



**Programm
Oktober –
Dezember
2026**

Aktiv in Fechenheim



**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 Fechenheim** 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 | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Computer für Fechenheim 65+

Sie haben keinen Computer, möchten aber „googlen“, ein Erklärvideo schauen oder die Fechenheimer Online-Zeitung „mainkur:ier“ lesen? Bei uns steht ein Laptop bereit! Eine Helferin oder ein Helfer begleitet Sie bei den ersten Schritten und beantwortet Ihre Fragen – ganz ohne Vorkenntnisse. Einfach ausprobieren!



Montags | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Lotsenbüro

Sie suchen das passende Ehrenamt oder die richtige Anlaufstelle? Wir helfen Ihnen weiter! Nutzen Sie unser Beratungsangebot im Stadtteil – telefonisch oder vor Ort, bei uns erhalten Sie Informationen oder konkrete Unterstützung.



Montags | 10:00 – 13:00 Uhr

Fechenheimer Foto-Freunde

Der Hobbyfotograf Jürgen Gries lädt aktive Fotobegeisterte ein, den eigenen Stadtteil und die Umgebung fotografisch zu entdecken und erlebbar zu machen. Dabei geht es um das Schulen des Blicks, den Austausch über Technik und das gemeinsame Erleben in einer angenehmen Gemeinschaft.

⚠️ Jeden 2. Montag: Fototheorie, Thema und Ziel der Exkursionen festlegen, Bilderbesprechung.

Jeden 4. Montag: Gemeinsam unterwegs und fotografieren.

Die Teilnahme an den Exkursionen erfolgt auf eigene Verantwortung.



Dienstags | 14:30 – 16:00 Uhr

Projekt – AG Nachmittagsfreu(n)de

In Kooperation mit der Freiligrathschule, Grundschule Fechenheim Süd

Nachmittagsfreu(n)de bringt jede Woche junge und ältere Menschen in Fechenheim zusammen. Ob Nachhaltigkeit, Kreativität oder Kulinarik – die abwechslungsreichen Nachmittage schaffen Raum für Begegnung, Austausch und gemeinsame Erlebnisse. Wer mitgestalten möchte, ist herzlich willkommen – als Kursleitung oder engagierte Unterstützung. Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Ihr Engagement!



Dienstags | 18:30 – 20:30 Uhr

Philosophischer Lesekreis

ein Angebot des Kunst- und Kulturvereins Polymer FM e.V.

Unser philosophischer Lesekreis lädt zum gemeinsamen Nachdenken und Hinterfragen ein – offen als Angebot für alle, ganz ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam widmen wir uns der Philosophie von der Klassik bis zur Moderne und schlagen Brücken zu heutigen gesellschaftlichen Themen.

Kosten: 5 €

Kontakt: Sanine Lauer, 069 420 858 28, info@polymerfm.de

⚠️ Jeden 2. Dienstag. Die Texte des Abends liegen jeweils vor Ort für die Teilnehmenden bereit.



Mittwochs | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Wege ins Netz – mit dem Smartphone oder Tablet

Sie sind Einsteiger*in in der Smartphone-Nutzung und möchten mehr als nur telefonieren? Mit Unterstützung einer Helferin oder eines Helfers lernen Sie die digitale Kommunikation kennen. Im ersten Termin geht es um das Verschicken und Verwalten von E-Mails. Weitere Themen wie WhatsApp, Videotelefonie und Wiederholungen folgen. Der Kurs umfasst 8–10 Termine.



Mittwochs | 16:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Doppelkopf hält geistig fit!

Wer neugierig ist, Interesse an Taktik und Strategie hat, sowie dem Kopf neue Aufgaben stellen möchte, ist beim Doppelkopf genau richtig. Willkommen sind Mitspieler*innen mit Grundkenntnissen und ersten Spielerfahrungen. Bei Interesse bitten wir um Anmeldung.

Leitung: Nikola Madeisky und Ute Reischle-Schedler

Kontakt: Nikola Madeisky, 069 299 8072 216, nikola.madeisky@web.de



Mittwochs | 19:00 – 22:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Doppelkopf am Abend

Haben Sie Lust auf Doppelkopf in lockerer Runde? Wir suchen noch weitere Mitspielerinnen und Mitspieler – ob Fortgeschrittene, Kenner oder Wiedereinsteiger. Bei Interesse bitten wir um Anmeldung. Im Mittelpunkt stehen für uns Spaß und Freude am Spiel. Leitung: Dorothea Kronenberger



Do., 01.10. | 18:00 – 19:30 Uhr

Sprachcafé – Deutsch sprechen und üben

In Kooperation mit den Maltesern Frankfurt und dem Quartiersmanagement Fechenheim Süd

Sprache verbindet und eröffnet neue Möglichkeiten im Alltag. Im Sprachcafé wird in kleinen Gruppen gemeinsam gesprochen, zugehört und geübt – alltagsnah, ungezwungen und ohne Leistungsdruck. Ehrenamtliche unterstützen dabei, Deutschkenntnisse anzuwenden und zu erweitern. Die Malteser begleiten das Angebot fachlich und stehen beratend zur Seite.

Kontakt: Steffen Voss, 069 942 10538, Steffen.Voss@malteser.org

! Jeden 1. und 3. Donnerstag



Fr., 02.10. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Babbelstund' im Zentrum

Ei Gude, Wie? Einfach mal „babbeln“ – das ist das Motto und der Wunsch von Besucher*innen des Zentrums. In lockerer Runde möchten wir monatlich ins Gespräch kommen und uns austauschen – sei es zu aktuellen Ereignissen, zu Themen rund um das Älterwerden oder, oder ...



Di., 06.10. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Brunch und Begegnung

Wir laden Sie herzlich zu Brunch und Begegnung in entspannter Atmosphäre ein. Was gibt es Neues im Stadtteil? Wer macht was? Und wie kann ich Fechenheim mitgestalten? Ins Gespräch kommen, sich austauschen und gemeinsame, genussvolle Momente erleben.

Kosten: 6 €



Sa., 17.10. | 12:30 – 15:00 Uhr
Anmeldung bis eine Woche vorher
„Ein-Topf“ für Fechenheim

NEU!

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, sorgt „Ein-Topf“ für Fechenheim für wohltuende Wärme – im Zentrum und auf dem Teller. Von Oktober bis Dezember laden Fechenheimer Köchinnen und Köche einmal im Monat, jeweils samstags, zu herzhaften Eintöpfen ein. Freuen Sie sich auf gemütliche Stunden und leckere Hausmannskost.

Kosten: 3 €

! Ermöglicht und gefördert wird das Angebot von der Pro Civibus Stiftung.



Di., 20.10. | 10:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 15.10.
Kochtreff für Männer – Schulter an Schulter mit Schürze, Schöpfkelle und Schoppe

Gemeinsam mit dem Hobbykoch Georg Weißler in entspannter Atmosphäre kochen – speziell für Männer ohne Kocherfahrung. Das Menü und die Kosten werden Anfang August festgelegt und können bei der Anmeldung erfragt werden.

Kosten je nach Menü



Fr., 23.10. | 14:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 16.10.
Oans, zwoa – Oktoberfest auf der Langgass'

Wir feiern in bayerischem Stil mit zünftiger Live-Musik von Jörg Ratz. Schwofen und schunkeln bei Kaffee und Kuchen, sowie Weißwurst mit Brezeln. Feiern Sie mit!

Kosten: 3 €

! Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Sa., 24.10. | 11:00 – 15:00 Uhr

Hey Fechenheim, wir putzen dich heraus!

in Kooperation mit dem Regionalen Präventionsrat Fechenheim

Um 11:00 Uhr treffen sich Fechenheimer*innen zum gemeinsamen Müllsammeln auf den Wegen und Plätzen, Straßen und Gassen.

Treffpunkt: Paulibrunnen am Linneplatz.

Mit dabei: Cleanffm und die Naturlotsen. Im Anschluss ca. 13:00 Uhr lädt das Begegnungs- und Servicezentrum zu Kaffee, Kuchen und Austausch ein.

Kontakt: Gabriele Daniel, regionalratfechenheim@t-online.de



Di., 27.10. | 19:00 – 21:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Der Club Citoyen zu Gast in Fechenheim

mit der Autorin Monika Held

Ein offener Salon begegnet der Autorin und ihrem Roman „Der Mandant“. „Lesescouts“ stellen ihre Lese-Erfahrung und Begegnung mit dem Roman und seinen Figuren vor. Wir pflegen eine respektvolle und aufmerksame Gesprächs- und Debattenkultur.

Erwünscht: Teilnehmer*innen, die bereits einen Blick in das Buch des Abends geworfen haben. Neugierige und Leselustige, die wissen möchten, warum man das Buch lesen sollte oder die Autorin kennenlernen möchten, sind sehr willkommen.

! Nähere Informationen über Plakate und Flyer



Fr., 30.10. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Wir spielen Bingo!

Ein unterschätztes Spiel; Bingo macht einfach Spaß. Jede und jeder kann mitmachen und auch jederzeit dazu kommen. Und für die Konzentration tut man auch noch was. Schnuppern Sie rein!

Kosten: 1 €



Di., 03.11. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Brunch und Begegnung

Wir laden Sie herzlich zu Brunch und Begegnung in entspannter Atmosphäre ein. Was gibt es Neues im Stadtteil? Wer macht was? Und wie kann ich Fechenheim mitgestalten? Ins Gespräch kommen, sich austauschen und gemeinsame, genussvolle Momente erleben.

Kosten: 6 €



Sa., 07.11. | 12:30 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis eine Woche vorher

„Ein-Topf“ für Fechenheim

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, sorgt „Ein-Topf“ für Fechenheim für wohltuende Wärme – im Zentrum und auf dem Teller. Von Oktober bis Dezember laden Fechenheimer Köchinnen und Köche einmal im Monat, jeweils samstags, zu herzhaften Eintöpfen ein. Freuen Sie sich auf gemütliche Stunden und leckere Hausmannskost.

Kosten: 3 €

❗ *Ermöglicht und gefördert wird das Angebot von der Pro Civibus Stiftung.*



Mi., 11.11. | 16:30 – 18:30 Uhr

Klima. Bildung. Fechenheim

in Kooperation mit Klimabildungslandschaft Frankfurt

Kaya Klein und Marlene Haas laden herzlich zum 4. Klimabildungstreff ein. In Fechenheim sind bereits erste konkrete Projekte entstanden: eine interaktive Klimatour, die geplante Entsiegelung des Linneplatzes sowie die Entwicklung einer Karte mit kühlen Orten. So wird Klimabildung im Quartier sichtbar und erlebbar.



Fr., 13.11. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Babbelstund' im Zentrum

Ei Gude, Wie? Einfach mal „babbeln“ – das ist das Motto und der Wunsch von Besucher*innen des Zentrums. In lockerer Runde möchten wir monatlich ins Gespräch kommen und uns austauschen – sei es zu aktuellen Ereignissen, zu Themen rund um das Älterwerden oder, oder.



Di., 17.11. | 10:00 – 14:00 Uhr

Kochtreff „Zu Gast bei Frau Nachbarin“ Christa May

Gemeinsam planen, kochen und essen – das fördert den Austausch und die Nachbarschaft. Wenn Sie nur zum Essen kommen möchten, ist das ebenfalls möglich. Bitte melden Sie sich in diesem Fall vorher an, damit wir entsprechend planen können. Das Menü und die Kosten können bei der Anmeldung erfragt werden.

Kosten je nach Menü

Teilnehmer*innen: Max. 20



Fr., 20.11. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Wir spielen Bingo!

Ein unterschätztes Spiel; Bingo macht einfach Spaß. Jede und jeder kann mitmachen und auch jederzeit dazu kommen. Und für die Konzentration tut man auch noch was. Schnuppern Sie rein!

Kosten: 1 €



Fr., 27.11. | 14:30 – 17:30 Uhr

Adventscafé im Zentrum

Pünktlich zum 1. Advent und der besinnlichen Zeit mit den wohlbekannten Düften und Klängen, möchten wir gemeinsam einige schöne Stunden bei Kaffee, frischen Waffeln und Glühwein verbringen und uns auf die vorweihnachtliche Zeit einstellen.

! Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine Anmeldung.
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 01.12. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Brunch und Begegnung

Wir laden Sie herzlich zu Brunch und Begegnung in entspannter Atmosphäre ein. Was gibt es Neues im Stadtteil? Wer macht was? Und wie kann ich Fechenheim mitgestalten? Ins Gespräch kommen, sich austauschen und gemeinsame, genussvolle Momente erleben.

Kosten: 6 €



Fr., 11.12. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Babbelstund' im Zentrum

Ei Gude, Wie? Einfach mal „babbeln“ – das ist das Motto und der Wunsch von Besucher*innen des Zentrums. In lockerer Runde möchten wir monatlich ins Gespräch kommen und uns austauschen- sei es zu aktuellen Ereignissen, zu Themen rund um das Älterwerden oder, oder.

Wir danken ...



... der Pro Civibus Stiftung für ihre großzügige Unterstützung unserer Projekte:
AG Nachmittagsfreu(n)de, die Kochtreffs **„Zu Gast bei Frau Nachbarin“** und **„Kochtreff für Männer“** sowie unsere mobilen Angebote **„Fechenheim auf Rädern“** – Rikschafahrten am Main und **„Babbelwagen“** – Mobile Begegnungen für mehr Miteinander.

Dank dieser Förderung können wir die Angebote mit verbesserter Ausstattung und in bewährter Qualität fortführen.



Sa., 12.12. | 12:30 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis eine Woche vorher

„Ein-Topf“ für Fechenheim

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, sorgt „Ein-Topf“ für Fechenheim für wohltuende Wärme – im Zentrum und auf dem Teller. Von Oktober bis Dezember laden Fechenheimer Köchinnen und Köche einmal im Monat, jeweils samstags, zu herzhaften Eintöpfen ein. Freuen Sie sich auf gemütliche Stunden und leckere Hausmannskost.

Kosten: 3 €

! Ermöglicht und gefördert wird das Angebot von der Pro Civibus Stiftung.



Sa., 19.12. | 16:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 14.12.

Juttas offene Weihnachtsbühne

Die offene Bühne bringt Weihnachtszauber ins Zentrum. Jutta Loskill moderiert und begleitet den Nachmittag- und singt. Musiker*innen, Sänger*innen und Zuhörer*innen sind herzlich willkommen. Ein Klavier und ein Verstärker sind vorhanden. Wir freuen uns auf Spiellust und gute Schwingungen!

**! Fragen zur musikalischen Gestaltung des Abends beantwortet Jutta Loskill gerne per E-Mail: jloskill@t-online.de
Anmeldungen bitte über das Begegnungs- und Servicezentrum.**

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

Tel. 069 299 807 2212



BGSZ Eckenheim

Tel. 069 299 807 268



**BGSZ Rödelheim /
Surftreff @uguste**

Tel. 069 299 807 2225



**BGSZ Höchst /
Café Mouseclick**

Tel. 069 299807 2219



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 13:00 Uhr	Computer für Fechenheim 65+
	10:00 – 13:00 Uhr	Lotsenbüro
	10:00 – 13:00 Uhr	Fechenheimer- Foto- Freunde, 2. und 4. Montag
	14:00 – 16:00 Uhr	Offener Strick-Treff
Dienstags	10:00 – 12:00 Uhr	Brunch und Begegnung Kosten: 6 €, monatlich
	14:30 – 16:00 Uhr	Projekt-AG „Nachmittagsfreu(n)de“
	18:30 – 20:30 Uhr	Philosophischer Lesekreis – PolymerFM, 2. Dienstag im Monat
Mittwochs	10:00 – 13:00 Uhr	Wege ins Netz, 14-täglich
	14:00 – 16:30 Uhr	Skat, Rummik(l)ub & Co.
	16:30 – 18:30 Uhr	Doppelkopf hält geistig fit! 14-täglich
	19:00 – 22:00 Uhr	Doppelkopf am Abend, 14-täglich
Donnerstags	10:00 – 12:00 Uhr	Tischtennis im Heinrich- Kraft- Park
	18:00 – 19:30 Uhr	Sprachcafé, 1. und 3. Donnerstag
Freitags	10:00 – 11:00 Uhr	Gedächtnistraining- Quiz und Rätsel Kosten: 1,50 €
	14:00 – 16:00 Uhr	Babbelstund' im Zentrum, monatlich
	15:00 – 16:00 Uhr	Wir spielen Bingo! Kosten: 1 €, monatlich
Samstags	12:30 – 15:00 Uhr	„Ein-Topf“ für Fechenheim Kosten: 3 €, monatlich

Begegnungs- & Servicezentrum Fechenheim

Alt-Fechenheim 89
60386 Frankfurt am Main

Leitung

Naoual Alyarrudi
Telefon: 069 299 807 2216
naoual.alyarrudi@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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