



**Programm
Juli –
September
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 JULI BIS SEPTEMBER



Fechenheim auf Rädern – Rikschafahrten am Main

In Kooperation mit der TSG Fechenheim 1860

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



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

Nachmittagsfreu(n)de bringt jede Woche junge und ältere Menschen in Fechenheim zusammen. Ob Nachhaltigkeit, Kreativität oder Kulinarik – die abwechslungsreichen Nachmittage schaffen Raum für Begegnung, Austausch und gemeinsame Erlebnisse. Wer mitgestalten möchte, ist herzlich willkommen – als Kursleitung oder engagierte Unterstützung. 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 8–10 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 MitspielerInnen mit Grundkenntnissen und ersten Spiel-Erfahrungen. Bei Interesse bitten wir um Anmeldung.
Leitung: Nikola Madeisky und Ute Reischle-Schedler

Kontakt: Nikola Madeisky, 069 299 8072 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 – 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.



Donnerstags | 14:00 – 16:30 Uhr

„Der Babelwagen“ –

Mobile Begegnungen in Fechenheim

An sechs Terminen wird unsere Zweisitzer-Rikscha ab Ende Juli zum „Babelwagen“ – einem mobilen Treffpunkt für Begegnung, Austausch und Information. An verschiedenen Orten in Fechenheim Süd und Nord laden wir zum Gespräch ein, freuen uns über Ideen und Anregungen und informieren über Freizeit- und Unterstützungsangebote. Wechselnde Akteure stehen für Fragen zur Verfügung und vermitteln bei Bedarf weiterführende Hilfen.

! Nähere Informationen zu den Terminen, Standorten und den beteiligten Akteuren erfolgen über separate Flyer.

NEU!

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 **„Babelwagen“** – Mobile Begegnungen für mehr Miteinander.

Dank dieser Förderung können wir die Angebote mit verbesserter Ausstattung und in bewährter Qualität fortführen.



Donnerstags | 18:00 – 19:30 Uhr

Sprachcafé – Deutsch sprechen und üben

In Kooperation mit den Maltesern Frankfurt und dem Quartiersmanagement Fechenheim Süd

Sprache verbindet und eröffnet neue Möglichkeiten im Alltag. Im Sprachcafé wird in kleinen Gruppen gemeinsam gesprochen, zugehört und geübt – alltagsnah, ungezwungen und ohne Leistungsdruck. Ehrenamtliche unterstützen dabei, Deutschkenntnisse anzuwenden und zu erweitern.

Die Malteser begleiten das Angebot fachlich und stehen beratend zur Seite.

Kontakt: Steffen Voss, 069 942 105 38, Steffen.Voss@malteser.org

NEU!



Di., 07.07. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Sommerbrunch – Von Marrakesch bis Mykonos

Gemeinsam begeben wir uns in den Sommermonaten auf eine kulinarische Reise durch verschiedene Länder und (Frühstücks-)Kulturen – von Griechenland über Marokko und Italien bis in die Türkei. Freuen Sie sich auf landestypische Köstlichkeiten und die Möglichkeit, Erinnerungen und Reise-geschichten miteinander zu teilen.

Kosten: 6 €; Teilnehmer*innen: Max. 25



Fr., 17.07. | 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., 21.07. | 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



Fr., 24.07. | 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 €



Do., 30.07. | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 22.07.

Kultur-Touren – Deutsches Architekturmuseum

Kooperationsprojekt „Places to see“

Die Ausstellung „Too Hot – Heiße Städte, neue Wege“ zeigt Beispiele aus 13 europäischen Städten, die mit innovativen Projekten und Initiativen auf die Klimakrise reagieren. Bei einer Führung erhalten wir spannende Einblicke in erfolgreiche Maßnahmen für Klimaschutz und Klimaanpassung.

Kosten: 2,50 €

Der 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.



Fr., 31.07. | 14:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 24.07.

Willkommen zum Sommerfest Frankfurter Art: Äppelwoi, Handkäs' und Musik!

Tauchen Sie ein in eine Atmosphäre voller Freude, in der wir gemeinsam in Rot und Weiß feiern. Genießen Sie Live-Musik von Jörg Ratz, bei der Sie mitsingen, schunkeln und tanzen können, mit köstlichen Frankfurter Spezialitäten.

Kosten: 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 04.08. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Sommerbrunch – Von Marrakesch bis Mykonos

Gemeinsam begeben wir uns in den Sommermonaten auf eine kulinarische Reise durch verschiedene Länder und (Frühstücks-)Kulturen – von Griechenland über Marokko und Italien bis in die Türkei. Freuen Sie sich auf landestypische Köstlichkeiten und die Möglichkeit, Erinnerungen und Reise-geschichten miteinander zu teilen.

Kosten: 6 €; Teilnehmer*innen: Max. 25



Do., 13.08. | 10:00 – 13:00 Uhr

Kultur-Touren – Palmengarten

Kooperationsprojekt „Places to see“

Bei einem rund 90-minütigen geführten Spaziergang entdecken wir die beeindruckende Vielfalt des über 150 Jahre alten Palmengartens. Vorbei am Palmhaus und Tropicarium führen uns die Wege zu majestätischen alten Bäumen, artenreichen Blumenwiesen für Insekten und dem duftenden Rosengarten.

Kosten: 2,50 €

Der 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.*



Di., 18.08. | 10:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 12.08.

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 August festgelegt und können bei der Anmeldung erfragt werden.

Kosten: je nach Menü



Di., 08.09. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Sommerbrunch – Von Marrakesch bis Mykonos

Gemeinsam begeben wir uns in den Sommermonaten auf eine kulinarische Reise durch verschiedene Länder und (Frühstücks-)Kulturen – von Griechenland über Marokko und Italien bis in die Türkei. Freuen Sie sich auf landestypische Köstlichkeiten und die Möglichkeit, Erinnerungen und Reise-geschichten miteinander zu teilen.

Kosten: 6 €; Teilnehmer*innen: Max. 25



Fr., 11.09. | 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 ...



Sa., 12.09. | 14:00 – 18:00 Uhr

Bunte Tafel Fechenheim – und wir sind wieder dabei!

Zur „Bunten Tafel“ auf dem Linneplatz lädt der Regionale Präventionsrat Fechenheim alle Fechenheimer*innen herzlich ein. An bunt gedeckten Tischen stehen gemeinsames Essen und Trinken, Kennenlernen, Austausch und nachbarschaftliches Miteinander im Mittelpunkt. Das Begegnungs-zentrum beteiligt sich mit einem Getränkestand.

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

! Nähere Informationen über Plakate/Flyer



Di., 15.09. | 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



Fr., 18.09. | 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 €



Fr., 18.09. | 19:00 – 22:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Juttas Offene Bühne

Die Offene Bühne bietet musikalische Begegnungen aller Art! Jutta Loskill moderiert und begleitet den Abend spontanen Musizierens. Musiker*innen, Sänger*innen und Zuhörer*innen sind herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Spiellust, Zusammensein und gute Schwingungen!

! *Wer mitspielen möchte, bringt eigene Instrumente oder Noten mit. Ein Klavier und ein Verstärker sind vorhanden.*



Do., 24.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 18.09.

Infonachmittag- Sicher im Netz

Alexandra Roth, Kriminalhauptkommissarin und Leiterin Cybercrime-Prävention, beleuchtet in ihrem Vortrag Art und Auswirkung von „Phishing“-Attacken. Neben den Einblicken in die Risiken präsentiert sie Tipps und Schutzmöglichkeiten für mehr Sicherheit im digitalen Alltag.



Fr., 25.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 18.09.

Ahoi, Freunde an Bord – mit dem Shanty Chor Eschersheim

Im September wird es im Begegnungs- und Servicezentrum traditionell maritim. Für den richtigen Rhythmus und die musikalische Seereise haben wir den bekannten und beliebten Shanty Chor Eschersheim eingeladen. Feiern Sie mit!

Kosten: 5 €; Teilnehmer*innen: Max. 40

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Sa., 26.09. | 12:30 – 15:00 Uhr

Anmeldung bis eine Woche vorher

„Ein- Topf“ für Fechenheim

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, sorgt „Ein-Topf“ für Fechenheim für wohltuende Wärme – im Zentrum und auf dem Teller. Von September bis Dezember laden Fechenheimer Köchinnen und Köche einmal im Monat, jeweils samstags, zu herzhaften Eintöpfen ein. Freuen Sie sich auf gemütliche Stunden und leckere Hausmannskost.

Kosten: 3 €

! *Ermöglicht und gefördert wird das Angebot von der Pro Civibus Stiftung.*

NEU!

Rikscha-Fahrer:innen gesucht: Schenken Sie Menschen (Fahrrad-)Freude ...

... und unternehmen Sie mit der **elektrisch unterstützten Rikscha** und ein bis zwei Passagieren Ausfahrten am Main entlang.

Neue Pilot:innen erhalten eine Einweisung zum korrekten Umgang mit Rikscha und Passagieren und gewinnen mit Trainingsfahrten Sicherheit.

Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!

Tel.: 069 299 807 2216



**Begegnungs- & Servicezentrum
Fechenheim**

Alt-Fechenheim 89
60386 Frankfurt am Main

Leitung
Naoual Alyarrudi



**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-tätlich
	14:00 – 16:30 Uhr	Skat, Rummik(l)ub & Co.
	16:30 – 18:30 Uhr	Doppelkopf hält geistig fit!, 14-tätlich
	19:00 – 22:00 Uhr	Doppelkopf am Abend, 14-tätlich
Donnerstags	10:00 – 12:00 Uhr	Tischtennis im Heinrich-Kraft-Park
	18:00 – 19:30 Uhr	Sprachcafé, 1. und 3. Donnerstag
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 €, monatlich
Samstags	12:30 – 15:00 Uhr	„Ein-Topf“ für Fechenheim Kosten: 3 €, monatlich

In der Zeit vom 17.08. bis 04.09. ist das Begegnungszentrum in Sommerpause.

Begegnungs- & Servicezentrum Fechenheim

Alt-Fechenheim 89
60386 Frankfurt am Main

Leitung

Naoual Alyarrudi
Telefon: 069 299 807 2216
naoual.alayarrudi@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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