



**Programm
Oktober –
Dezember
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 OKTOBER BIS DEZEMBER



Montags | 14:00 – 15:00 Uhr

Sturzprophylaxe Fitness-Training I

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.
Entfällt am 09.11. und 16.11.**



Montags | 15:00 – 16:00 Uhr

Sturzprophylaxe Fitness-Training II

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.
Entfällt am 09.11. und 16.11.**



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, 01525 65 33 922, angela.schwoerer@web.de

! Ein Schnuppertermin ist nach Rücksprache möglich.



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

Seniorengymnastik

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 11.11. und 18.11.



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 an die passenden Stellen weiter.

! Entfällt am 12.11 und 19.11.





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 am Mittleren Hasenpfad statt. Sie trainieren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und kognitive Fitness.

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



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

! Entfällt am 13.11.



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 an jedem letzten Freitag des Monats.

Teilnehmer*innen: Seniorinnen und Senioren aus den Stadtteilen





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., 01.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 29.09. erwünscht

Lesung aus dem Buch: „Der Weg der Teehändlerin“

Frau Christmann bringt einen Teil Frankfurter Geschichte aus dem Jahr 1853 in den Stadtteiltreff. Sie liest aus dem Buch: „Der Weg der Teehändlerin“, die Ronnefeldt-Saga von Susanne Popp, die eine enge Verbindung zu Frankfurt hatte.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 08.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung zum 06.10. erforderlich

Frankfurt interkulturell – die Muslimische Nuur Gemeinde Sachsenhausen stellt sich vor

Muslimische Nuur Gemeinde Frankfurt Sachsenhausen

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 Unterschieden zum Christentum.

Kosten: 4 € für ein Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 15.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung zum 13.10. erforderlich

Patientenverfügung oder Patientenvollmacht – und was bedeutet Betreuungsverfügung

Bürgerinstitut Frankfurt

Ein Unfall oder eine Krankheit können das Leben deutlich verändern. Entscheidungen müssen getroffen werden – am besten, bevor es zu einem Notfall kommt. Herr Heers vom Bürgerinstitut informiert über Möglichkeiten der Vorsorge und erklärt verständlich, was in einer Patientenverfügung wichtig ist.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



So., 18.10. | 10:00 Uhr

NEU!

WESNA bringt Bilder und Beschreibungen byzantinischer und altslawischer sakraler Kunst mit

In Zusammenarbeit mit der Ikonenmalerin und Künstlerin Tetiana Khastova – WESNA FFM e. V. представляет в сотрудничестве с иконописцем и художницей Татьяной Хаустовой произведения и описания византийского и древнеславянского сакрального искусства. Лекция проводится на русском языке, отдельные фрагменты будут переведены на немецкий язык.

Stoimost': вход свободный, приветствуются добровольные пожертвования.

Kosten: Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten

Teilnehmer*innen: Ukrainerinnen und Ukrainer und Interessierte

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

! Der Vortrag ist auf Russisch, einige Passagen werden Deutsch übersetzt. Weiterer Termin: 15.11.



Do., 22.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung zum 20.10. erforderlich

Informationsnachmittag zum Thema Notruf und Hausnotruf

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Die Teamleitung Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V. Hausnotruf-Deutschland, stellt verschiedene Möglichkeiten des Hausnotrufs vor. Insbesondere Fragen zu mobilen Notruflösungen, die Sicherheit außerhalb der eigenen Wohnung bieten, können beantwortet werden.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 29.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung zum 13.10. erforderlich

Stadtteiltreff digital: APPs auf dem Smartphone – Hilfen für den Alltag

In Zusammenarbeit mit dem Café Anschluss

Bewusst einzukaufen war noch nie so einfach. Mit der richtigen App wird Ihr Einkauf besser planbar. Die App hilft dabei, zielgenauer und nachhaltiger einzukaufen. Wir zeigen Ihnen spannende Anwendungen, die dabei helfen, Schritt für Schritt zielgenauer zu konsumieren.

Kosten: 5 € für Kaffee- und Kuchengedeck

! Bringen Sie Ihre digitalen Geräte mit, wenn das möglich ist.



Do., 05.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung zum 03.11. erforderlich

Runkelrübenfest mit dem „Wildgarten“

Wildgarten

Der „Wildgarten“ an der Stresemannallee ist eine Begegnungsstätte für Kinder und Jugendliche, meist aus der Heimatsiedlung. Ende Oktober findet das Runkelrübenfest mit geschnitzten Runkelrüben statt Kürbissen statt. Dieses Jahr schnitzen sie mit uns. Das Betreuerteam stellt sich und ihre Arbeit vor.

Kosten: 4 € für ein Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 12.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 10.11. erwünscht

Zahlenjag 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



So., 15.11. | 10:00 Uhr

WESNA bringt Bilder und Beschreibungen byzantinischer und altslawischer sakraler Kunst mit

NEU!

In Zusammenarbeit mit der Ikonenmalerin und Künstlerin Tetiana Khastova – WESNA FFM e.V. представляет в сотрудничестве с иконописцем и художницей Татьяной Хаустовой произведения и описания византийского и древнеславянского сакрального искусства. Лекция проводится на русском языке, отдельные фрагменты будут переведены на немецкий язык.

Стоимость: вход свободный, приветствуются добровольные пожертвования.

Kosten: Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten

Teilnehmer*innen: Ukrainerinnen und Ukrainer und Interessierte

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

⚠ Der Vortrag ist auf Russisch, einige Passagen werden Deutsch übersetzt.



Do., 19.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 17.11. erwünscht

Wera Völker informiert über Irrtümer der Rechtsprechung

Wera Völker bringt mit ihrem unvergleichlichen Humor Rechtsirrtümer mit in den Stadtteiltreff. Sie geht dabei unglaublichen Behauptungen auf den Grund.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Fr., 20.11. | 17:30 – 19:30 Uhr | Anmeldung zum 18.11. erforderlich

Dämmerschoppen: „Improtheater“ kennen lernen

Improvisationstheater ist eine Form des Theaters, in der dramatische Szenen ohne einen geschriebenen Dialog und mit weniger oder gar keiner vorbestimmten dramatischen Handlung dargestellt werden. Meist lassen sich die Schauspieler ein Thema oder einen Vorschlag aus dem Publikum geben.

Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 26.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

Lesung aus dem Buch: „ein Mann Namens Owen“ von Fredrik Backman

Susanne Iannelli liest von Owen, einem unausstehlichen Besserwisser, pedantischen Ordnungsfanatiker und unsympathischen Nachbarn. Er macht sich bei alten und neuen Nachbarn schnell unbeliebt und wird zum Einzelgänger. Tragisch, komisch, traurig und witzig wird die Geschichte eines Einzelgängers erzählt.

Teilnehmer*innen: Teilnehmende des Stadtteiltreffs



Do., 03.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 03.12. erwünscht

Frankfurt international: China – Fremde Kultur und spannende Berichte

Frau Zhou, Teilhabe-Lotsin für Gesundheit und Prävention im Frankfurter Verband, lebt seit vielen Jahren in Frankfurt. Sie ist Expertin darin, zwischen Kulturen und Sprache zu balancieren, die vielen fremd sind. Frau Zhou berichtet über für sie besondere Orte und Menschen in China.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 10.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung zum 08.12. erforderlich

Stadtteiltreff digital: elektronische Patientenakte – Gesundheitsdaten sicher im Blick behalten

In Zusammenarbeit mit dem Café Anschluss

Seit 2025 haben auch Sie automatisch eine elektronische Patientenakte (ePA). In diesem Vortrag erfahren Sie, was die ePA ist, wie sie funktioniert und welche Vorteile sie im Alltag bringen kann. Sie erfahren mehr über Sicherheit und Datenschutz, Rechte und Ihre Mitbestimmung in Ihrer ePA.

Kosten: 5 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Fr., 11.12. | 15:30 – 18:00 Uhr | Anmeldung zum 09.12. erforderlich

Weihnachtsplätzchen Tauschbörse bei Glühwein und guten Gesprächen

Bringen Sie zu unserem Kaffeenachmittag 5 Tüten Ihrer Lieblingsplätzchen mit und nehmen dafür 5 Tüten einer anderen Bäcker*In mit. Dazu bitte alle Tüten beschriften und wenn möglich auch die Zutaten benennen (Schön ist auch eine Backanleitung, die wir gern kopieren).

Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 17.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung zum 15.12. erforderlich

Weihnachten im Stadtteiltreff

Weihnachten steht vor der Tür. Welche Vorbereitungen haben Sie schon getroffen? Welche Traditionen feiern Sie noch, welche sind weggefallen? Wir feiern gemeinsam beim weihnachtlichen Kaffeetrinken mit Kerzen, Gebäck und Musik. Gerne können Sie einen Beitrag mitbringen (Gedicht, Lied, Erzählung...).

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck

Das Wertvollste, das man zu verschenken hat, ist Zeit.



Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen.

Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!



Peter Gehweiler

Tel: 069 299 807 2353

Christine Fischer

Tel: 069 299 807 2352



ehrenamt@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	14:00 – 15:00 Uhr	Sturzprophylaxe Fitness-Training I Kosten: 50 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben
	15:00 – 16:00 Uhr	Sturzprophylaxe Fitness-Training II 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
Freitags	11:00 – 12:00 Uhr	Bewegungskurs auf Grundlage des Alltags-Fitness-Test Kosten: Anmeldung über TG Sachsenhausen
	14:00 – 15:00 Uhr	Ganzheitliches Gedächtnistraining Kosten: 40 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben
	14:00 – 15:30 Uhr	Kaffeegespräche 60+, <i>jeder letzte Freitag im Monat</i>
	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



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

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