



**Programm
Mai – Juni
2026**

Aktiv in Nieder- Eschbach



**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 Nieder-Eschbach** 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 MAI BIS JUNI



Digitale Hilfen für Senioren

Im Bereich der digitalen Welt (z. B. Smartphone oder Tablet) bietet Erika Walheim Unterstützung und Hilfe zu unterschiedlicher Fragestellung und Selbsthilfe an. Telefonischer Kontakt zur Terminvereinbarung: 069 299 807 2010 oder per E-Mail: jeannette.nold@frankfurter-verband.de



Montags | 15:00 – 16:00 Uhr

Sittanz mit Gedächtnstraining

Spielerisch vermittelt Ihnen Vanessa Hasbach den Tanz im Sitzen. Koordination und Beweglichkeit werden geschult. Dabei wird das Gedächtnis gefordert und trainiert. Lassen Sie sich von ihrem Elan anstecken!

Kosten: 5 €

! Anmeldung erbeten



Dienstags | 19:00 – 20:00 Uhr

Yoga am Abend

Der Yogakurs richtet sich an fitgebliebene Menschen, die ihre Beweglichkeit erhalten und zugleich neue Kraft aufbauen möchten. Sanfte Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur. Dabei bringt bewusstes Atmen Körper und Geist in Einklang und hilft Stress abzubauen. Teilnehmende erleben eine wohltuende Balance aus Aktivität und Erholung – Namasté

Kosten: 5 € pro Abend

! Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Matte und ggf. ein Yogakissen mit. Die Übungen finden im Stehen, Sitzen und auf dem Boden statt.

NEU!



Mittwochs | 17:00 – 18:30 Uhr | Anmeldung erbeten

Line Dance für Junggebliebene!

Das Angebot wird von dem erfahrenen Tanztrainer Dieter Lauer angeleitet. Wir tanzen gemeinsam im Takt zu flotter Musik, aber jeder für sich. Koordination, Balance, Ausdauer und Gedächtnis werden dabei spielerisch trainiert. Kommen Sie zu einer unverbindlichen schwungvollen Schnupperstunde. Gute Laune ist garantiert!

Kosten: 5 € pro Nachmittag

! Die Veranstaltung findet regelmäßig jeden Mittwoch Nachmittag statt. Eine Tasse Tee oder ein Glas Wasser ist für jeden Teilnehmer inbegriffen!

NEU!



Freitags | 15:00 – 18:00 Uhr

Spielepaß im besten Alter

In Kooperation mit der evangelischen Kirche Familienzentrum am Bügel

Im Quartierszimmer erwartet Sie ein großes Angebot von Spielen. Nutzen Sie die Möglichkeit und treffen Sie sich zum gemütlichen Spielenachmittag. Eine Mitarbeiterin vom Familienzentrum steht Ihnen für Fragen zur Seite. Genießen Sie dabei eine Tasse Kaffee. Das Angebot ist kostenfrei.

**Treffpunkt: Quartierszimmer,
Ben-Gurion-Ring 28; Kontakt: 069 507 70 78**



Evangelische Kirche
in Frankfurt und Offenbach

NEU!



Di., 05.05. | 15:00 – 17:00 Uhr

Habsburger Ringstraße (Teil 1)

In Kooperation mit dem Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt

Die Wiener Ringstraße, initiiert durch Kaiser Franz Joseph I. um das Jahr 1865, ist ein Prachtboulevard des Historismus. Sie repräsentiert den Aufstieg des Großbürgertums und der Habsburger Macht. Tauchen Sie mit Angelika Ramm-Fischer in die Geschichte der prunkvollen Palais und monumentalen Bauten ein. **Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck**



Do., 07.05. | 16:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten

Liedercafé mit Frank Waas am Klavier

Singfreudige Gäste sind herzlich willkommen zum musikalischen Nachmittag! Wir singen mit Textbuch, Schlager, Volkslieder und was gefällt. Dabei begleitet Sie Frank Waas mit dem Klavier. Kommen Sie vorbei wir freuen uns auf Sie! **Kosten für Essen und Getränke sind selbst zu tragen.**

⚠ Immer am 1. Donnerstag im Monat

!!Achtung!! Im Juni findet die Veranstaltung am 2. Donnerstag statt.



Fr., 08.05. | 11:00 – 12:15 Uhr | Anmeldung erbeten

Senioren Yoga auf dem Stuhl

Erleben Sie mit der Yogalehrerin Sonja Holzschuh eine sanfte Yogapraxis auf dem Stuhl. Stärken Sie Ihren Rücken und mobilisieren Sie Ihre Schultern. Dabei erlernen Sie verschiedene Atem- und Meditationsübungen. Zum Ausklang wird eine Tasse Tee gereicht. Entspannen wir gemeinsam im hier und jetzt – Namasté.

! **Termine entnehmen Sie bitte dem Aushang**



Fr., 08.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten

„Im Tandem“ Hand in Hand – Generationenprojekt Gesund & Fit

*In Kooperation mit dem Kinderhaus am Bügel
und der Verbraucherzentrale Hessen e.V.*

Wir freuen uns über Senioren die Spaß am Austausch mit der jungen Generation haben und gemeinsam gesunde Kost zu kochen und zu backen. Heute bereiten wir raffinierte Sommerrollen zu. Zum Nachtisch gibt es „Nicecream“ als Dessert. Alle sind willkommen! Kommen Sie vorbei und kochen Sie mit uns.

verbraucherzentrale
Hessen



Di., 19.05. | 15:00 – 17:00 Uhr

Das große Royal-Quiz

*In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Regenbogen
am Bügel*

Lust auf ein königliches Abenteuer? Wir rätseln uns gemeinsam durch die Welt der Könige und Königinnen! Wer kennt die pikanten Gewohnheiten bei Hofe? Gabriele Wolff-Starck nimmt Sie mit auf eine spannende Reise zu den glanzvollen Adelshäusern. Kommen Sie vorbei, und werden Sie zum Quiz-Experten rund um die Großen bei Hofe.

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck



Evangelische Kirche
in Frankfurt und Offenbach



Di., 26.05. | 15:00 – 17:00 Uhr

Habsburger Ringstraße (Teil 2)

In Kooperation mit dem Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt

Die „Habsburger Ringstraßenbarone“ waren überwiegend jüdische, industrielle Großhändler und Bankiers. Sie gelangten im späten 19. Jahrhundert durch Reichtum und oft geadelt, zu enormen Einfluss. Sie prägten als Kunstmäzene das gesellschaftliche Leben. Angelika Ramm-Fischer lässt die Geschichte interessanter Persönlichkeiten wieder lebendig werden.

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck

NEU!**Do., 28.05. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung erbeten****Sprachtreff Heimathafen:
Dein Ort für Deutsch & Austausch**
In Zusammenarbeit mit Umweltlernen e.V.

Bei unseren interkulturellen Treffen greifen wir Themen auf, wie zum Beispiel Traditionen und Lebensgewohnheiten. Unser vielfältiges Programm umfasst Rollenspiele, Erzählrunden und Bastel- und Kochnachmittage – das alles auf deutsch. Wir möchten Ihnen damit mehr Sicherheit für den alltäglichen Sprachgebrauch geben. Trauen Sie sich!

! Jeden letzten Donnerstag im Monat

Hessisches Ministerium für
Landwirtschaft und Umwelt,
Weinbau, Forsten, Jagd und
Heimat



BNE in Hessen
Netzwerk Nachhaltigkeit
lernen in Frankfurt

**Di., 02.06. | 15:00 – 17:00 Uhr****Geschichten die das Leben schrieb ...**
In Kooperation mit Lesefreuden

Martina Richards liest ihre Kurzgeschichte „Muttertieralltag“ aus der Anthologie „Frauen schreiben über das Leben“ – zum Schmunzeln, Erinnern und Wiedererkennen. Außerdem präsentiert sie Erzählungen von Benedict Well, welche von Freiheit und verpassten Chancen handeln. Immer auf der Suche nach dem wahren Glück und das was im Leben wirklich zählt.

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck**Fr., 05.06. | 11:00 – 12:15 Uhr | Anmeldung erbeten****Senioren Yoga auf dem Stuhl**

Erleben Sie mit der Yogalehrerin Sonja Holzschuh eine sanfte Yogapraxis auf dem Stuhl. Stärken Sie Ihren Rücken und mobilisieren Sie Ihre Schultern. Dabei erlernen Sie verschiedene Atem- und Meditationsübungen. Zum Ausklang wird eine Tasse Tee gereicht. Entspannen wir gemeinsam im hier und jetzt – Namasté.

! Termine entnehmen Sie bitte dem Aushang**Di., 09.06. | 15:00 – 17:00 Uhr****Aktuelles vom Sozialrathaus Nord**

Es erwartet Sie ein informativer Nachmittag über aktuelle Hilfsangebote und Leistungsansprüche im Alter, sowie Neues zu wichtigen Gesetzesänderungen im Seniorenbereich. Zudem gibt es wertvolle Tipps zu Beratungsangeboten und Hilfen rund um die Lebensgestaltung.

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck



Alle Events auf einen Klick – mit unserem Eventmodul

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**



Do., 11.06. | 16:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten

Liedercafé mit Frank Waas am Klavier

Singfreudige Gäste sind herzlich willkommen zum musikalischen Nachmittag! Wir singen mit Textbuch, Schlager, Volkslieder und was gefällt. Dabei begleitet Sie Frank Waas mit dem Klavier. Kommen Sie vorbei wir freuen uns auf Sie!

Kosten für Essen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ Immer am 1. Donnerstag im Monat

!!Achtung!! Im Juni findet die Veranstaltung am 2. Donnerstag statt.



Di., 16.06. | 15:00 – 17:00 Uhr

Lieblingsliteratur genau hingeschaut

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Regenbogen am Bügel

Es gibt Bücher die „verschlingt“ man und andere Bücher sind nur Pflichtlektüre. Klassiker wie „Momo“ oder „Die kleine Hexe“ werden alle paar Jahre wieder hervorgeholt. Die Art und Weise wie die Geschichte uns berührt, unterscheidet zwischen Pflicht und Leidenschaft. Gabriele Wolff-Starck wirft mit Ihnen einen Blick in verschiedene Klassiker. Bringen Sie ihr Lieblingsbuch mit!

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck



Evangelische Kirche
in Frankfurt und Offenbach



Mi., 17.06. | 11:45 Uhr | Anmeldung erbeten bis 10. Juni

Ausflug nach Steinfurth in den Rosen-Park Dräger

In Zusammenarbeit mit dem Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Zur Blütezeit der Rosen im Juni, besuchen wir den zauberhaften Rosenpark Dräger. Unter der überdachten Rosen-Pergola genießen wir hausgemachten Kuchen mit Kaffee oder Tee. Sie erfahren bei einer Gartenführung, viel Interessantes über Rosenanbau und Wachstum. Danach haben Sie noch Zeit sich an dem Duft und der Farbenpracht zu erfreuen und im Laden zu stöbern.

Kosten: 35 € (Vorkasse); Buchungsnr.: 22151-02-2026

! In den Kosten inbegriffen sind: Busfahrt, Führung und Kaffeegedeck. Treffpunkte und Uhrzeit:

11:50 Uhr Kalbach Busbahnhof

12:10 Uhr Heddernheim Busbahnhof



Di., 23.06. | 15:00 – 17:00 Uhr

Das Residenzensemble Schwerin

Das Schweriner Schloss, „Märchenschloss des Nordens“ ist das Herzstück des 2024 ernannten Weltkulturerbes. Es vereint verschiedenste Baustile und steht für Demokratie und Kultur. Die Historie des Ensembles bringt Ihnen Karin Sachse, gebürtige Schwerinerin näher.

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 25.06. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung erbeten

**Sprachtreff Heimathafen:
Dein Ort für Deutsch & Austausch**
In Zusammenarbeit mit Umweltlernen e.V.

NEU!

Bei unseren interkulturellen Treffen greifen wir Themen auf, wie zum Beispiel Traditionen und Lebensgewohnheiten. Unser vielfältiges Programm umfasst Rollenspiele, Erzählrunden und Bastel- und Kochnachmittage – das alles auf deutsch. Wir möchten Ihnen damit mehr Sicherheit für den alltäglichen Sprachgebrauch geben. Trauen Sie sich!

! **Jeden letzten Donnerstag im Monat**



Hessisches Ministerium für
Landwirtschaft und Umwelt,
Weinbau, Forsten, Jagd und
Heimat



BNE in Hessen
Netzwerk Nachhaltigkeit
lernen in Frankfurt



Di., 30.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 26.06.

Maritimes Sommerfest – Segel Ahoi!

Verbringen Sie gemütliche Stunden in Urlaubsatmosphäre zwischen Fischernetzen und Muscheln. Genießen Sie erfrischende Getränke und selbstgebackenen Kuchen von den Landfrauen Niedererlenbach. Während Sie am Flohmarktstand stöbern und neue Urlaubslektüre entdecken, sorgt der Musiker Jörg Ratz mit Liedern für die perfekte Fernweh-Stimmung.

Kosten: 6 € Kaffee- und Kuchengedeck, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Frankfurter Plattform 55+

Die **Frankfurter Plattform 55+** ist ein Internetportal mit stadtweiten Bildungs- und Beratungsangeboten für ältere Menschen. Über diese Plattform kann man im Bereich „Bildung & Begegnung“ als auch für den Bereich „Beratung & Hilfe“ passende Angebote in der Nähe finden.

**Das zentrale Internetportal mit
stadtweiten Bildungs- und Beratungs-
angeboten für ältere Menschen.**

Wir sind Teil des Netzwerks:

Die **Frankfurter Plattform 55+** ist ein Projekt der VHS Frankfurt am Main und einem Netzwerk von über 50 Institutionen und Organisationen.

Das Netzwerk ermöglicht ein breites Spektrum an Bildungs-, Beratungs- und Freizeitangeboten.

Auf dem 14. Deutschen Seniorentag im April 2025 wurde die **Frankfurter Plattform 55+** im Rahmen des Wettbewerbs „Kommunal.Digital.Genial“ ausgezeichnet.



frankfurter-plattform-55plus.de



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	15:00 – 16:00 Uhr	Sitztanz mit Gedächtnistraining mit Vanessa Hasbach Kosten: 5 €
Dienstags	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff mit wechselndem Angebot Kosten: 4 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck oder Mitgliedsbeitrag von 14 € monatlich
Mittwochs	09:00 – 10:30 Uhr	Frühstückstreff Kosten: 6 € je nach Teller, <i>alle 14 Tage</i>
	10:00 – 12:00 Uhr	Lotsensprechstunde (Termin nach Vereinbarung)
	17:00 – 18:30 Uhr	Linedance mit dem Tanztrainer Dieter Lauer Kosten: 5 €
Donnerstags	11:00 – 12:00 Uhr	Aktiv bis 100, Kontakt: Gudrun Reuter, Tel.: 06172 42 756 Kosten: Mitgliedsbeitrag TS Nieder-Eschbach
	16:00 – 17:30 Uhr	Liedercafé mit Frank Waas am Klavier, <i>alle vier Wochen</i>
Freitags	11:00 – 12:15 Uhr	Senioren Yoga auf dem Stuhl mit Sonja Holzschuh, <i>alle 14 Tage bzw. nach Absprache</i>
	15:00 – 18:00 Uhr	Spielespaß im besten Alter, Treffpunkt: Quartiersbüro, Ben-Gurion-Ring 28

Cafeteria
Dienstag & Freitag
09:00 Uhr bis
11:00 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Nieder-Eschbach

Ben-Gurion-Ring 20
60437 Frankfurt am Main

Leitung

Jeannette Nold
Telefon: 069 299 807 2010
jeannette.nold@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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