



**Programm
November –
Dezember
2026**

Aktiv in Nieder- Eschbach



**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 Nieder-Eschbach** 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



Digitale Hilfen für Senioren

Im Bereich der digitalen Welt (z. B. Smartphone oder Tablet) bietet Erika Walheim Unterstützung und Hilfe zu unterschiedlicher Fragestellung und Selbsthilfe an.

Telefonischer Kontakt zur Terminvereinbarung:

069 299 807 2010 oder per E-Mail: jeannette.nold@frankfurter-verband.de



Anmeldung erbeten

Senioren Yoga auf dem Stuhl

Erleben Sie mit der Yogalehrerin Sonja Holzschuh eine sanfte Yogapraxis auf dem Stuhl. Stärken Sie Ihren Rücken und mobilisieren Sie Ihre Schultern. Dabei erlernen Sie verschiedene Atem- und Meditationsübungen. Zum Ausklang wird eine Tasse Tee gereicht. Entspannen wir gemeinsam im hier und jetzt – Namasté.

⚠ **Termine entnehmen Sie bitte dem Aushang – bzw. Bekanntgabe im Kurs**



Anmeldung erbeten

Lotsen-Sprechstunde

Sie finden bei uns passende Hilfsangebote, spannende Seniorenprojekte oder aktuelle Veranstaltungen für ein aktives Leben im Alter. Wenn Sie Unterstützung im Alltag brauchen, beraten wir Sie gerne vertraulich und individuell in unserer Lotsen-Sprechstunde.

Telefonischer Kontakt zur Terminvereinbarung:

069 299 807 2010 oder per E-Mail: jeannette.nold@frankfurter-verband.de



Montags | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erbeten

Sittanz mit Gedächtnistraining

Spielerisch vermittelt Ihnen Vanessa Hasbach den Tanz im Sitzen. Koordination und Beweglichkeit werden geschult. Dabei wird das Gedächtnis gefordert und trainiert. Lassen Sie sich von ihrem Elan anstecken!

Kosten: 5 €



Mittwochs | 17:00 – 18:30 Uhr | Anmeldung erbeten

Line Dance für Junggebliebene!

Das Angebot wird von dem erfahrenen Tanztrainer Dieter Lauer angeleitet. Wir tanzen gemeinsam im Takt zu flotter Musik, aber jeder für sich. Koordination, Balance, Ausdauer und Gedächtnis werden dabei spielerisch trainiert. Kommen Sie zu einer unverbindlichen schwungvollen Schnupperstunde. Gute Laune ist garantiert!

Kosten: 5 € pro Nachmittag

! Die Veranstaltung findet regelmäßig jeden Mittwoch Nachmittag statt. Eine Tasse Tee oder ein Glas Wasser ist für jeden Teilnehmer inbegriffen!



Freitags | 15:00 – 18:00 Uhr

Spielespaß im besten Alter

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Regenbogen am Bügel

Im Quartierszimmer erwartet Sie ein großes Angebot von Spielen. Nutzen Sie die Möglichkeit und treffen Sie sich zum gemütlichen Spielenachmittag. Eine Mitarbeiterin vom Familienzentrum steht Ihnen für Fragen zur Seite. Genießen Sie dabei eine Tasse Kaffee. Das Angebot ist kostenfrei.

**Treffpunkt: Quartierszimmer,
Ben-Gurion-Ring 28; Kontakt: 069 507 7078**



Evangelische Kirche
in Frankfurt und Offenbach



Di., 03.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

Lesung: „Samt und Bittermandel“ nach Joanne Harris

In Kooperation mit den Lesefreuden

Die humorvollen und berührenden Erzählungen zeigen die Abgründe hinter den Fassaden des Lebens und öffnen den Blick für das Wesentliche. Die britische Bestsellerautorin wurde durch die Verfilmung ihres Romans „Chocolat“ bekannt. Die Lesung wird von Martina Richards, die selbst Autorin ist, vorgetragen.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 05.11. | 16:00 – 17:30 Uhr

Liedercafé mit Frank Waas am Klavier

Singfreudige Gäste sind herzlich willkommen zum musikalischen Nachmittag! Wir singen mit Textbuch, Schlager, Volkslieder und was gefällt. Dabei begleitet Sie Frank Waas mit dem Klavier.

Kommen Sie vorbei wir freuen uns auf Sie!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

! Immer am 1. Donnerstag im Monat.



Fr., 06.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten

„Im Tandem“ Hand in Hand – Generationenprojekt Gesund & Fit

**In Kooperation mit dem Kinderhaus am Bügel
und der Verbraucherzentrale Hessen e.V.**

Wir freuen uns über Senioren die Spaß am Austausch mit der jungen Generation haben und gemeinsam gesunde Kost zu kochen und zu backen.

Alle sind willkommen! Kommen Sie vorbei und kochen Sie mit uns.

verbraucherzentrale
Hessen

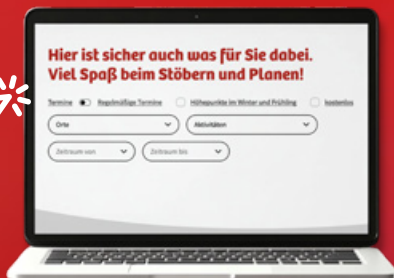


Alle Events auf einen Klick – mit unserem Eventmodul

Egal ob Kurse nach Veranstaltungsort, Aktionen nach Saison, regelmäßige oder kostenlose Veranstaltungen – ab jetzt alles leicht und schnell zu finden mit unserem neuen Eventmodul auf unserer Webseite:



[www.frankfurter-verband.de/
aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren](http://www.frankfurter-verband.de/aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren)



FRANKFURTER
VERBAND



Di., 10.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

Lesung – Gaby Hauptmann

„Die Italienerin, die das ganze Dorf in ihr Bett einlud“

In Kooperation mit den Lesefreuden

Gabriella, kommt nach langer Zeit aus dem hektischen New York in ihre toskanische Heimat zurück. Sie kämpft mit vielen Gefühlen und Fragen. Sie braucht eine Auszeit und beschließt, ihr Bett nicht mehr zu verlassen. Wenn die Welt sie braucht, soll sie doch zu ihr kommen. Und alle machen sich auf den Weg, samt Susanne Iannelli und Ihre Zuhörer ...

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Di., 17.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten

Klimawandel & Gesundheit

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt Frankfurt am Main

An diesem Nachmittag erwartet Sie eine Einführung in die Thematik „Klimawandel“. Isabelle Lorenz und ihre Gesundheitslots*innen vermitteln Grundlagen und weisen auf mögliche Folgen des Klimawandels für die Gesundheit hin. In diesem Zusammenhang wird auch ein Blick auf Gesundheitsvorsorge und Präventionsmaßnahmen geworfen.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck

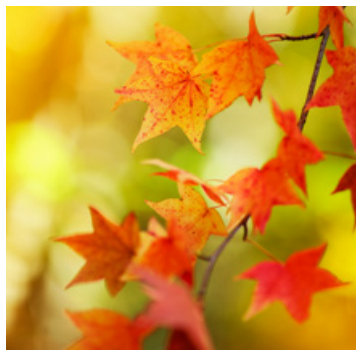


Fr., 20.11. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erbeten

Herbst- und Wintermode vom Modemobil

Schickes aus seiner Herbst- und Winterkollektion präsentiert Ihnen Jens Techert vom Modemobil. Stöbern Sie in Ruhe und lassen Sie sich vom Fachmann bei einer Tasse Kaffee und einem leckeren Stück Kuchen beraten. Entdecken Sie stilvolle und praktische Mode ganz nach Ihrem Bedarf.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Di., 24.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

Talk-Runde: Seniorensicherheit im Fokus

In Kooperation mit der Polizei

Sicherheit geht uns alle an! Erfahren Sie alles über alte und neue Kriminalitätsmaschen, einfache Strategien und Handlungsmöglichkeiten. Die Talk-Runde leiten Andreas Wagner und Lothar Henß, die Schutz Männer vor Ort zusammen mit einer Sicherheitsbeauftragten für Nieder Eschbach, Jeanine Lischke-Fahz.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Mi., 25.11. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung ab 26.10.

Restaurant im Viertel – Nieder-Eschbach

Das „Restaurant im Viertel“ bietet allen Bewohnern des Quartiers die Möglichkeit zur Begegnung bei einem gemeinsamen Essen mit Kerzenschein und schön gedeckten Tischen. In den Pausen erfahren Sie Neues aus dem Viertel. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 4 €,

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

**! Anmeldung erbeten! Bitte haben Sie Verständnis,
dass wir nur eine begrenzte Platzzahl anbieten können.**



Unterstützt durch
IKEA Frankfurt
Nieder Eschbach





Do., 26.11. | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung erbeten

Sprachtreff Heimathafen: Dein Ort für Deutsch & Austausch

In Zusammenarbeit mit Umweltlernen e.V.

Bei unseren interkulturellen Treffen greifen wir Themen auf, wie zum Beispiel Traditionen und Lebensgewohnheiten. Unser vielfältiges Programm umfasst Rollenspiele, Erzählrunden und Bastel- und Kochnachmittage – das alles auf deutsch. Wir möchten Ihnen damit mehr Sicherheit für den alltäglichen Sprachgebrauch geben. Trauen Sie sich!

! Jeden letzten Donnerstag im Monat!



Hessisches Ministerium für
Landwirtschaft und Umwelt,
Weinbau, Forsten, Jagd und
Heimat



BNE in Hessen
**Netzwerk Nachhaltigkeit
lernen in Frankfurt**



Di., 01.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 23.11.

Weihnachtszauber im Begegnungszentrum

Genießen Sie bei weihnachtlichen Klängen in gemütlicher Atmosphäre eine Tasse Kaffee und leckeres Weihnachtsgebäck. Wir stimmen uns gemeinsam mit dem Musiker Jörg Ratz auf die Vorweihnachtszeit mit bekannten Weihnachtsliedern ein. Gastbeiträge wie z. B. Geschichten oder Gedichte sind herzlich willkommen.

Kosten: 6 €



Do., 03.12. | 16:00 – 17:30 Uhr

Liedercafé mit Frank Waas am Klavier

Singfreudige Gäste sind herzlich willkommen zum musikalischen Nachmittag! Wir singen mit Textbuch, Schlager, Volkslieder und was gefällt. Dabei begleitet Sie Frank Waas mit dem Klavier.

Kommen Sie vorbei wir freuen uns auf Sie!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

! Immer am 1. Donnerstag im Monat.



Di., 08.12. | 15:00 – 17:00 Uhr

Virtuelle Rundreise durch Polen

Karin Sachse nimmt Sie mit auf einen gemütlichen Streifzug durch wunderschöne Landschaften und geschichtsträchtige Städte. Ihre Reise führt uns vom geschäftigen Stettin an die Ostseeküste nach Danzig. Wir genießen die Ruhe der masurischen Seen, bewundern die Backsteingotik in Thorn und enden im traditionsreichen Posen.

Kosten: 4 € Kaffee- und Kuchengedeck



Di., 15.12. | 15:00 – 17:00 Uhr

Geschichte(n) von Kaffee, Tee und Kakao

In Kooperation mit Liebenswertes Frankfurt e.V.

Wir trinken sie täglich. Doch woher kommen eigentlich Kaffee, Tee und Kakao? Wie werden sie zubereitet und welche Geschichten ranken sich um sie? Begeben Sie sich auf eine anregende Entdeckungsreise mit Angelika Ramm-Fischer.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 17.12. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung erbeten

Abschlussveranstaltung Sprachtreff Heimathafen: Dein Ort für Deutsch & Austausch

In Zusammenarbeit mit Umweltlernen e.V.

Bei unseren interkulturellen Treffen greifen wir Themen auf, wie zum Beispiel Traditionen und Lebensgewohnheiten. Unser vielfältiges Programm umfasst Rollenspiele, Erzählrunden und Bastel- und Kochnachmittage - das alles auf deutsch. Wir möchten Ihnen damit mehr Sicherheit für den alltäglichen Sprachgebrauch geben. Trauen Sie sich!

! Jeden letzten Donnerstag im Monat!



Hessisches Ministerium für
Landwirtschaft und Umwelt,
Weinbau, Forsten, Jagd und
Heimat



BNE in Hessen
**Netzwerk Nachhaltigkeit
lernen in Frankfurt**



Di., 22.12. | 15:00 – 17:00 Uhr

Weihnachtsrituale weltweit

***In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Regenbogen
am Bügel***

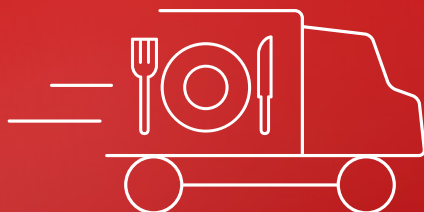
Entdecken Sie mit Gabriele Wolffstarck wie das Fest in Italien, Polen oder in Afrika gefeiert wird. Lassen Sie sich von Bräuchen inspirieren und sammeln Sie festliche Anregungen für ihr eigenes Weihnachtsfest. Eine stimmungsvolle Gedankenreise erwartet sie.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Evangelische Kirche
in Frankfurt und Offenbach

sieben mal sieben



Der sieben Tage Menüservice des Frankfurter Verbandes

Der Menüservice des Frankfurter Verbandes hilft bei der Versorgung mit Mittagessen. In einem Wochen-Menüsoriment 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 durch unsere Menükuriere gelten klare Verhaltensregeln und strenge Hygienevorschriften zur größtmöglichen Sicherheit für Besteller und Menükuriere. Die Übergabe der Menüs erfolgt ohne direkten Kontakt zum Besteller.

Nähere Informationen zum Menüservice des Frankfurter Verbandes, der in Kooperation mit der apetito AG ausgeführt wird, gibt es unter:



Tel.: 069 30 05 99 92



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



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	15:00 – 16:00 Uhr	Sitztanz mit Gedächtnistraining mit Vanessa Hasbach Kosten: 5 €
Dienstags	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff mit wechselndem Angebot Kosten: 4 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck oder Mitgliedsbeitrag von 14 € monatlich
Mittwochs	09:00 – 10:30 Uhr	Frühstückstreff Kosten: 6 € je nach Teller, 14-täglich
	17:00 – 18:30 Uhr	Linedance mit dem Tanztrainer Dieter Lauer Kosten: 5 €
Donnerstags	11:00 – 12:00 Uhr	Aktiv bis 100, Kontakt: Gudrun Reuter, Tel.: 06172 42 756 Kosten: Mitgliedsbeitrag TS Nieder-Eschbach
	16:00 – 17:30 Uhr	Liedercafé mit Frank Waas am Klavier, immer am 1. Donnerstag im Monat
Freitags	11:00 – 12:15 Uhr	Senioren Yoga auf dem Stuhl mit Sonja Holzschuh, 14-täglich
	15:00 – 18:00 Uhr	Spielespaß im besten Alter Ort: Quartierszimmer, Ben-Gurion-Ring 28, Kontakt: 069 507 70 78

Unser Team macht vom 23.12.2026
bis einschließlich 10.01.2027 Winterpause.

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten
und einen guten Start ins Neue Jahr!

Begegnungs- & Servicezentrum Nieder-Eschbach

Ben-Gurion-Ring 20
60437 Frankfurt am Main

Leitung

Jeannette Nold
Telefon: 069 299 807 2010
jeannette.nold@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

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

Cafeteria
Dienstag &
Freitag
09:00 Uhr bis
11:00 Uhr

