mit Informationen, Beratung und Gedankenaustausch zu allen Themen, die ältere Menschen interessieren. Margit Grohmann, die Seniorenbeauftragte des Ortsbezirks 5, freut sich auf Ihre Teilnahme.

Teilnehmer*innen: Seniorinnen und Senioren aus den Stadtteilen

NEU!



Freitags | 14:00 – 15:00 Uhr

Anmeldung bis zu Beginn eines neuen Monats

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Mit Spaß, Bewegung und spielerischen Übungen trainieren wir die geistige Fitness. Freude und Vielfalt stehen im Mittelpunkt – nicht die Leistung. Ein vertrauensvolles Miteinander stärkt Konzentration, Merkfähigkeit und geistige Beweglichkeit. Ein Schnuppertermin ist möglich.

Kosten: 40 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben

! entfällt am 15.05.



Freitags | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung erwünscht

Crêpes-Tag

Es duftet im Haus so lecker, dass man kaum widerstehen kann ...

Jeden Freitag gibt es frisch gebackene Crêpes mit Eis, Sahne und Früchten. Gemeinsam schmeckt es noch besser.

Kosten: 4 € für Crêpe mit Vanilleeis, Sahne und Rote-Grütze



Do., 02.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 01.04. erwünscht

Zahlenjagd in Dribbdebach

BINGO – Sie sind zu einem heutigen Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen eingeladen. Möchten Sie mitspielen und mitfiebern? Fordern Sie Ihre Konzentration heraus und versuchen Sie Ihr Glück!

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Di., 07.04. | 10:30 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 01.04. verbindlich

Osterfrühstück

Heute am „Osterdienstag“ verwöhnen wir Sie mit einem ausgiebigen gemeinsamen Frühstück, das viele Leckereien bietet.

Kosten: 11,50 für Frühstück und Getränke



Do., 09.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung zum 07.04. erforderlich

Stadtteiltreff begegnet ukrainischen Traditionen

WESNA e.V.

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.

Kosten: 4 € für ein Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 16.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 14.04. erwünscht

Lesung aus dem Buch:

„Maria, ihm schmeckt's nicht“ von Jan Weiler

Susanne Iannelli liest aus der witzigen und warmherzigen Erzählung Jan Weilers, die zum Teil aus eigener Erfahrung stammt. Was er erlebt, steht in keinem Reiseführer. Er lernt das echte Italien, die Menschen, ihre Eigenarten, Ihre Kultur kennen.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 23.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung zum 21.04 erforderlich

Stadtteiltreff digital:

Keine Angst vor Künstlicher Intelligenz (KI)

In Zusammenarbeit mit dem Café Anschluss

KI betrifft uns alle – auch Seniorinnen und Senioren. Im Vortrag erfahren Sie, warum KI wichtig ist und wie sie Ihren Alltag erleichtern kann, z. B. in Gesundheit, Mobilität und Barrierefreiheit. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für KI zu entwickeln – anschaulich und praxisnah.

Kosten: 5 € für Kaffee- und Kuchengedeck

! Bringen Sie Ihre Digitalen Geräte mit, wenn das möglich ist.



Do., 30.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 28.04. erwünscht

VDK – Sozialverband Hessen und Thüringen stellt Möglichkeiten zur Barrierefreiheit vor

Frau Götz vom VDK informiert uns über die Arbeit des VDK. Mit einer Präsentation zum barrierefreien Wohnen und Hilfsmittel, die ausprobiert werden können, informiert sie, wie Sie lange und gut unterstützt in den eigenen vier Wänden wohnen können. Lassen Sie sich überraschen.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 07.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 05.05. erwünscht

Frankfurt interkulturell – Evangelisch Kirchengemeinde Sachsenhausen

Pfarrerinnen Silke Alves-Christe berichtet über Aktivitäten der evangelischen Dreikönigsgemeinde. Im Austausch mit ihr können auch Fragen zum Leben und Wirken einer Pfarrerin im Wandel der Zeit besprochen werden.

Kosten: 4 € für ein Kaffee- und Kuchengedeck





So., 10.05. | 10:30 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis zum 07.05.verbindlich

Muttertags Frühstück

Der Muttertag ist immer ein guter Anlass, sich mit netten Menschen zu treffen. Alle Mütter und Frauen und natürlich auch Männer sind herzlich eingeladen, gemeinsam zum Frühstück in unsere Cafeteria zu kommen.

Kosten: 11,50 € für Frühstück und Getränke

! An diesem Tag entfällt das Mittagessen



Do., 21.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 19.05. erwünscht

Cannabis – macht die Droge alle Jugendlichen zu Abhängigen? Gibt es „Drogen des Alters“?

Die Legalisierung von Cannabis hat viele Gemüter bewegt. Die Sorge, dass viel mehr junge Menschen abhängig werden, ist groß. Frau Köster von der Fachstelle Prävention im VAE berichtet aus ihrer professionellen Perspektive. Wir stellen uns auch die Frage, wie gehen wir im Alter mit Drogen um?

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck

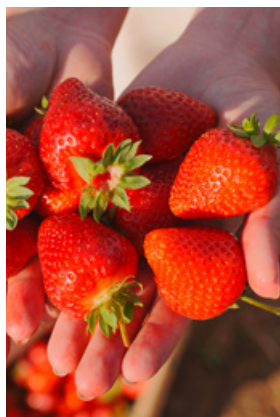


Do., 28.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 26.05. notwendig

Was passiert, wenn in Frankfurt der Strom ausfällt?

Martin-Benedikt Schäfer, Stadtverordneter der Stadt Frankfurt, kommt in den Stadtteiltrreff. Er informiert, wie die Stadt auf solche Katastrophen vorbereitet ist. Wir beraten zu der Frage, was wir selbst tun und wie wir uns auf solche oder ähnliche Eventualitäten vorbereiten können.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck





Sa., 30.05. | 12:00 – 18:00 Uhr

Sommerfest und Hofflohmarkt – das ist ein Grund, mit uns zu feiern

Beginnen Sie mit uns den Sommer – bei Live-Musik, Bratwurst, Kuchen-
theke sowie frischen Waffeln der AWO Sachsenhausen. Am Vormittag
um 10 Uhr startet der Flohmarkt im Rahmen der Hofflohmärkte Sachsen-
hausen-Süd. Ab 12.30 Uhr wird am Grill und in der Cafeteria für Ihr leibli-
ches Wohl gesorgt.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

**! Von 10 Uhr bis 16 Uhr Flohmarkt im Rahmen der Hofflohmärkte in
Sachsenhausen Süd.**



Do., 11.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 09.06. erwünscht

Das Wohlbefinden verbessern mit der „Garten Methode“

Petra Ines Meister stellt uns „Coreszon“ vor, eine Sammlung von prakti-
schen und lebensnahen Techniken und Ideen, die helfen können, das
eigene Wohlbefinden zu stärken. Die erfahrene Trainerin bringt uns näher,
wie man sich selbst und anderen in herausfordernden Zeiten wirksam
unterstützen kann.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 18.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 14.06. erbeten

Kaffeeklatsch zur Erdbeerzeit im Rahmen des Stadtteiltreffs

Juni, Sonne, Erdbeeren und gute Gespräche – so gelingt der Sommer beim
Stadtteiltreff. Kommen Sie vorbei und genießen gemeinsam mit uns eine
gemütliche Zeit.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Mi., 24.06. | 17:30 – 19:30 Uhr | Anmeldung bis 22.06. verbindlich

Wir läuten den Sommer ein – bei Dämmerstoppchen mit Erdbeerbowle

Den Abend gemütlich ausklingen lassen – wir treffen uns vor oder in der
Cafeteria bei Erdbeerbowle und sommerlichen Leckereien.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 25.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung zum 24.06. erforderlich

Stadtteiltreff digital: Die Alleskönner – „Smartphones“

In Zusammenarbeit mit dem Café Anschluss

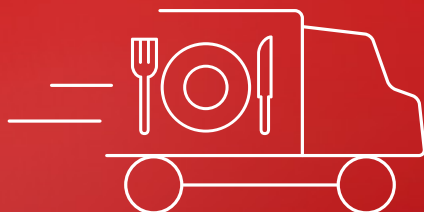
Smartphones sind kleine Computer für die Hosentasche: Sie können damit telefonieren, surfen, E-Mails schreiben, Kontakte speichern und per Video sprechen. Es gibt viele Apps für fast jedes Bedürfnis. Im Vortrag erfahren Sie, welche Modelle und Verträge es gibt und worauf Sie achten sollten.

Kosten: 5 € für Kaffee- und Kuchengedeck

❗ Bringen Sie Ihre digitalen Geräte mit, wenn das möglich ist.



sieben mal sieben



Der sieben Tage Menüservice des Frankfurter Verbandes

Der Menüservice des Frankfurter Verbandes hilft bei der Versorgung mit Mittagessen. In einem Wochen-Menüsoriment sind sieben tiefkühlfrische Gerichte zusammengestellt. Verschiedene Kostformen oder Unverträglichkeiten können berücksichtigt werden.

Das Menüpaket wird einmal wöchentlich geliefert und dann zu Hause in der Mikrowelle oder im Backofen ganz einfach fertig gekocht.

Der Menüservice bietet außerdem auch Heißauslieferung an – hier können Sie täglich aus sechs Gerichten wählen.

Bei der Lieferung durch unsere Menükuriere gelten klare Verhaltensregeln und strenge Hygienevorschriften zur größtmöglichen Sicherheit für Besteller und Menükuriere. Die Übergabe der Menüs erfolgt ohne direkten Kontakt zum Besteller.

Nähere Informationen zum Menüservice des Frankfurter Verbandes, der in Kooperation mit der apetito AG ausgeführt wird, gibt es unter:



Tel.: 069 30 05 99 92



**[www.ihr-menueservice.de/
frankfurter-verband](http://www.ihr-menueservice.de/frankfurter-verband)**



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	14:00 – 15:00 Uhr	Sturzprophylaxe Fitness-Training I Kosten: 50 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben
	15:00 – 16:00 Uhr	Sturzprophylaxe Fitness-Training II Kosten: 50 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben
	15:00 – 17:00 Uhr	Offener Spiele-Treff
	18:00 – 19:00 Uhr	Vitalität und Lebensfreude steigern mit Qigong Kosten: 75 € für Zehnerkarte
Mittwochs	15:00 – 16:00 Uhr	Seniorengymnastik Kosten: Monatsbeitrag 12 €
Donnerstags	13:30 – 14:30 Uhr	Lotsenbüro
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Kosten: Monatsbeitrag 12 €
Freitags	11:00 – 12:00 Uhr	Bewegungskurs auf Grundlage des Alltags-Fitness-Test Kosten: Anmeldung über TG Sachsenhausen
	14:00 – 14:30 Uhr	Kaffeegespräche 60+, <i>jeder letzte Freitag im Monat</i>
	14:00 – 15:00 Uhr	Ganzheitliches Gedächtnistraining Kosten: 40 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben
	15:00 – 16:30 Uhr	Crêpes-Tag Kosten: 4 € für Crêpe mit Vanilleeis, Sahne und Rote-Grütze

Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad

Mittlerer Hasenpfad 40
60598 Frankfurt am Main

Leitung

Pia Kruse
Telefon: 0152 226 622 99
pia.kruse@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



Cafeteria
Mo, Mi, Do und
Freitag
14:30 – 17:30 Uhr
Dienstag
13:00 – 16:00 Uhr

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