



**Programm  
Mai – Juni  
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 MAI BIS JUNI

---



**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., 04.05. | 14:15 – 15:45 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 €**



**Fr., 08.05. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 01.05.**

### **Erdbeerfrühstück**

*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., 11.05. | 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 zur 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 €**



Mi., 13.05. | 08:45 – 19:00 Uhr

## Die Wohlfühlstadt Bad Wildungen

Fahrt nach Bad Wildungen, ein gemeinsames Mittagessen im Restaurant Hardtmühle. Nach dem Essen beginnt gemeinsam mit Ihrem Gästeführer eine 1,5-stündige Entdeckungstour durch die Stadt. Mit dem Bus fahren Sie entlang der eleganten Promenade Brunnenallee, genießen den Ausblick auf den Fürstenhof sowie das Schloss Friedrichstein. Freuen Sie sich auf spannende Geschichten, humorvolle Anekdoten und viel Wissenswertes über Bad Wildungen. Im Anschluss besteht Gelegenheit zum Kaffeetrinken.

**Kosten: 30 € Fahrpreis und Führung, Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass erhalten eine Ermäßigung, (Vorkasse), Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.**

**Treffpunkt:**

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

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

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

**Buchungsnr.: 22156-04-2026**



Mo., 18.05. | 14:15 – 16:30 Uhr

## Romménachmittag

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

**Kosten: 0,50 €**



Do., 21.05. | 09:30 – 16:30 Uhr | **Anmeldung bis 15.05.**

## Wanderung im Taunus

Die Wanderung beginnt mit einer Bahnfahrt von Frankfurt nach Königstein. Von dort führt ein etwa 4,5 km langer Wanderweg, teilweise durch urbane Gebiete, teilweise durch schattigen Wald. Wir laufen am Hofgut Rettershof vorbei bis zum Restaurant Zum fröhlichen Landmann in Kelkheim. Dort ist ein gemeinsames Mittagessen vorgesehen. Nach dem Essen setzen wir unsere Wanderung fort (etwa 4 km) und erreichen am Nachmittag Kelkheim-Hornau. Von dort fahren wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurück.

**Kosten: 2 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen**

**Treffpunkt: Hauptbahnhof, Gleis 13**

**Buchungsnr.: 22156-07-2026**



**Do., 28.05. | 14:15 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 21.05.**

### **Frühlingsbasteln**

Wir basteln gemeinsam Frühlingsdekoration. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand wunderschöne Deko erstellen und Frühlingsstimmung 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., 01.06. | 14:15 – 15:45 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., 08.06. | 14:15 – 16:30 Uhr**

### **Romménachmittag**

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

**Kosten: 0,50 €**



**Do., 11.06. | 14:15 – 16:00 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., 15.06. | 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 zur 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 €**



**Mi., 17.06. | 08:45 – 19:00 Uhr**

## **Marktbreit im Frankenland**

Marktbreit liegt am südlichen Punkt des Maindreiecks. Im 18. Jahrhundert entwickelte sich das Städtchen zu einem bedeutenden Handelsort am Main. Mit dem Bau der Eisenbahn nahm die Bedeutung der Schifffahrt und somit die Bedeutung des Ortes ab. Noch heute sind historische Sehenswürdigkeiten wie der begehbare Tretradkran, das romantische Malerwinkelhaus und die beeindruckenden Barockhäuser zu sehen. Dies erkunden Sie im Rahmen einer Führung nach einem gemeinsamen Mittagessen im Gasthaus Zum Grünen Baum.

**Kosten: 30 € Fahrpreis und Führung, Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass erhalten ein Ermäßigung, (Vorkasse), Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.**

**Treffpunkt:**

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

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

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

**Buchungsnr.: 22156-05-2026**



**Mo., 22.06. | 14:15 – 15:45 Uhr**

## **Bingonachmittag**

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

**Kosten: 1 €**



**Do., 25.06. | 14:15 – 16:00 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., 29.06. | 14:15 – 16:00 Uhr**

## **Romménachmittag**

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

**Kosten: 0,50 €**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>14:00 – 16:45 Uhr</b>	Skatgruppe <b>Kosten: 0,50 €</b> , <i>alle zwei Wochen</i>
<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>

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

## 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)**