

Programm
Januar –
März 2027

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 JANUAR BIS MÄRZ



Montags | 14:00 – 15:00 Uhr

Sturzprophylaxe Fitness-Training

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 65 Jahre, die weitgehend ohne Hilfsmittel gehen können.



Mittwochs | 15:00 – 16:00 Uhr

Seniorengymnastik auf dem Stuhl

Für Sport ist es nie zu spät. Bewegung hält den Köper und den Geist fit. In einer entspannten und positiven Atmosphäre bieten wir Gymnastik auf dem Stuhl bis in hohe Alter an.

Kosten: Monatsbeitrag 12 €



Mittwochs | 15:00 – 17:00 Uhr

Offener Spiele-Treff

Zusammensitzen und etwas gemeinsam tun macht immer mehr Freude. Ob Rommé oder „Rummikub“ aber auch andere Karten und Brettspiele kommen zum Einsatz.

Kosten für Speisen und Getränke werden selbst getragen.



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 gegebenenfalls an die passenden Stellen weiter.





Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung drei Tage vorher

Stadtteiltreff

Jeden Donnerstag gibt es ein neues Thema zu entdecken. Von Berichten über Lesungen, Erzählungen von Frankfurterinnen mit Auslandserfahrungen bis zu BINGO-Nachmittagen und Vorträgen mit wechselndem Inhalt. Der Stadtteiltreff bietet Spannendes aus dem nahen und fernen Alltag.

Kosten: Monatsbeitrag 12 €

Freitags | 11:15 – 12:15 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 Mittlerer Hasenpfad 40 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





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.

Teilnehmer*innen: Seniorinnen und Senioren aus den Stadtteilen

(!) Jeden letzten Freitag eines Monats

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: 4,50 € für Crêpe mit Vanilleeis, Sahne und Rote-Grütze

Di., 05.01. | 10:30 – 13:00 Uhr
Anmeldung bis zum 04.01. verbindlich

Neujahrsfrühstück

Zum Start ins neue Jahr verwöhnen wir Sie. Mit einem gemeinsamen und ausgiebigen Frühstück startet es sich gut in den Tag und ins neue Jahr.

Kosten: 12,50 € für Frühstück und Getränke

(!) Das Mittagessen entfällt an diesem Tag.





Do., 07.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Gute Vorsätze für das neue Jahr – wie sinnvoll sind sie?

Viele Menschen nehmen sich für den Jahresbeginn etwas besonderes vor. Wie werden Ziele erreicht und wie sinnvoll sind solche „Ziel-“ oder eher „Wunschformulierungen“? Wir sprechen über realistische Ziele und beste Wege für eine Umsetzung.

Teilnehmer*innen: Teilnehmende des Stadtteiltreffs

Do., 14.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung zum 12.01. erforderlich

In Frankfurt heißt der Kiosk Wasserhäuschen

Matthias Püschel nimmt uns mit auf eine virtuelle Stadtrundfahrt, bei der wir etwas über die Geschichte der Frankfurter Wasserhäuschen erfahren. Wir erfahren etwas zu den Besonderheiten dieser Kioske, die teilweise seit Jahrzehnten Stadtteile prägen. Wasserhäuschen sind eben mehr als Kioske oder Späti.

Kosten: 4 € für ein Kaffee- und Kuchengedeck

Mi., 20.01. | 11:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung zum 12.01. erforderlich

Die ganze Welt zu Gast in Frankfurt – Italien

Wir gehen gemeinsam international essen. In jedem Quartal begleitet uns Frau Majidi in ein internationales Lokal. Den Anfang macht die Pizzeria „Lella Mozarella“. Wir erfahren etwas über die italienische Kultur und im Besonderen über die Geschichte der Pizza.

Kosten für Speisen und Getränke werden selbst getragen.

Treffpunkt: Wir starten und enden im BGZ, zum Abschluss gibt es dort einen Espresso oder Cappuccino.



Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

www.frankfurter-plattform-55plus.de

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF

FRANKFURTER VERBAND

Do., 21.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 19.01. erbeten

Buddhismus – Religion oder Philosophie?

Tibethaus Deutschland e.V. – Frankfurt am Main

Buddha Shakyamuni erlangte vor ca. 2500 Jahren die Erleuchtung. Seine Lehre: „Schade niemandem, wenn möglich, unterstütze deine Nächsten, reduziere deine Ichbezogenheit.“ Die Religion breitete sich in Indien und Asien und seit ca. 60 Jahren im Westen aus. Vielen ist sie Lebensphilosophie und Wissenschaft.

Kosten: 4 für ein Kaffee- und Kuchengedeck

Do., 28.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 26.01. erwünscht

Lesung – Geschichten von ALICE MUNRO, PATRICIA HIGHSMITH u. a.

Anneliese Schindler und Elisabeth Brink lesen zum Thema FRAUEN, WUT UND RACHE Geschichten von ALICE MUNRO, PATRICIA HIGHSMITH u. a. Frauen sind gutmütig, können aber auch anders!

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck

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

FRANKFURTER VERBAND

Do., 04.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Kreppelkaffee im Stadtteiltreff

Weiberfasching in Sachsenhausen. Wir treffen uns zum Kreppel-Kaffee und einem Austausch über Erinnerungen an frühere Faschingsfeiern.

Teilnehmer*innen: Teilnehmende des Stadtteiltreffs

Do., 11.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 09.02. erwünscht

Faszination Honigbiene

Haus der Honigbiene

Die Welt der Honigbienen steckt voller faszinierender Geheimnisse. Imkerin Alexa Breloer vom „Haus der Honigbiene“ gibt Einblicke in das Leben der Bienen, die Arbeit der Imkerin und den Weg des Honigs von der Wabe bis ins Glas. Entdecken Sie, was Honig und andere Bienenprodukte so besonders macht.

Kosten: 4 € für ein Kaffee- und Kuchengedeck

Do., 18.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum16.02. erwünscht

Frankfurt international: Spanien – Wurzel und Reisen

Frau Pizarro lebt seit ihrer Geburt in Frankfurt. Trotzdem ist sie im Herz und über Familienbande mit Spanien verbunden. Die Schönheit und die Besonderheit des Landes beschreibt Frau Pizarro mit Bildern und Erzählungen.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck

Do., 25.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 23.02. erbeten

Auf Kreuzfahrt gehen ist mehr als um die Welt reisen

Als besonders erfahrener Kreuzfahrten Fahrer- und Segellehrer bringt uns Herr Mohr Bilder von einigen seinen Reisen per Schiff mit. So können wir teilhaben an seinen persönlichen Erfahrungen. Wir bekommen auch Hinweise über die Vielfalt der Möglichkeiten von Kreuzfahrten auf Meeren und Flüssen.

Kosten: 4 € für ein Kaffee- und Kuchengedeck

Do., 04.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 01.03. erwünscht

Aktivvortrag: Digitale Beteiligung an Demokratie und Gesellschaft – lebendige Demokratie

Café Anschluss

In diesem Vortrag geht es darum, wie man sich im Internet aktiv beteiligen kann. Sie lernen Online-Petitionen kennen, erfahren, wie Faktencheck-Seiten helfen, Informationen zu überprüfen, und bekommen Einblicke in Citizen-Science-Projekte, bei denen Bürgerinnen und Bürger aktiv an wissenschaftlichen Vorhaben mitwirken.

Kosten: 4 € für ein Kaffee- und Kuchengedeck

Do., 11.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 09.03. erwünscht

Schützenswerte Fledermäuse im Rhein-Main-Gebiet (Naturschutzbund Deutschland e.V.)

NABU Müster

Thomas Lay vom NABU Münster ist ein ganz besonderer Naturfreund, der mit seinen ebenfalls ehrenamtlichen Helfern Fledermauskästen betreut. Wir lernen, was Fledermäuse im Naturschutzgebiet den ganzen Tag und besonders in der Nacht so anstellen.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck

Do., 18.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung zum 16.03. erforderlich

Erfahrungsnachmittag mit Yoga – mehr als nur ein Übungsprogramm

Yoga, mit den als Asanas bezeichneten Übungen, kann in jedem Alter gesundheitsförderlich sein. Die jahrhundertealte Tradition Indiens wirkt sich positiv auf Beweglichkeit und Haltung auf körperlicher und geistiger Ebene aus. Ziel der Yogapraxis ist Meditation durch Übung und Achtsamkeit.

Kosten: 4 € für ein Kaffee- und Kuchengedeck

Do., 25.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

Osterkaffee im Stadtteiltreff

Gründonnerstag im Stadtteiltreff. Wir treffen uns zur gemütlichen vorösterlichen Kaffeerunde mit den Teilnehmerinnen des Stadtteiltreffs und Bewohnern der angeschlossenen Wohnanlage.

Teilnehmer*innen: Teilnehmende des Stadtteiltreffs

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	**14:00 – 15:00 Uhr**	Sturzprophylaxe Fitness-Training **Kosten: 50 € für 10 Termine, der Betrag wird im Block erhoben**
Mittwochs	**15:00 – 16:00 Uhr**	Seniorengymnastik auf dem Stuhl **Kosten: Monatsbeitrag 12 €**
	15:00 – 17:00 Uhr	Offener Spiele-Treff
Donnerstags	**13:30 – 14:30 Uhr**	Lotsenbüro
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff **Kosten: Monatsbeitrag 12 €**
Freitags	**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+, ***jeder letzte Freitag im Monat***
	15:00 – 16:30 Uhr	Crêpes-Tag **Kosten: 4,50 € für Crêpe mit Vanilleeis, Sahne und Rote-Grütze**

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



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

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