



**Programm
September –
Oktober
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



UNSER PROGRAMM SEPTEMBER BIS OKTOBER



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 – 16:00 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 – 16:00 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 €



Mi., 02.09. | 09:15 – 19:00 Uhr

Alsfeld – eine mittelalterliche Stadt am Nordrand des Vogelsbergs

Eine Fahrt nach Alsfeld und ein gemeinsames Mittagessen im Hotelrestaurant „Zur Schmiede“. Danach eine kurze Weiterfahrt in die Innenstadt. Die Fachwerkstadt ist bekannt für ihre geschlossene Bebauung mit idyllischen Plätzen, pittoresken Gassen und zahlreichen Fachwerkbauten. Im Rahmen der Führung sehen Sie das Fachwerk Rathaus, die Walpurgiskirche und erfahren Interessantes rund um die mittelalterliche Stadt. Die stimmungsvolle Fußgängerzone lädt am Nachmittag mit einer Vielzahl gemütlicher Cafés zum Verweilen ein.

Kosten: 30 € Fahrpreis und Führung (Vorauskasse),

**Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass erhalten eine Ermäßigung,
Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen**

Treffpunkt:

09:15 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)

09:30 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte

09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke

Buchungsnr.: 22156-11-2026

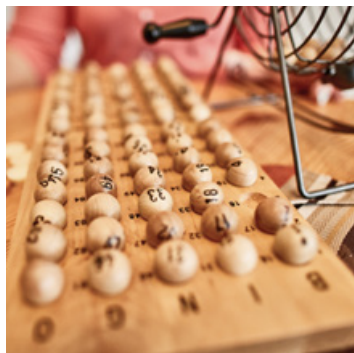


Mo., 07.09. | 14:15 – 16:30 Uhr

Romménachmittag

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

Kosten: 0,50 €



Do., 10.09. | 10:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 04.10.

Wanderung im Taunus

Die Wanderung (ca. 5 – 6 km) beginnt an der Hohemark in Oberursel, in der Nähe des Taunus-Informationszentrums. Der Weg verläuft größtenteils durch schattigen Wald und führt zum Restaurant „Hirschgarten“. Dort ist ein gemeinsames Mittagessen vorgesehen. Der Rückweg erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln über Bad Homburg. Für die Wanderung benötigen Sie festes Schuhwerk und ausreichend Wasser.

Kosten: 2 €

Treffpunkt: Taunus-Informationszentrum in Oberursel, Endstation der U3
Buchungsnr.: 22156-13-2026



Mo., 14.09. | 14:15 – 16:30 Uhr

Bingonachmittag

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

Kosten: 1 €



Do., 17.09. | 14:15 – 16:30 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.



Fr., 18.09. | 10:00 – 12:00 Uhr

Nachbarschaftsfrühstück

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 €, 4 € Gäste mit Frankfurtpass oder Kulturpass



Der sieben Tage Menüservice des Frankfurter Verbandes



Der Menüservice hilft bei der Versorgung mit Mittagessen. In einem Wochen-Menüsortiment sind sieben tiefkühlfrische Gerichte zusammengestellt. Verschiedene Kostformen oder Unverträglichkeiten können berücksichtigt werden.

Das Menüpaket wird einmal wöchentlich geliefert und dann zu Hause in der Mikrowelle oder im Backofen ganz einfach fertig

gekocht. Der Menüservice bietet außerdem auch Heißauslieferung an – hier können Sie täglich aus sechs Gerichten wählen.

Bei der Lieferung gelten klare Verhaltensregeln und strenge Hygienevorschriften zur größtmöglichen Sicherheit für Besteller und Menükuriere. Die Übergabe der Menüs erfolgt ohne direkten Kontakt zum Besteller.



Tel.: 069 30 05 99 92



[www.ihr-menueservice.de/
frankfurter-verband](http://www.ihr-menueservice.de/frankfurter-verband)



**FRANKFURTER
VERBAND**



Mo., 21.09. | 14:15 – 16:30 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., 23.09. | 09:15 – 19:00 Uhr

Schloss Braunfels

Schloss Braunfels erhebt sich auf einem Basaltfelsen und begrüßt mit seiner malerischen Silhouette die Besucher aus der Ferne. Das Schloss befindet sich seit über 800 Jahren in den Händen eines Adelsgeschlechts und wird heute noch von der Familie bewohnt. Die Führung durch den imposanten Bau beginnt im eindrucksvollen Innenhof und endet auf dem Kanonenplatz. Das gemeinsame Mittagessen erwartet Sie im Brauhaus Obermühle in Braunfels. Nach der Führung besteht Gelegenheit zum Kaffeetrinken in zahlreichen Cafés der Stadt.

Kosten: 34 € Fahrpreis und Führung (Vorauskasse),

Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass erhalten eine Ermäßigung, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen

Treffpunkt:

09:15 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)

09:30 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte

09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke

Buchungsnr.: 22156-12-2026

⚠ *Das Schloss ist nicht behindertengerecht. Während der Führung sind zahlreiche Treppenstufen zu bewältigen.*





Do., 24.09. | 14:15 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 18.09.

Herbstbasteln

Wir basteln gemeinsam Herbstdekoration. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand wunderschöne Dekoration erstellen und Herbststimmung 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., 28.09. | 14:15 – 16:30 Uhr

Romménachmittag

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

Kosten: 0,50 €



Mo., 05.10. | 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., 12.10. | 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., 14.10. | 09:00 – 19:00 Uhr

Die Pfalz entdecken, erleben und genießen

Fahrt nach Weisenheim am Berg und ein gemeinsames Mittagessen im Restaurant Holz-Weisbrodt Stammhaus. Nach dem Mittagessen eine kurze Weiterfahrt in die Weinstadt Bad Dürkheim. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Genießen Sie einen Spaziergang im idyllischen Kurpark mit einem der längsten Gradierwerke Deutschlands oder entdecken Sie das imposante Dürkheimer Riesenfass. Nachmittags besteht Gelegenheit zum Kaffeetrinken in zahlreichen Cafés der Stadt.

Kosten: 27 € Fahrpreis, Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass erhalten ein Ermäßigung, (Vorauskasse), Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen

Treffpunkt:

09:00 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)

09:15 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte

09:30 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke

Buchungsnr.: 22156-14-2026



Fr., 16.10. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 09.10.

Oktoberfest-Frühstück

In Kooperation mit dem Quartiersmanagement Nordweststadt

Beginnen Sie den heutigen Tag ganz gemütlich mit einem üppigen Frühstück und lassen Sie sich mit bayerischen Spezialitäten 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., 19.10. | 14:15 – 16:00 Uhr

Romménachmittag

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

Kosten: 0,50 €

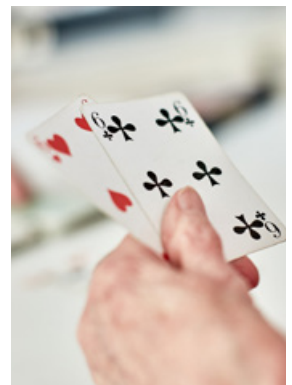


Do., 22.10. | 14:15 – 16:00 Uhr

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.





Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

www.frankfurter-plattform-55plus.de

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	14:00 – 16:45 Uhr	Skatgruppe Kosten: 0,50 €, 14-täglich
Dienstags	14:15 – 16:00 Uhr	Gedächtnistraining – Gruppe 1 Kosten: 3,50 €
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr 14:15 – 16:00 Uhr	Lotsenbüro – wir bieten Orientierung Gedächtnistraining – Gruppe 2 Kosten: 3,50 €
Donnerstags	12:30 – 14:00 Uhr 14:15 – 16:30 Uhr	Gemeinsam statt einsam – der bunte Kochtopf Spielenachmittag – Skat, Rommé ... Kosten: 0,50 €
Freitags	14:15 – 16:30 Uhr	Skip-Bo – ein spannendes Spiel für geistige Fitness Kosten: 0,50 €



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