



**Programm
September –
Oktober
2026**

Aktiv in der Melange am Römer



**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 Melange am Römer** 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 SEPTEMBER BIS OKTOBER



Montags | 11:00 – 17:00 Uhr

Spiele-Nachmittag

Ob Bridge, Skat oder Mensch ärgere dich nicht ... Spiele machen Spaß und können über Stunden die Aufmerksamkeit fesseln.



Dienstags | 11:00 – 12:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung

Miteinander Lesen

Wir lesen gemeinsam kurze literarische Prosa und Lyrik. Wir tauschen uns aus über die gelesenen Texte, können uns vielleicht wiedererkennen, teilen Gedanken und Assoziationen oder sind einfach nur dabei. Dabei entsteht Raum für Begegnung, neue Lesarten und Erkenntnisse, bereichert und stärkt das seelische Wohlbefinden. Das Treffen wird von einer Leseleiterin vorbereitet und begleitet. Es folgt dem Konzept von Shared Reading: Jede und jeder ist willkommen, ohne Voraussetzung, ohne Vorbereitung.

**! Anmeldung unter 0170 2082 870 bzw. info@marielampert.de
Die Termine sind 01.09. / 15.09. / 29.09. / 13.10. / 27.10.2026.**

NEU!



Dienstags | 17:30 – 19:30 Uhr

Stammtisch „Babbel-Nett“ (Komm-Allein-Abend)

in Kooperation mit der Bürgerinitiative „Gemeinsam gegen Einsamkeit“

Die Bürgerinitiative „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ organisiert den Stammtisch „Babbel-Nett“. Dieser „Komm-Allein-Abend“ findet jeden Dienstag im Melange am Römer statt. Viel Spaß beim Babbeln und Kontakte knüpfen!



Mittwochs | 11:00 – 17:00 Uhr

Spiele-Nachmittag

Ob Bridge, Skat oder Mensch ärgere dich nicht ... Spiele machen Spaß und können über Stunden die Aufmerksamkeit fesseln.



Freitags | 14:00 – 17:00 Uhr

Tanz-Nachmittag

Wir schwingen das Tanzbein zu stimmungsvoller Live Musik!

Kosten: 5 € pro Person



Freitags | 17:00 – 18:30 Uhr

Progressive Muskelentspannung (PME) – Kurs

in Zusammenarbeit mit Susanne Müllner, Dipl. Religionspädagogin, Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung (PME), Achtsamkeitstrainerin

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine leicht lernbare, wirk-same Entspannungsmethode. Sie eignet sich für Menschen jeden Alters. Über das An-/Entspannen einzelner Muskeln kommen Sie mit Ihrem Körper achtsam in Kontakt, lernen, Stress abzubauen und Lebensfreude zu erlan-gen. Wir üben im Kurs die verschiedenen Kurz- und Langformen der PME und kombinieren sie mit Achtsamkeits- und Bewegungsübungen.

Kosten: 155 € (Die gesetzlichen Krankenkassen fördern den Kurs mit bis zu 150 €)

⚠ Der Kurs findet an 8 Terminen statt: 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11. und am 20.11.2026.

NEU!



Do., 03.09. | 11:00 – 12:00 Uhr

Frank O'Connor „Und freitags Fisch“ – Lesung

in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Liebevoll ironisch beschreibt der irische Autor die Menschen seiner Heimat mit ihren hausgemachten Problemen. Wenn freitags Fisch gegessen werden muss, ist es nun einmal so ...

Vorgetragen von: Sibylle Kempf und Otto Gengnagel

Kosten: 2,50 €



Do., 03.09. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 01.09.

Stadtspaziergang – Wallanlagen (West)

in Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt

Auf einem Spaziergang vom Eschenheimer Turm über die Alte Oper bis zum Theater erzählt Ihnen Angelika Ramm-Fischer wie Frankfurt zu seinem Anlagenring gekommen ist und was sich auf diesem Abschnitt alles entdecken lässt.

! Treffpunkt: Eschenheimer Turm (Eingang Café)



Mo., 07.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 03.09.

Vernissage

in Kooperation mit der Heussenstammstiftung und dem St. Katharinen- und Weißfrauenstift

Die Stiftsfrauen stellen Ihre Werke vor, die sie in den vergangenen zwei Jahren während eines wöchentlichen Kunst-Kurses erstellt haben. Die Ausstellung kann bis zum 01.10.2026 von Montag bis Donnerstag zwischen 11 und 18 Uhr besucht werden. Freuen Sie sich auf anregende Gespräche mit den Künstlerinnen.



Di., 08.09. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 07.09.

Quizrunde im Melange am Römer

Quizrunde im Melange am Römer – à la Kneipenquiz: In Teams mitraten, Spaß haben und Kontakte knüpfen – gemeinsam Fragen lösen und eine entspannte Atmosphäre genießen.



Do., 10.09. | 11:00 – 12:00 Uhr

**Tania Blixen: aus dem Buch „Gespensterpferde“
die Geschichte „Onkel Seneca“ – Lesung**

in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Sie hat nicht nur über ihre Farm in Afrika geschrieben, sondern auch bezaubernde Kurzgeschichten. Vorgetragen von: Maria Niesen

Kosten: 2,50 €



Mo., 14.09. | 15:00 – 16:00 Uhr

**Selbstbestimmt Wohnen im Alter –
Gemeinschaft erleben**

Wie gestaltet man ein in Umfeld, in dem Senioren modern, sicher und selbstbestimmt leben können? Die Kombination von seniorenrechtlichen Mietwohnungen von 40 m² bis 60 m² in Verbindung mit einem lebendigen Begegnungszentrum im Projekt VIOLA in Bad Vilbel geben darauf die Antwort. Spannende Projektvorstellung und erstklassige Gelegenheit das Begegnungszentrum kennenzulernen.

**⚠️ Anmeldung erforderlich unter viola-living.de
Teilnehmerzahl begrenzt!**

NEU!



Do., 17.09. | 11:00 – 12:00 Uhr

Maria Sibylla Merian – Lesung

in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Tochter des berühmten Kupferstechers Matthäus Merian, Künstlerin, Verlegerin, Naturforscherin. Vor 300 Jahren und 100 Jahre vor Alexander von Humboldt bricht sie im Alter von 52 Jahren mit ihrer Tochter zu einer Forschungsreise in den südamerikanischen Tropenwald nach Surinam auf.

Vorgetragen von: Elke Jatzko

Kosten: 2,50 €



Do., 24.09. | 11:00 – 12:00 Uhr

Ingeborg Bachmann und Paul Celan – Lesung

in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Lange blieb unklar, wie diese beiden komplizierten Menschen eine Liebesbeziehung eingehen konnten. Der Briefwechsel gibt uns einen Einblick in das Leben von zwei Menschen, die nur in ihren besten Stunden eine außergewöhnliche Nähe fanden, und die nur ein Band fest zusammenschweißte: Die Liebe zur Sprache der Dichtung.

Vorgetragen von: Carola Volkmann und Gustav Pressel

Kosten: 2,50 €



Do., 24.09. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 22.09.

**Gemeinsam statt einsam –
Besuche, die Freude machen und Sicherheit geben**
in Zusammenarbeit mit dem „Freunde alter Menschen e. V.“

Der „Freunde alter Menschen e.V.“ stiftet Besuchspartnerschaften zwischen älteren Frankfurter*innen und Freiwilligen – für mehr Nähe, Gespräche und gemeinsame Zeit. Sie suchen neue Kontakte, möchten etwas unternehmen oder sich ehrenamtlich engagieren? Kommen Sie ins Café Melange und lernen Sie uns bei Kaffee, Tee und Kuchen kennen!



Fr., 25.09. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 09.09.

Oktoberfest

Wir schwingen das Tanzbein zu stimmungsvoller Live-Musik von unserem Mike! Auf Sie warten bayrische Schmankerl und geselliges Beisammensein. Dirndl und Lederhosen sind gern gesehen, aber natürlich keine Pflicht.

Kosten: 10 € Vorkasse



Do., 01.10. | 11:00 – 12:00 Uhr

**Theodor Storm – Kurzgeschichten aus
„Pole Poppenspäler“ – Lesung**

in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Die Erzählung handelt auch von persönlichen Erinnerungen, wie Storm am 8. Februar 1864 seinen Eltern schrieb. Vorgetragen von: Maria Niesen

Kosten: 2,50 €



Mo., 05.10. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 02.10.

Strick- und Häkel-Treff

Gemeinsam wollen wir einen nützlichen und hübschen Helfer für den Alltag stricken – ein kleines Söckchen, in dem ein Einkaufschip steckt und das man an den Schlüsselbund befestigen kann. So hat man es immer griffbereit, wenn man es braucht! Heidi Anthes zeigt uns, wie man das Söckchen strickt. Interessierte ohne Vorerfahrung sind auch herzlich willkommen!

NEU!



Do., 08.10. | 11:00 – 12:00 Uhr

D. H. Lawrence „Zwei blaue Vögel“ – Lesung in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Ein Großteil seines Schaffens thematisiert die Beziehung zwischen den Geschlechtern. Lawrence weist dabei dem Erotischen und Sexuellen eine wichtige Stellung zu. Sein bekanntestes Buch ist „Lady Chatterley’s Lover“. Vorgetragen von: Sibylle Kempf und Andrea Nöth

Kosten: 2,50 €



Do., 15.10. | 11:00 – 12:00 Uhr

Von Weinlaub und Rosenduft – Lesung in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

„Späte Rosen im Garten lassen den Herbst noch warten“:
Geschichten – Verse – Phantasien – Weisheiten und Wissenswertes wie bunte Herbstblätter. Vorgetragen von: Marianne Vekony

Kosten: 2,50 €



Do., 15.10. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 13.10.

Stadtspaziergang – Geheimnisse Frankfurts 2.0

in Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt

Wissen Sie, dass Frankfurt auch eine Freiheitsstatue hat? Oder wo das Geburtshaus des Atomphysikers Otto Hahn stand? Das und über andere rätselhafte Kleinigkeiten in der Frankfurter Altstadt, erzählt Angelika Ramm-Fischer vom Freundeskreis liebenswertes Frankfurt e.V. beim Spaziergang durch die Innenstadt.

! Treffpunkt: Brunnen auf dem Liebfrauenberg, Seite mit den Bänken.



Mo., 19.10. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 16.10.

Strick- und Häkel-Treff

Gemeinsam wollen wir einen nützlichen und hübschen Helfer für den Alltag stricken – ein kleines Söckchen, in dem ein Einkaufschip steckt und das man an den Schlüsselbund befestigen kann. So hat man es immer griffbereit, wenn man es braucht! Heidi Anthes zeigt uns, wie man das Söckchen strickt. Interessierte ohne Vorerfahrung sind auch herzlich willkommen!

NEU!



Do., 22.10. | 11:00 – 12:00 Uhr

Marie Luise Kaschnitz – Lesung

in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Normalerweise tragen Schriftstellerinnen keine Perlenketten und benehmen sich nicht unbedingt wie Damen. Bei MLK war genau das ihr Markenzeichen. Es gilt, eine Autorin und ihr Werk wiederzuentdecken, über die der Literaturpapst Marcel Reich-Ranicki schrieb: „Der Reichtum, die innere Vielfalt und die oft beklemmende Aktualität ihres Werkes bleiben gültig.“ Vorgetragen von: Carola Volkmann und Gustav Pressel **Kosten: 2,50 €**



Di., 27.10. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 26.10.

Quizrunde im Melange am Römer

Quizrunde im Melange am Römer – à la Kneipenquiz: In Teams mitraten, Spaß haben und Kontakte knüpfen – gemeinsam Fragen lösen und eine entspannte Atmosphäre genießen.



Do., 29.10. | 11:00 – 12:00 Uhr

Frankfurter Liebespaare – Lesung

in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Allerlei berühmte Frauen und Männer hat die Stadt Frankfurt stets beherbergt. Immer funkte und knisterte es zwischen den Geschlechtern hier und da. Ob eine Affäre, ein vergebliches Liebesfeuer oder eine platonische Verehrung daraus wurde, wir schauen sie uns an – die Frankfurter Liebespaare. Vorgetragen von: Elke Jatzko. **Kosten: 2,50 €**

alle guten Dinge an vier Orten



Die Internetcafés des Frankfurter Verbandes

Egal ob virtuell oder in Präsenz: In unseren vier Internetcafés können Sie Kontakte knüpfen oder pflegen. In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee, Tee, Kuchen und kleinen Snacks. Und falls Sie mal technische Hilfe benötigen – sind wir für Sie da!



Café Anschluss

Hansaallee 150
60320 Frankfurt
cafe.anschluss@
frankfurter-verband.de
T. 069 299 807 2350



Internetcafé Kontakt

Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt
joerg.hermisch@
frankfurter-verband.de
T. 069 299 807 263



Surftreff @uguste

Burgfriedenstraße 7
60489 Frankfurt
sascha.brenninger@
frankfurter-verband.de
T. 069 299 807 2225



Café Mouseclick

Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt
klaus.baumgarten@
frankfurter-verband.de
T. 069 299 807 2219



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	11:00 – 17:00 Uhr	Spiele-Nachmittag
Dienstags	17:30 – 19:30 Uhr	Stammtisch „Babbel-Nett“ (Komm-Allein-Abend)
	11:00 – 12:30 Uhr	Miteinander Lesen, 14-täglich
Mittwochs	11:00 – 17:00 Uhr	Spiele-Nachmittag
Donnerstags	11:00 – 12:00 Uhr	Lesung Kosten: 2,50 €
Freitags	14:00 – 17:00 Uhr	Tanz-Nachmittag Kosten: 5 € pro Person
	17:00 – 18:30 Uhr	Progressive Muskelentspannung (PME) – Kurs Kosten: 155 € (Die gesetzlichen Krankenkassen fördern den Kurs mit bis zu 150 €)

Das Service- und Begegnungszentrum bleibt am Montag, 07.09.2026 aufgrund einer Vernissage für den regulären Cafébetrieb geschlossen.

Ab Dienstag, 08.09.2026, haben wir wieder wie gewohnt für Sie geöffnet.

Cafeteria
Montag bis Donnerstag
11 – 18 Uhr
Freitags 11 – 17 Uhr
Samstag,
Sonn- und Feiertags
geschlossen

Begegnungs- & Servicezentrum Melange am Römer

Braubachstraße 15b
60311 Frankfurt am Main

Leitung

Judith Steppacher
Telefon: 069 299 807 2295
judith.steppacher@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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