



**Programm
Juli –
September
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 JULI BIS SEPTEMBER



Montags | 14:00 – 15:00 Uhr

Sturzprophylaxe Fitness-Training I wieder im September

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

! Für Menschen ab 60 Jahre, die ohne Hilfsmittel gehen können. Im Juli und August entfällt der Kurs.



Montags | 15:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis zum Beginn eines neuen Monats

Sturzprophylaxe Fitness-Training II wieder im September

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

! Für Menschen ab 70 Jahre, die noch weitgehend ohne Hilfsmittel gehen können. Im Juli und August entfällt der Kurs.



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, 0152 565 33 922, angela.schworer@web.de

! Ein Schnuppertermin ist nach Rücksprache möglich.

NEU!



Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Integration mit Inspiration für Ukrainerinnen und Ukrainer mit WESNA

Deutsch für den Alltag – Kommunikation leicht gemacht. Gesund leben, gesund altern und Gesundheitskompetenz fördern steht bei WESNA im Vordergrund. Dabei Neues lernen und sich austauschen. In regelmäßigen Treffen erwarten Sie medizinische Themen mit Ärzten und Psychologen sowie herzliche Begegnungen.

Teilnehmer*innen: Ukrainerinnen und Ukrainer und Interessierte

Kontakt: Irina Friedemann, irina.friedemann@yahoo.de



Mittwochs | 15:00 – 16:00 Uhr

Seniorgymnastik

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 €

! Entfällt am 29.07.



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 passenden Stellen weiter.

! Entfällt am 30. Juli



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-Nachmittagen und Vorträgen mit wechselndem Inhalt. Der Stadtteiltreff bietet Spannendes aus dem nahen und fernen Alltag.

Kosten: Monatsbeitrag 12 €



Freitags | 11:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung über TG Sachsenhausen

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 Mittlerer Hasenpfad 40 statt. Sie trainieren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und kognitive Fitness.

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

NEU!



Freitags | 14:00 – 15:30 Uhr

Kaffeegespräche 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



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



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., 02.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung zum 30.06. erforderlich

Demenz in der Mitte der Gesellschaft

Alzheimer Gesellschaft Frankfurt e.V.

Aktuell leben in Deutschland 1,8 Mio. Menschen mit Demenz, das Thema geht uns alle an. Frau Müller von der Alzheimergesellschaft informiert über Demenz und die Begegnung mit Menschen mit Demenz. Jeder kann mit seinem Verhalten dazu beitragen, die Lebensbedingungen von Menschen mit Demenz zu verbessern.

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck

! Die Veranstaltung richtet sich an Interessierte und an von Demenz betroffene Menschen und ihre Angehörigen.



Do., 09.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung zum 07.07. erforderlich

Akzeptanz statt Toleranz – Queeres Leben in Frankfurt

Fachbereich Freiwilliges Engagement und Seniorenreisen

Peter Gehweiler, Fachbereichsleitung im Café Anschluss erklärt das Konzept der Regenbogenpflege im Pflegeheim. Dieses verhilft schwulen und lesbischen Menschen, ihren eigenen Lebensentwurf selbstbestimmt zu leben, ohne Angst vor Diskriminierung. Ein Konzept, dass Allen zu Gute kommt.

Kosten: 4 € für ein Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 16.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung zum 14.07. erforderlich

Lesbisch und lebensfroh: im Alter halten wir zusammen!

Yvonne Fords stellt die Aktivitäten der Gruppe „Treff.Punkt: Lesben 57++“ vor. Ältere Lesben haben ganz unterschiedliche und facettenreiche Erfahrungen im Leben gesammelt! Mit den Veranstaltungen wird ein Raum geschaffen, in dem über vielfältige Erfahrungen gesprochen werden kann.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 23.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung zum 21.07. erforderlich
Diversität in Frage und Antwort

Das Thema Diversität und „LSBTQIA+“ ist besonders im Juli, dem Monat des CSD-(Christopher Street Day) Umzugs in Frankfurt aktuell. In einem informativen Quizformat beschäftigen wir uns mit dem Thema Sexualität, dabei besonders, was es bedeutet, „etwas anders als manche denken, dass es normal sei“ zu sein .

Kosten: 4 € für ein Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 23.07. | 17:30 – 19:30 Uhr
Anmeldung bis zum 21.07. erwünscht

Mit Musik und Gesang in den Sommerabend

Nicola Piesch bringt ihre Ukulele und einige alte Schlager gemischt mit ein paar Volksliedern mit. Bei einem sommerlichen Abend und kalten Getränken können wir der Musik lauschen oder noch besser: MITSINGEN. Wir freuen uns auf bekannte Texte und Melodien.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Do., 30.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 28.07. 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



Do., 06.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 4.8. erwünscht
Mit Dampf in die Zukunft: Geschichte und Entwicklung der Eisenbahn und der Frankfurter Bahnhöfe

Uwe Schöhl führt Sie zum Beginn der Eisenbahnen in Deutschland, insbesondere in Frankfurt und im Rhein-Main Gebiet. Er zeigt, welche Auswirkungen die Entwicklung der Eisenbahn und der Bahnhöfe in der Stadt auf die bauliche Entwicklung von Frankfurt hatten und immer noch haben.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchendeck



Do., 13.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 11.08. erwünscht
Die Schutzfrau vor Ort kommt in den Stadtteiltreff

Immer wieder kommt es zu Zwischenfällen, wie Diebstähle oder Betrug. Frau Trujkic, Schutzfrau vor Ort wird uns Tipps geben, wie Sie mit diesen Herausforderungen sicher und souverän umgehen. „Wenn wir uns gegenseitig beistehen, wird die Gewalt alleine dastehen.“

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchendeck



Do., 20.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 18.08. erbeten
Frankfurt Kultur – „Monets Küsten“ ein Beitrag vom Besuch der Ausstellung

Die Ausstellung im Frankfurter Städel im Frühjahr hat viele Menschen begeistert. Von einem Besuch werden Bilder gezeigt, Impressionen geteilt und vieles mehr zur Ausstellung erzählt.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchendeck





Do., 27.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 25.08. erbeten

Kaffeeklatsch mit Pflaumenkuchen

Der Sommer geht zu Ende, der nahende Altweibersommer lockt mit genussvollem Obst aus der Augusternte. Pflaumenkuchen ist hier ein Muss. Bei entspannten Gesprächen lassen wir den Sommer ausklingen. Kommen Sie vorbei und genießen gemeinsam mit uns Pflaumen, Quetschen und Produkte hieraus.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 03.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 01.09. erwünscht

Frankfurt interkulturell – die Muslimische Nuur Gemeinde Sachsenhausen stellt sich vor

Der Imam & Theologe Herr Abdul Basit Tariq Imam berichtet über Aktivitäten der muslimischen Nuur Gemeinde. Im Austausch können Fragen zum Leben und Wirken eines Imam gestellt werden und wie leben Muslime bei uns in Frankfurt. Wir fragen auch nach, den bedeutendsten Unterschiede zum Christentum.

Kosten: 4 € für ein Kaffee- und Kuchengedeck



Fr., 11.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 09.09. erwünscht

Frankfurt international – Spanien – Wurzel und Reisen

Frau Pizarro lebt seit ihrer Geburt in Frankfurt. Trotzdem ist sie im Herz und über Familienbande mit Spanien verbunden. Die Schönheit und die Besonderheit des Landes beschreibt Frau Pizarro mit Bildern und Erzählungen.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck





Do., 17.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung zum 15.09. erforderlich
Jede Minute zählt – Schlaganfallprävention beginnt jetzt!
Kooperation mit der Universitätsmedizin Frankfurt am Main

Dr. med. Luca Hladek erläutert, wie sich ein Schlaganfall erkennen lässt und wie Sie vorbeugen können. Wichtige erste Schritte im Ernstfall werden erklärt und verschiedene Rehabilitationsmöglichkeiten veranschaulicht. Ein Nachmittag, der Wissen schenkt und Sicherheit gibt.

Kosten: 4 € für ein Kaffee- und Kuchengedeck



So., 20.09. | 10:00 Uhr

WESNA bringt Bilder und Beschreibungen byzantinischer Kunst und altslawische sakrale Kunst mit

NEU!

In Zusammenarbeit mit der Ikonenmalerin und Künstlerin Tetiana Khaustova представляет в сотрудничестве с иконописцем и художницей Татьяной Хаустовой произведения и описания византийского и древнеславянского сакрального искусства. Сан Марко. Венеция. Архитектура, мозаики. Лекция проводится на русском языке, отдельные фрагменты будут переведены на немецкий язык. Стоимость: вход свободный, приветствуются добровольные пожертвования.

Teilnehmer*innen: Ukrainerinnen und Ukrainer und Interessierte

Kontakt: Irina Friedemann, irina.friedemann@yahoo.de

⚠ Der Vortrag ist auf Russisch, einige Passagen werden Deutsch übersetzt. Weitere Termine folgen: 18.10., 15.11.





Do., 24.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 22.09. erwünscht

Ortrud Toker liest aus ihrem Buch: „Vom Ende der Langsamkeit“

Eine epochale Erfindung: Philipp Reis (1834 – 1874) und das Telephon. Als der Lehrer Philipp Reis 1861 seine Erfindung der Frankfurter Physikalischen Gesellschaft vorführte, bekam er zwar verhaltenen Beifall, aber nicht die erhoffte Unterstützung. Erst viele Jahre später begann der Siegeszug des Telephons bis hin zum heutigen Smartphone.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Fr., 25.09. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung zum 21.09. erforderlich

Dämmeroppen im Herbst mit Zwiebelkuchen und Federweißem

Federweißer ist im wahrsten Sinne des Wortes ein lebendiges Getränk. Es handelt sich nämlich um Traubenmost, der sich im Übergangsprozess zum Wein befindet. Für ein lebhaftes Beisammensein gibt es dazu Zwiebelkuchen. Wir freuen uns auf einen lebendigen Abend mit Ihnen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Teilnehmer*innen: Interessierte aus der Wohnanlage und Gäste

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**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	14:00 – 15:00 Uhr	Sturzprophylaxe Fitness-Training I wieder im September Kosten: 50 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben
	15:00 – 16:00 Uhr	Sturzprophylaxe Fitness-Training II wieder im September Kosten: 50 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben
Dienstags	15:00 – 17:00 Uhr	Integration mit Inspiration für Ukrainerinnen und Ukrainer mit WESNA
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	14:00 – 15:30 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

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

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

