

Programm
Januar –
März 2027

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 JANUAR BIS MÄRZ



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

(!) Start im neuen Jahr: Montag, 18.01.2027



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 €

(!) Start im neuen Jahr: Dienstag, 19.01.2027



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 vorbeischauen 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 Speisen 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 | 11:00 – 12:00 Uhr

Rückengymnastik

Durch die Übungen der Rückengymnastik wird nicht nur Kraft, sondern auch Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht trainiert, die Körperwahrnehmung geschult und das Körpergefühl verbessert.
Kosten: 1 Kurs = 8 Stunden 40 €

Freitags | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff für ukrainischsprachige Senior*innen

Der unterhaltsame Nachmittag für ukrainischsprachige 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 солодощами 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





Do., 14.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt Kino 65plus

Treffpunkt Kino 65plus lädt zu einem entspannten Kinonachmittag ein. Gezeigt werden ausgewählte Filmklassiker mit einer kurzen Einführung. In gemütlicher Atmosphäre können die Besucher*innen den Nachmittag bei einem Glas Sekt oder Orangensaft beginnen und sich auf das gemeinsame Filmerlebnis einstimmen.

Wir zeigen: DER BLAUE ENGEL (DE 1929/30, R: Josef von Sternberg)
Kosten: 9 € (inkl. Getränk), ermäßigt 5 € bzw. 4,50 €
Treffpunkt: DFF – Deutsches Filminstitut & Filmmuseum, Schaumainkai 41, 60596 Frankfurt am Main
Anmeldung unter: 069 961 220 0 oder unter: 069 299 807 2211

(!) Nächste Termine:
Do., 11.02., 15:00 Uhr – DON CAMILLO UND PEPPONE (FR/IT 1952, R: Julien Duvivier)
Do., 11.03., 15:00 Uhr – BIESTER (FR/DE 1995, R: Claude Chabrol)

Sa., 16.01. | 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: 30.01., 13.02., 20.03.





Mo., 18.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Winterolympiade im Stadtteiltreff

Wir starten gemeinsam ins neue Jahr mit einer fröhlichen Winterolympiade! Freuen Sie sich auf lustige Spiele, kleine Herausforderungen und gesellige Stunden in guter Gesellschaft. Natürlich dürfen Kaffee und Kuchen dabei nicht fehlen! Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: Eintritt frei. Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Di., 19.01. | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 18.01.

Hatha-Yoga – Präventionskurs 65+

Die in diesem Kurs vorgestellte Übungsreihe lädt Anfänger dazu ein, die Grundprinzipien des Hatha-Yoga zu erfahren. Die Übungen fördern Entspannung und Kräftigung der Muskulatur sowie die Beweglichkeit. Die Kursgebühr wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Bitte informieren Sie sich vorab.

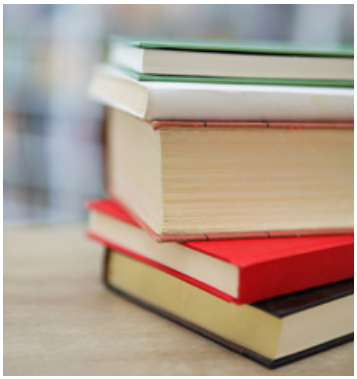
Kosten: 98 € pro 8 Einheiten

Mi., 20.01. | 14:00 – 17:00 Uhr

Tanzcafé – Neue Saison 2027

Wir starten schwungvoll ins neue Tanzjahr! Freuen Sie sich auf Live-Musik mit Viktoria, beschwingte Melodien und einen fröhlichen Nachmittag voller Tanz und guter Laune. Zum Auftakt stoßen wir gemeinsam mit einem Glas Sekt auf das neue Jahr an. Wir freuen uns auf Sie und einen wunderschönen musikalischen Nachmittag im Riedhof!

Kosten: Eintritt 5 €





Do., 21.01. | 14:00 – 15:30 Uhr

Literaturkreis – Worte öffnen Welten. Wir lesen weiter

Freuen Sie sich auf ausgewählte Ausschnitte aus Jonas Jonassons humorvollem Roman „Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand“. Karolin Röcker gestaltet die Lesung und führt durch einen unterhaltsamen Nachmittag voller überraschender Wendungen, skurriler Abenteuer und feinem Humor.

Kosten: 5 € inkl. Kaffee

Sa., 23.01. | 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 unserer Trainingsgruppe „Lucky Legs“! Eins ist klar: Männer sind auch herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 3 €

(!) Weitere Termine sind am 06.02., 20.02., 13.03., 27.03.

Do., 28.01. | 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.

(!) Weitere Termine: 25.02., 25.03.





So., 31.01. | 14:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 21.01.

Die 5. Jahreszeit ist wieder da!

KV „Die Schnaken“ e. V.

Feiern Sie mit uns einen fröhlichen Faschingsnachmittag voller Musik, Tanz und guter Laune! Freuen Sie sich auf bunte Kostüme, närrisches Treiben und ausgelassene Stimmung. Ein besonderes Highlight ist der Besuch des Kinderprinzenpaares. Einlass ab 13:30 Uhr. Kommen Sie vorbei und feiern Sie mit uns!

Kosten: 9 € inkl. Kaffee und Kreppel, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Mo., 01.02. | 16:00 – 17:00 Uhr

NEU!

Tanz auf dem Stuhl im Stadtteiltreff

Bewegung macht Freude – auch im Sitzen! Gemeinsam tanzen wir auf dem Stuhl zu schöner Musik, bewegen uns sanft und bringen Schwung in den Alltag. Die Übungen sind einfach, machen Spaß und fördern Beweglichkeit und Wohlbefinden. Alle sind herzlich willkommen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kosten: Eintritt frei. Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

(!) Wir starten um 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen.

Mi., 10.02. | 11:30 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 03.02.

Hering mit Apfel – nach Hausfrauenart

Wenn herzhafter Hering auf knackig-frischen Apfel trifft, entsteht ein echter Klassiker mit besonderem Geschmack! Cremig, würzig und herrlich frisch – eine köstliche Kombination, die Lust auf mehr macht.

Kosten: 8,50 €





Fr., 19.02. | 16:00 – 17:00 Uhr

Домашня система екстреного виклику – безпека одним натисканням кнопки!

Erfahren Sie alles über den Hausnotruf des Frankfurter Verbands und seine neuesten Möglichkeiten. Wie funktioniert der Notruf? Welche Neuerungen gibt es? Wie erhalten Sie im Notfall schnell Hilfe? Informieren Sie sich und gewinnen Sie mehr Sicherheit für Ihren Alltag zu Hause.

Дізнайтеся більше про систему екстреного виклику (Hausnotruf) від Франкфуртського союзу (Frankfurter Verband) та її нові можливості. Як працює система? Які нововведення з'явилися? Як швидко отримати допомогу в екстреній ситуації? Отримайте корисну інформацію та відчуйте себе впевненіше й безпечніше у власному домі!

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

Mo., 22.02. | 16:00 – 17:00 Uhr

Hausnotruf – Sicherheit auf Knopfdruck!

Erfahren Sie alles über den Hausnotruf des Frankfurter Verbands und seine neuesten Möglichkeiten. Wie funktioniert der Notruf? Welche Neuerungen gibt es? Wie erhalten Sie im Notfall schnell Hilfe? Informieren Sie sich und gewinnen Sie mehr Sicherheit für Ihren Alltag zu Hause.

Kosten: Eintritt kostenlos, Kosten für Essen und Getränke sind selbst zu tragen.

(!) Wir beginnen um 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen.



Mo., 01.03. | 16:00 – 17:00 Uhr

NEU!

Tanz auf dem Stuhl im Stadtteiltreff

Bewegung macht Freude – auch im Sitzen! Gemeinsam tanzen wir auf dem Stuhl zu schöner Musik, bewegen uns sanft und bringen Schwung in den Alltag. Die Übungen sind einfach, machen Spaß und fördern Beweglichkeit und Wohlbefinden. Alle sind herzlich willkommen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kosten: Eintritt frei. Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

(!) Wir beginnen um 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen.



Do., 04.03. | 14:00 – 16:30 Uhr

Osterbasteln – Kreativ in den Frühling!

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

Kosten: 9 €



Do., 18.03. | 11:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 11.03.

Ausflug zum Schloss Bad Homburg

Entdecken Sie die Welt des letzten deutschen Kaisers Wilhelm II.! Bewundern Sie prachtvolle Gesellschaftsräume und private Rückzugsorte und erleben Sie ein einzigartiges Zeugnis kaiserlicher Wohnkultur in Deutschland. Im Anschluss genießen wir gemeinsam ein gemütliches Mittagessen.

Kosten: Führung 12 €
Teilnehmer*innen: 13
Buchungsnr.: 33117-03-01

(!) Treffpunkt am 18.03.um 09:00 Uhr am Hauptbahnhof neben dem Blumenladen.

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	**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 €**
	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 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen**
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	**11:00 – 12:00 Uhr**	Rückengymnastik **Kosten: 1 Kurs = 8 Stunden 40 €**
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff für ukrainischsprachige Senior*innen **Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen**

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



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