

Programm
November – Dezember 2026

Aktiv in der Melange am Römer

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 Melange am Römer** 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 NOVEMBER BIS DEZEMBER



Montags | 11:00 – 17:00 Uhr

Schach-Nachmittag

Schach ist eines der ältesten Strategiespiele der Welt und begeistert bis heute Jung und Alt.



Montags | 11:00 – 17:00 Uhr

Spiele-Nachmittag

Ob Bridge, Skat oder Mensch ärgere dich nicht ... Spiele machen Spaß und können über Stunden die Aufmerksamkeit fesseln.



Dienstags | 11:00 – 12:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung

Miteinander lesen

Wir lesen gemeinsam kurze literarische Prosa und Lyrik. Wir tauschen uns aus über die gelesenen Texte, können uns vielleicht wiedererkennen, teilen Gedanken und Assoziationen, oder sind einfach nur dabei. Dabei entsteht ein Raum für Begegnung, neue Lesarten und Erkenntnisse, der bereichert und das seelische Wohlbefinden stärkt. Das Treffen wird von einer Leseleiterin vorbereitet und begleitet. Es folgt dem Konzept von Shared Reading: jede und jeder ist willkommen, ohne Voraussetzung, ohne Vorbereitung.

(!) Anmeldung unter 0170 2082 870 bzw. info@marielampert.de
Die Termine sind 10.11., 24.11. und 08.12.2026.



Dienstags | 17:30 – 19:30 Uhr

Stammtisch „Babbel-Nett“ (Komm-Allein-Abend)

in Kooperation mit der Bürgerinitiative „Gemeinsam gegen Einsamkeit“

Die Bürgerinitiative „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ organisiert den Stammtisch „Babbel-Nett“. Dieser „Komm-Allein-Abend“ findet jeden Dienstag im Melange am Römer statt. Viel Spaß beim Babbeln und Kontakte knüpfen!



Mittwochs | 11:00 – 17:00 Uhr

Schach-Nachmittag

Schach ist eines der ältesten Strategiespiele der Welt und begeistert bis heute Jung und Alt.



Mittwochs | 11:00 – 17:00 Uhr

Spiele-Nachmittag

Ob Bridge, Skat oder Mensch ärgere dich nicht ... Spiele machen Spaß und können über Stunden die Aufmerksamkeit fesseln.

Freitags | 14:00 – 17:00 Uhr

Tanz-Nachmittag

Wir schwingen das Tanzbein zu stimmungsvoller Live Musik!
Kosten: 5 € pro Person

Freitags | 17:00 – 18:30 Uhr

NEU!

Progressive Muskelentspannung (PME) – Kurs

in Zusammenarbeit mit Susanne Müllner, Dipl. Religionspädagogin, Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung (PME), Achtsamkeitstrainerin

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine leicht lernbare, wirksame Entspannungsmethode. Sie eignet sich für Menschen jeden Alters. Über das An-/Entspannen einzelner Muskeln kommen Sie mit Ihrem Körper achtsam in Kontakt, lernen Stress abzubauen und Lebensfreude zu erlangen. Wir üben im Kurs die verschiedenen Kurz- und Langformen der PME und kombinieren sie mit Achtsamkeits- und Bewegungsübungen.
Kosten: 155 € (Die gesetzlichen Krankenkassen fördern den Kurs mit bis zu 150 €)

(!) Der Kurs findet an 8 Terminen statt:
30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12. und 18.12.2026.

Do., 05.11. | 11:00 – 12:00 Uhr

Wilhelm Busch „Von mir über mich“ – Lesung

in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

„Es scheint verwunderlich; aber weil andere über mich geschrieben, muß ich’s auch einmal tun.“ So heißt es in seinem Buch. Eine unterhaltsame Begegnung mit einem großen Dichter. Vorgetragen von: Marianne Vekony
Kosten: 2,50 €

Mo., 09.11. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 06.11.

Strick- und Häkel-Treff

Gemeinsam wollen wir einen nützlichen und hübschen Helfer für den Alltag stricken – ein kleines Söckchen, in dem ein Einkaufschip steckt und das man an den Schlüsselbund befestigen kann. So hat man es immer griffbereit, wenn man es braucht! Heidi Anthes zeigt uns, wie man das Söckchen strickt. Interessierte ohne Vorerfahrung sind auch herzlich willkommen!

Mi., 11.11. | 11:00 – 12:30 Uhr | Anmeldung bis 09.11.

NEU!

Finanzielle Absicherung: Altersvorsorge & Versicherungen – Infoveranstaltung

in Zusammenarbeit mit der KEB (Katholischen Erwachsenbildung) Frankfurt

Altersvorsorge und Versicherungen betreffen uns alle, kommen im Alltag aber oft zu kurz. In dieser Info-Veranstaltung informiert Dozentin Elisabeth Remmersmann praxisnah über finanzielle Absicherung im Alter und erklärt, welche Versicherungen Pflicht und welche freiwillig sind.

Do., 12.11. | 11:00 – 12:00 Uhr

Alfred Hitchcock präsentiert: „Der geheimnisvolle Tod einer Frau“ – Lesung

in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Frei nach Daphne du Mauriers Roman „Rebecca“. In der Hoffnung, sich von seiner Vergangenheit befreien zu können, heiratet Maxim de Winter ein zweites Mal. Seine neue, sehr schüchterne junge Frau wird von der langjährigen Haushälterin auf dem Herrensitz Manderley ständig mit der vergötterten Rebecca verglichen. Ein Albtraum!
Vorgetragen von: Gustav Pressel und Carola Volkmann
Kosten: 2,50 €

Do., 12.11. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 10.11.

Bildervortrag: Die Wiener Ringstraße – von der Stadtbefestigung zum Prachtboulevard

in Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis liebenswertes Frankfurt

Viel später als in Frankfurt rissen die Wiener ihre Stadtmauern ab – und schufen auf dem freigewordenen Gelände eine repräsentative Prachtstraße mit Highlights wie der Staatsoper, dem Parlament oder dem Burgtheater. Wie es dazu kam, erzählt Angelika Ramm-Fischer beim Bildervortrag.

Di., 17.11. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 16.11.

Quizrunde im Melange am Römer

Quizrunde im Melange am Römer – à la Kneipenquiz: In Teams mitraten, Spaß haben und Kontakte knüpfen – gemeinsam Fragen lösen und eine entspannte Atmosphäre genießen.



Do., 19.11. | 11:00 – 12:00 Uhr

Maria Magdalena – Lesung

in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Über Maria Magdalena oder Maria von Magdala wird im Neuen Testament berichtet. Die Evangelisten erwähnen sie als Begleiterin Jesu und Zeugin der Auferstehung. Ihr Beiname verweist auf den Ort Magdala am See Genezareth im Heiligen Land. Wer war sie? Wer könnte sie gewesen sein? Wie wird sie dargestellt? Vorgetragen von: Maria Niesen

Kosten: 2,50 €



Do., 26.11. | 11:00 – 12:00 Uhr

Sigrid Damm „Künstler meines Lebens“ – Lesung

in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Vom jeweiligen Tag des Todes blickt Sigrid Damm auf ausgewählte Lebensmomente in diesen kleinen Biografien zurück und erzählt von ihrer ganz persönlichen Begegnung mit den Künstlern und ihren Werken und wie diese ihr Leben bereichert haben. Vorgetragen von: Elke Jatzko

Kosten: 2,50 €



Do., 26.11. | 15:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 25.11.

Lesung: Schaurig – Schön – Lustig mit den Autoren Barbara Hennings und Ewart Reder

Gefühls-Training zum Jungbleiben und literarische Unterhaltung mit Niveau. Zu den zwei Autor*innen: Barbara Hennings ist seit 2004 Mitglied im Verband der Schriftsteller, Hessen. In ihrem neuesten Erzählband „Die Moselbande – Schauermärchen aus der Eifel und von der Mosel“ erfährt man nicht nur die wahren Geschichten der Räuberbanden vergangener Tage, sondern auch reichlich Schauriges aus den Regionen, in denen die finsteren Gesellen einst ihrem wüsten Treiben nachgingen. Ewart Reder veröffentlicht seit 1998 literarische Texte, u. a. Kolumnen für die Frankfurter Rundschau. Seine letzten Bücher: „Reise zum Anfang der Erde“ (Roman) und „Die hinteren Kapitel der Berührung“ (Gedichte).



Do., 03.12. | 11:00 – 12:00 Uhr

Clementine und Winston Churchill – Lesung

in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Als die Londoner Gesellschaft von der Verlobung hörte, meinten die Skeptiker, dass es niemals gutgehen werde … Vorgetragen von: Sibylle Kempf

Kosten: 2,50 €



Di., 08.12. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 09.12.

Quizrunde im Melange am Römer

Quizrunde im Melange am Römer – à la Kneipenquiz: In Teams mitraten, Spaß haben und Kontakte knüpfen – gemeinsam Fragen lösen und eine entspannte Atmosphäre genießen.



Do., 10.12. | 11:00 – 12:00 Uhr

3. Flug ins Weltall – Lesung

in Kooperation mit dem literarischen Zirkel der Lesefreunde

Dies ist die letzte Gelegenheit, noch einmal mit uns in den Weltraum zu fliegen, denn unsere „Enterprise“ wird leider verschrottet. Die Planeten der Humoristen Loriot, Erich Kästner und Heinz Erhardt sind dieses Mal unser Ziel. Selbstverständlich werden Sie auch bei diesem Flug von Missis Spock und Captain Kirk begleitet.
Vorgetragen von: Carola Volkmann und Gustav Pressel
Kosten: 2,50 €



Do., 10.12. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 08.12.

Bildervortrag: Gewürzgeschichte(n)

in Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis liebenswertes Frankfurt

An Festen kommt alles auf den Tisch, was gut und teuer ist. Und teuer waren sie einst, die Gewürze in Lebkuchen und Plätzchen. Wie Muskatnuss, Zimt, Vanille und Kardamom zu uns kamen, erzählt Ihnen Angelika Ramm-Fischer.



Mo., 14.12. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 11.12.

Strick- und Häkel-Treff

Gemeinsam wollen wir einen nützlichen und hübschen Helfer für den Alltag stricken – ein kleines Söckchen, in dem ein Einkaufschip steckt und das man an den Schlüsselbund befestigen kann. So hat man es immer griffbereit, wenn man es braucht! Heidi Anthes zeigt uns, wie man das Söckchen strickt. Interessierte ohne Vorerfahrung sind auch herzlich willkommen!



Do., 17.12. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 14.12.

„Das hat ja noch Zeit …“ – Informationsveranstaltung zum Thema Vorsorgevollmacht

in Zusammenarbeit mit dem Bestattungsinstitut Schwindt

Heike Rath vom Bestattungsinstitut Schwindt lädt zu einer Informationsveranstaltung ein. Interessierte sind zu einer offenen Gesprächsrunde im Melange am Römer herzlich willkommen.

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	**11:00 – 17:00 Uhr**	Schach-Nachmittag
	11:00 – 17:00 Uhr	Spiele-Nachmittag
Dienstags	**11:00 – 12:30 Uhr**	Miteinander lesen (Shared Reading), ***14-täglich***
	17:30 – 19:30 Uhr	Stammtisch „Babbel-Nett“ (Komm-Allein-Abend)
Mittwochs	**11:00 – 17:00 Uhr**	Schach-Nachmittag
	11:00 – 17:00 Uhr	Spiele-Nachmittag
Donnerstags	**11:00 – 12:00 Uhr**	Lesung **Kosten: 2,50 €**
Freitags	**14:00 – 17:00 Uhr**	Tanz-Nachmittag **Kosten: 5 € pro Person**
	17:00 – 18:30 Uhr	Progressive Muskelentspannung (PME) – Kurs **Kosten: 155 €** (Die gesetzlichen Krankenkassen fördern den Kurs mit bis zu 150 €)

Am Montag, 02.11.26, haben wir betriebsbedingt geschlossen, am Dienstag, 03.11.26, haben wir wieder wie gewohnt für Sie geöffnet.

Am Freitag, 18.12.26, haben wir den letzten Tag in diesem Jahr geöffnet. Wir haben vom 19.12.26 bis 03.01.27 geschlossen. Ab Montag, 04.01.27 haben wir wieder geöffnet – wir wünschen Ihnen schon jetzt schöne Weihnachtsfeiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Cafeteria
Montag bis Donnerstag 11 – 18 Uhr
Freitags 11 – 17 Uhr
Samstag, Sonn-und Feiertags geschlossen



Begegnungs- & Servicezentrum Melange am Römer

Braubachstraße 15b
60311 Frankfurt am Main

Leitung
Judith Steppacher
Telefon: 069 299 807 2295
judith.steppacher@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

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