



**Programm
September –
Oktober
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 SEPTEMBER BIS OKTOBER



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



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 – bzw. Bekanntgabe im Kurs.



Montags | 15:00 – 16:00 Uhr

Sitztanzen mit Gedächtnistraining

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.



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!



Freitags | 15:00 – 18:00 Uhr

Spielespaß im besten Alter

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Regenbogen 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 7078**



Evangelische Kirche
in Frankfurt und Offenbach

Digitales Fenster zur Welt



Sie gehören zu der Gruppe der Senior*innen, die bisher noch kein Smartphone oder Tablet nutzen? Sie haben auch sonst wenig oder gar keine Erfahrung mit den Digitalen Medien? Sie scheuen die Investition in ein neues, Ihnen noch unbekanntes Gerät?

Ob Tablet oder Smartphone: Wir möchten Ihnen gerne den Zugang in die Digitale Welt eröffnen! Im Rahmen unseres Projektes „Digitales Fenster zur Welt“ erhalten Sie ein internetfähiges Tablet. Begleitend zur Leihgabe unterstützen wir Sie dabei, den Umgang mit einem digitalen Endgerät zu erlernen.

BGSZ Bockenheim

BGSZ Eckenheim

**BGSZ Rödelheim /
Surftreff @uguste**

**BGSZ Höchst /
Café Mouseclick**

Tel. 069 299 807 2212

Tel. 069 299 807 268

Tel. 069 299 807 2225

Tel. 069 299807 2219



**FRANKFURTER
VERBAND**



Di., 01.09. | 15:00 – 17:00 Uhr

Lesung:

Kurzgeschichten von Julia Wolf

In Kooperation mit Lesefreuden

Zwei Kurzgeschichten von Julia Wolf aus „Du, hier“, gelesen von Martina Richards, selbst Autorin. Es geht um Geschichten von Frauen, deren Lebensentwürfe brüchig sind und die die vorgeprägten Wege verlassen. Feinsinnig, humorvoll und mit entlarvender Ehrlichkeit.

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 03.09. | 16:00 – 17:30 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 Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

! Immer am 1. Donnerstag im Monat.



Sa., 05.09. | 15:00 Uhr

Sommerfest am Bügel –

Waffelstand mit der Polizei

In Kooperation mit dem 14. Polizeirevier

Neben einem vielfältigen Bühnenprogramm, Mitmachaktionen und Infoständen können Sie Süßes und Herzhaftes genießen. Am gemeinsamen Stand der Polizei und des Begegnungszentrums Nieder-Eschbach, werden leckere Waffeln frisch gebacken.

Ausgerichtet wird das Fest vom Quartiersmanagement, diversen sozialen Einrichtungen und der Nachbarschaft am Bügel.

Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Treffpunkt: Festplatz vor der katholischen Gemeinde St. Lioba – Ben-Gurion-Ring 16A



Di., 08.09. | 15:00 – 17:00 Uhr

Vom Feld auf den Teller: Das Erntedank-Brot im Wandel der Zeit

***In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum
Regenbogen am Bügel***

Entdecken Sie mit Gabriele Wolff-Starck die Vielfalt unseres Getreides! Bei diesem herbstlichen Treffen tauschen wir uns über alte Kornsorten und die Handwerkskunst des Backens aus. Erfahren Sie Wissenswertes über die landwirtschaftliche Ernte und schulen Sie Ihre Sinne bei einer gemeinsamen Brotverkostung.

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck



Evangelische Kirche
in Frankfurt und Offenbach



Sa., 12.09. | 11:00 – 16:00 Uhr

19. Frankfurter Ehrenamtsmesse – Catering vom: Restaurant im Viertel

In Kooperation mit der Stadt Frankfurt am Main

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen zu der externen Veranstaltung der Ehrenamtsmesse am Römerberg. Das „Restaurant im Viertel“ Team sorgt in den Römerhallen für Ihr leibliches Wohl. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



! Eintritt zur Messe frei!



Di., 15.09. | 15:00 – 17:00 Uhr

Gedächtnistraining uff Hessisch

Kennen Sie auch den Spruch „de Deetz fit halten“? Gedächtnistraining auf Mundart ist alles andere als trocken. Vanessa Hasbach babbelt mit Ihnen um die Wette und wir bringen unsere grauen Zellen auf Hessisch in Schwung. Dabei dürfen Bembel, Handkäs & Co nicht fehlen. Eine Kostprobe gefällig?

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck



Di., 22.09. | 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

! Nachholtermin für die ausgefallene Veranstaltung



Do., 24.09. | 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., 29.09. | 15:00 – 17:00 Uhr

Vom Korsett zum Büstenhalter – Gut verpackt durch die Epochen!

In Kooperation mit Liebenswertes Frankfurt e.V.

Vom Mittelalter bis zur Neuzeit prägten Mieder und Korsetts die weibliche Figur, bis im 20. Jahrhundert der BH übernahm. Schon die Römerinnen trugen „Bandeau -Bikinis“, welche sich in Form und Bequemlichkeit stetig veränderten. Angelika Ramm-Fischer lädt sie ein, gemeinsam in diese Modegeschichte einzutauchen.

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck



Mi., 30.09. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 14.09.

Restaurant im Viertel – Nieder-Eschbach

Das „Restaurant im Viertel“ bietet allen Bewohnern des Quartiers die Möglichkeit zur Begegnung bei einem gemeinsamen Essen mit Kerzenschein und schön gedeckten Tischen. In den Pausen erfahren Sie Neues aus dem Viertel. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 4 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

⚠️ *Anmeldung erbeten! Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nur eine begrenzte Platzzahl anbieten können.*



Unterstützt durch
IKEA Frankfurt
Nieder Eschbach





Do., 01.10. | 16:00 – 17:30 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 Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

! Immer am 1. Donnerstag im Monat



Di., 06.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

Kulturgeschichte der Farben

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Regenbogen am Bügel

Woher kommen die Bedeutungen der Farben? Warum steht Rot für die Liebe und Grün für die Hoffnung? Wir ergründen gemeinsam den historischen Ursprung und die Symbolik von Farben. Erleben Sie mit Gabriele Wolff-Starck einen Nachmittag, der das Wissen vertieft und das Herz wärmt!

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck



**Evangelische Kirche
in Frankfurt und Offenbach**



Do., 08.10. | 13:00 – 16:00 Uhr

Herbstliche Kleidertauschparty

Gerne können gut erhaltene Kleidungsstücke für den Herbst / Winter mitgebracht werden und dafür darf im Tausch etwas mitgenommen werden. Bei einer Tasse Kaffee, leckerem Kuchen und einem Plausch, beraten Sie sich modisch und entdecken vielleicht einen neuen Style.

Kosten für Getränke und Kuchen sind selbst zu zahlen.



Di., 13.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

Eine Genussreise nach Madrid: Kultur, Kulinarik & mehr

Begleiten Sie Karin Sachse auf eine Entdeckungsreise durch Madrid und Umgebung. Erleben Sie den königlichen Prunk Madrids, majestätische Schlösser in Segovia und die Altstadt von Toledo. Kulinarische Genüsse wie herzhaftes Tapas und süße Churros dürfen dabei nicht fehlen. „Hola“ treten Sie ein und reisen Sie mit!

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck



Di., 20.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

Musikalisches Herbsttreiben

Wenn draußen die Blätter im Wind tanzen, feiern wir drinnen in gemütlicher Runde den Herbst. Jörg Ratz begleitet uns musikalisch, während Sie leckeren Pflaumenkuchen mit Sahne, Kaffee und gute Musik genießen. Wir freuen uns auf Sie! Eigene Beiträge sind herzlich willkommen!

Kosten: 5 € Kaffee- und Kuchengedeck, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

! Anmeldung erbeten



Do., 22.10. | 10:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 15.10.

Winterzauber am Schloss Laubach

In Zusammenarbeit mit dem Begegnungszentrum Heddernheim

Zu Beginn kehren wir in ein Laubacher Café ein. Danach führt uns ein barrierefreier Weg durch den Lichterglanz im Schlosspark, vorbei an feiner Handwerkskunst und weihnachtlicher Dekoration. Abschließend können Sie einen wärmenden Punsch und pikante Leckereien im historischen Ambiente genießen.

Kosten: 40 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Buchungsnr.: 22151-04-2026

! In den Kosten inbegriffen sind: Busfahrt & Eintritt

Treffpunkte und Uhrzeit Hinfahrt:

10:00 Uhr Bad Vilbel (PP Radio FFH)

10:30 Uhr Kalbach Busbahnhof

10:50 Uhr Heddernheim Busbahnhof

Rückfahrt: 17 / 17:30 Uhr (Ankunft circa 18:30 Uhr)





Di., 27.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten

Schönheits-Talk: Zeitlos schön durch den Winter

Lassen Sie Ihre Haut trotz grauem Wetter strahlen! Wir zeigen Ihnen, dass wahre Schönheit keine Altersgrenze kennt. Erfahren Sie von Vanessa Hasbach, wie Vitamine Ihre Haut von innen stärken und die richtige Pflege von außen vor Kälte schützt. Entdecken Sie alltagstaugliche Wohlfühl Tipps in geselliger Runde! **Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck**



Do., 29.10. | 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



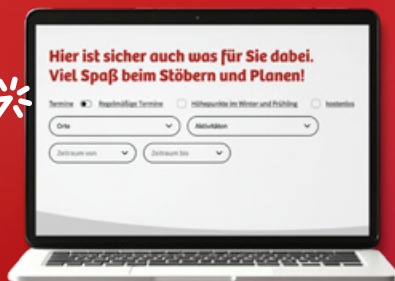
BNE in Hessen
**Netzwerk Nachhaltigkeit
lernen in Frankfurt**

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	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
	19:00 – 20:00 Uhr	Yoga am Abend mit Sonja Holzschuh Kosten: 5 €
Mittwochs	09:00 – 10:30 Uhr	Frühstückstreff Kosten: 6 € je nach Teller, 14-täglich
	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>14-täglich</i>
	15:00 – 18:00 Uhr	Spielespaß im besten Alter Ort: Quartierszimmer, Ben-Gurion-Ring 28, Kontakt: 069 507 70 78

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