



**Programm
Oktober –
Dezember
2026**

Aktiv in Sachsenhausen West/Riedhof



**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 SachsenhausenWest/Riedhof** 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 OKTOBER BIS DEZEMBER



Montags | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff Riedhof

Der unterhaltsame Nachmittag für Senioren! Kaffeetafel ab 15:00 Uhr, anschließend gibt es ein unterhaltsames, kurzweiliges Programm. Wir freuen uns über Ihren Besuch. Jeder ist herzlich willkommen.

Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen



Dienstags | 10:00 – 11:00 Uhr

Gehirnjogging

Hier tun Sie etwas für ein besseres Gedächtnis, für mehr Konzentration und weniger Stress und das mit unglaublich viel Spaß. Probieren Sie es aus – wir freuen uns auf Sie.

Kosten: 2,50 € pro Stunde



Dienstags | 15:00 – 16:00 Uhr

Tanzkurs: Paartanz

Zusammen mit unserer Tanzlehrerin Waltraut Kruse erfahren Sie viel über die Welt der Standard- und lateinamerikanischen Tänze. Außerdem werden Discofox und Salsa vermittelt. Wir freuen uns, wenn auch Sie dabei sind!

Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P



Dienstags | 16:15 – 17:00 Uhr

Ballroom-Line Dance

Beim Ballroom Line Dance tanzen wir, ohne Partner*in, in Reihen neben- und hintereinander, Standard- und lateinamerikanische Tänze. Einfach mal vorbeischaun und mitmachen.

Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P



Mittwochs | 10:00 – 12:00 Uhr

Lotsenbüro

Was ist los bei uns im Stadtteil? Wie kann ich mich einbringen und beteiligen? Wo bekomme ich Hilfe und Information? Wir finden Antworten und bieten eine gute Beratung und individuelle Lösungen. Nutzen Sie unsere Anlaufstelle.



Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr

Tanzcafé

Tanzen macht Spaß und gute Laune! Tanzen ist gut für die Beweglichkeit, die Koordination und fördert die Geselligkeit. Hier spielen jeden Mittwoch unterschiedliche Musiker live. Hier wird zu aktuellen Hits, zu Oldies oder Rock-Pop-Klassikern getanzt. Kommen Sie vorbei, ganz egal ob Sie allein, mit Partner oder Partnerin kommen - hier tanzt wirklich jeder mit!

Kosten: Eintritt 5 €

Kosten für Speise und Getränke sind selbst zu tragen.



Donnerstags | 09:00 – 10:00 Uhr

Sitz-Yoga

Wenn Sie meinen, Sie wären zu steif, zu alt, zu krank oder zu schwer, dann gilt das alles nicht beim Stuhl-Yoga. Hier können Sie auch sitzen. Die Übungen kräftigen Muskelgruppen, vermindern Rückenschmerzen und fördern die Beweglichkeit. Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus – es wird Spaß machen!

Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 60 €



Freitags | 13:30 – 15:00 Uhr

Sprachcafé Deutsch

Zu unserem Sprachcafé laden wir besonders unsere ukrainischsprachigen Gäste herzlich ein, in entspannter und vertrauter Atmosphäre bei einer Tasse Tee ihre Deutschkenntnisse zu verbessern. Kursleiterin Zhanna steht Ihnen dabei mit hilfreichen Tipps und Unterstützung zur Seite.

Особливо запрошуємо наших українських гостей до нашої мовної кав'ярні, щоб у невимушеній та рідній атмосфері за чашкою чаю покращити знання німецької мови. Керівник курсу Жанна буде поруч, щоб дати вам корисні поради та підтримати.

Kosten: 2,50 €



Freitags | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff für ukrainischsprachige Senior*innen

Der unterhaltsame Nachmittag für ukrainisch sprachige Senior*innen! Kaffeetafel ab 15:00 Uhr, anschließend gibt es ein unterhaltsames, kurzweiliges Programm, sowie Deutschkurse, Ausflüge und Spiele. Wir freuen uns über Ihren Besuch.

Розважальні зустрічі для старших українок *ців! Кава з солодошами з 15:00 години та корисна і цікава програма, що включає курс німецької для початкового рівня, подорожі та ігри. Ми раді кожній та кожному з вас

Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen



Mi., 07.10. | 14:00 – 17:00 Uhr

O'zapft is! – Bayerischer Musiknachmittag

Erleben Sie einen geselligen Nachmittag mit Live-Musik von Thorsten Schmitz. Freuen Sie sich auf bekannte Stimmungslieder, gute Unterhaltung und bayerisches Flair. Ob Mitsingen, Schunkeln oder Tanzen – genießen Sie gemeinsam einen fröhlichen Nachmittag in gemütlicher Atmosphäre.

Kosten: Eintritt 5 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Sa., 10.10. | 12:00 – 15:00 Uhr

Samstags-Schachclub für Anfänger und Fortgeschrittene

Schach verbindet, lehrt und begeistert, denn Schach ist alles zugleich: Kunst, Wissenschaft und Sport! (nach Anatoly Karpov). Schauen Sie doch einfach in unserem Samstags-Schachclub vorbei, und spielen Sie eine Runde Schach mit uns unter der Anleitung von Mykola Khitsko.

! Weiter Termine sind: 24.10., 14.11., 21.11., 05.12., 19.12.2026



Sa., 10.10. | 16:00 – 17:00 Uhr

Line Dance für alle. „Lucky Legs“ sucht neue Mitglieder!

Sind Sie passionierter Tänzer oder möchten Sie Line Dance erlernen? Dann sind Sie herzlich willkommen in unsere Trainingsgruppe „Lucky Legs“! Eins ist klar: Männer sind auch herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 3 €

! Weitere Termine sind am: 24.10., 14.11., 21.11., 05.12., 19.12.2026



Do., 15.10. | 14:00 – 15:30 Uhr

Literaturkreis – Worte öffnen Welten. Wir lesen weiter

Ausgewählte Ausschnitte aus dem Roman „Auerhaus“ von Bov Bjerg laden zum Zuhören und Nachdenken ein. Erzählt wird die Geschichte einer ungewöhnlichen Wohngemeinschaft von sechs Jugendlichen, die gemeinsam ihren Weg suchen.

Karolin Röcker gestaltet die Lesung und führt durch den Nachmittag.

Kosten: 5 € inkl. Kaffe



Sa., 17.10. | 16:00 – 17:00 Uhr

Zumba Gold – Tanzen, bewegen, wohlfühlen!

Zumba Gold verbindet Bewegung, Musik und gute Laune! Das gelenkschonende Tanzangebot ist ideal für Anfängerinnen und Anfänger. Leicht erlernbare Schritte fördern Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Ohne Vorkenntnisse – einfach mitmachen, im eigenen Tempo tanzen und Spaß haben! **Kosten: 5 €**

! Weitere Termine: 31.10., 14.11., 12.12.2026

NEU!



Mo., 26.10. | 14:00 – 17:00 Uhr

Herbst-Winter Mode für Damen und Herren!

Das Franchise-Unternehmen „MODEMOBIL – Mode, die zu Ihnen kommt“ ist an diesem Tag vor Ort und verkauft hier im Zentrum attraktive und moderne Seniorenmoden. So können Sie die neue Mode entspannt bei Kaffee und Kuchen anschauen, anprobieren und einkaufen.

Kosten für Speise und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 29.10. | 15:30 – 17:30 Uhr

Reparaturatelier – Geht nicht? Gibt's nicht!

Das Bügeleisen nur als Briefbeschwerer? Die Stehlampe als Garderobenständer? Ab in den Müll und Neukauf? Auf keinen Fall! Jeden letzten Donnerstag im Monat kümmert sich Oleh Palii um defekte elektrische und mechanische Geräte. Nachhaltig und kostenlos.



Sa., 07.11. | 15:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 02.11.

Liebe auf den ersten Tanz

Wer weiß, vielleicht wartet heute schon Ihr neuer Lieblings-Tanzpartner oder eine nette Bekanntschaft auf Sie! Freuen Sie sich auf Musik, Tanz, gute Gespräche und jede Menge Spaß. Lachen, flirten und neue Menschen kennenlernen – alles kann, nichts muss. Kommen Sie vorbei und genießen Sie einen unvergesslichen Nachmittag!

Kosten: Eintritt frei – wir freuen uns auf Sie!

! Anmeldung ist Voraussetzung für die Teilnahme!



Do., 12.11. | 14:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 09.11.

Weihnachtsbasteln mit Porzellanpulver

Gestalten Sie mit Porzellanpulver wunderschöne Weihnachtsdekorationen und liebevolle Geschenke. In gemütlicher Atmosphäre entstehen mit einfachen Techniken individuelle Anhänger, Figuren und festliche Dekorationen für Ihr Zuhause oder zum Verschenken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kosten: 9 € inkl. Material; Teilnehmer*innen: max. 10



Mo., 23.11. | 14:00 – 17:00 Uhr

Schuh Residenz

Bequeme Schuhe für anspruchsvolle Füße! In dem mobilen Schuhfachgeschäft wird direkt in unsere Einrichtung 600 Bequem- und Spezialschuhe bekannter Hersteller präsentiert! Kaffee und Kuchen darf dabei natürlich nicht fehlen!

Kosten für Kaffee und Kuchen sowie für die Schuhe sind selbst zu tragen.



Do., 26.11. | 15:30 – 17:30 Uhr

Reparaturatelier – Geht nicht? Gibt's nicht!

Das Bügeleisen nur als Briefbeschwerer? Die Stehlampe als Garderobenständer? Ab in den Müll und Neukauf? Auf keinen Fall! Jeden letzten Donnerstag im Monat kümmert sich Oleh Palii um defekte elektrische und mechanische Geräte. Nachhaltig und kostenlos.



Do., 03.12. | 10:00 – 19:00 Uhr

Gänseessen im Schloss Fasanerie & Weihnachtsmarkt Fulda

Genießen Sie einen stimmungsvollen Adventsausflug mit einem traditionellen Gänseessen im historischen Schloss Fasanerie in Eichenzell. Anschließend besuchen wir den festlich geschmückten Weihnachtsmarkt in Fulda, der mit liebevoll dekorierten Buden, weihnachtlichen Düften und besonderem Ambiente zum Bummeln und Genießen einlädt.

Kosten: 33 € (nur Busfahrt)

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen

Teilnehmer*innen: 45

Buchungsnr.: 33117-03-26

! Abfahrt: um 10:00 Uhr Mörfelder Landstr. /Ecke Heimatsring gegenüber der Hausnummer 247 (Shell Tankstelle)

Zahlung im Zuge der Anmeldung



Sa., 05.12. | 12:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 01.12.

Schachturnier – Mit Strategie zum Sieg!

Ob Anfängerin oder erfahrener Schachspieler*in – alle sind herzlich willkommen! Freuen Sie sich auf spannende Partien, nette Begegnungen und eine gemütliche Atmosphäre. Für die Plätze 1, 2 und 3 warten attraktive Preise auf die Gewinnerinnen und Gewinner!

Kosten: 4 € inkl. eines warmen oder kalten Getränks

Teilnehmer*innen: 12



Mi., 09.12. | 12:00 – 17:00 Uhr

Weihnachtsmarkt

Ein gemütlicher und geselliger Weihnachtsmarkt mit Glühwein und Leckereien. Der Duft von selbstgebackenen Plätzchen, heißen Waffeln, Reibekuchen, Bratwürsten, Live Musik erschafft einen besonderen Charme. Kommen Sie und teilen Sie die Vorfreude auf Weihnachten mit uns.

Kosten: Eintritt frei

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Live-Musik ab 14:00 Uhr

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Riedhof Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen
Dienstags	10:00 – 11:00 Uhr	Gehirnjogging Kosten: 2,50 € pro Stunde
	15:00 – 16:00 Uhr	Tanzkurs: Paartanz Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P
	16:15 – 17:00 Uhr	Ballroom-Line Dance Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P
Mittwochs	10:00 – 12:00 Uhr	Lotsenbüro
	14:00 – 17:00 Uhr	Tanzcafé Kosten: Eintritt 5 €
Donnerstags	09:00 – 10:00 Uhr	Sitz-Yoga Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 60 €
	10:15 – 11:15 Uhr	Sitz-Yoga Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 60 €
Freitags	13:30 – 15:00 Uhr	Sprachcafé Deutsch Kosten: 2,50 €
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff für ukrainischsprachige Senior*innen Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen

Begegnungs- & Servicezentrum Sachsenhausen West – Riedhof

Mörfelder Landstraße 210
60598 Frankfurt am Main

Leitung

Alena Laufer

Telefon: 069 299 807 2211

alena.laufer@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de

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

Cafeteria
Montag – Freitag
11:30 Uhr bis
15:00 Uhr

