



**Programm
April – Juni
2024**

Aktiv in Eckenheim



**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 Eckenheim** und im **Internet-Café „Kontakt“** gefallen.

Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren

INHALTSVERZEICHNIS

UNSERE HÖHEPUNKTE

VON APRIL BIS JUNI 2024



Essen, Café und mehr

Seite 4

Vom Frühstück im Café bis hin zu kulinarischen Events – Gesellschaft verbindet.



Feste und Veranstaltungen

Seite 5

Es gibt immer einen Grund zum Feiern!



Spiele

Seite 6

Ob Bridge, Skat und Schach – gemeinsam spielen, lachen und Zeit verbringen.



Beratung, Information und Bildung

Seite 8

Interessante Vorträge und Beratung rund ums Älterwerden, Englisch-Gruppen und Lotsenbüro – wir helfen Ihnen gerne weiter.



Musik

Seite 11

Seniorenorchester – melodisch in die Woche starten



Kultur

Seite 14

Vortrag von Dr. Bill, Ausstellungen, Vernissagen – ein buntes Angebot für alle



Treffs und Selbsthilfegruppen

Seite 14

Sich in Gemeinschaft wohlfühlen nach Interessen, Lebenslagen oder in der Nähe.



Kreatives – Zeit für Hobbys (Do-it-yourself)

Seite 16

Malen und Nähen – gemeinsam wird die Welt bunt.



Bewegung und Entspannung für Körper und Geist

Seite 17

Meditation, Tanz, Rückengymnastik, Tai Chi



Medien und Technik

Seite 19

Angebote des Internet-Cafés „Kontakt“ – Fragen Sie die, die mit den neuen Medien aufgewachsen sind, damit Sie immer auf Höhe der digitalen Zeit sind.



Ausflüge

Seite 20

Ausflüge in Frankfurt und Umgebung – zusammen die Stadt erkunden.



ESSEN, CAFÉ UND MEHR

Speis' und Trank in guter Gesellschaft

Café am Nachmittag in Eckenheim

Treffen Sie sich bei einem guten Cappuccino oder etwas anderem. Genießen Sie unser wechselndes Kuchenangebot oder ein warmes Sandwich in gemütlicher Kaffeehaus-Atmosphäre zu unseren Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr, Freitags 13:00 – 15:30 Uhr.

In der Regel gibt es dienstags und donnerstags selbstgebackenen Kuchen von Semy.

Kontakt Café, 069 299 807 267

! **Anmeldungen auch über das Büro 069 299 807 268 möglich.**

Frühstück (für Eulen) im Café

Zum Wochenende in einer gemütlichen Runde zu frühstücken, ist eine willkommene Abwechslung zum Alltag. Wir bereiten verschiedene Frühstücksteller vor, zu denen Sie sich Anfang der Woche anmelden können:

Franzosen-Frühstück mit Croissant 4 €, Käseteller 5 €, Käse/Wurst- Teller 6 €, jeweils inklusive einem Becher Kaffee.

Termin Freitags | 09:00 – 11:00 Uhr

Anmeldung bis Mittwoch

Kontakt Rosalia Trinaccio, 069 299 807 267

! **Entfällt am 05.04., 03.05., 07.06., 21.06.**

Café am Sonntag

Das Café ist für alle ab 14:00 Uhr geöffnet, im April mit einem Konzert des ukrainischen Chors „Witannja“ um 15:00 Uhr. Am 26. Mai wegen Pfingsten. Im Juni feiern wir 50 Jahre Sozialzentrum mit unserem Nachbarschaftsfest, daher entfällt der Termin.

Termin Sonntags | 14:00 – 17:00 Uhr

21. April, 26. Mai



Unser Restaurant im Viertel in Eckenheim

mit Freiwilligen & einem Koch des Frankfurter Verbandes

Unser Anliegen ist, Begegnung und Austausch bei einem gemeinsamen Essen mit Nachbar*innen im Quartier zu ermöglichen. Freiwillige verwandeln unser Haus zu einem Restaurant-Abend mit einem 3-Gänge-Menü zum günstigsten Preis dank der Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau e.V.

Termin Donnerstag, 06. Juni | 17:30 – 20:00 Uhr
Anmeldung ab 27. Mai
Kosten 4 € und zusätzliche Getränke
Teilnehmer begrenzt



NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e.V.



FESTE UND VERANSTALTUNGEN

Es gibt immer einen Grund zum Feiern!

Ich trag mein Klavier durch das Land

„Ich trag' mein Klavier durch das Land“, so heißt das Programm des Frankfurter Liedermachers, Pianisten und Sängers Harald Lange. Seine kurzweiligen Lieder beschreiben die ernstesten und humorvollsten Seiten des Lebens. Viel Vergnügen!

Termin Donnerstag, 11. April | 15:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung 09. April

! *Ab 14:00 Uhr bieten wir vor dem Konzert eine Kaffeetafel an.
Bei Anmeldung bitte angeben.*

Witannja – Ukrainischer Chor und Volkstänze

Der ukrainische Chor heißt auf deutsch „Begrüßung“ und ist im „Café Hallo“ in der freireligiösen Gemeinde in Offenbach nach dem russischen Krieg auf die Ukraine entstanden. Unter der Leitung von Anna Beliakina werden Volks- und moderne ukrainische Lieder gesungen. Jugendliche zeigen ukrainische Volkstänze.

Український хор у перекладі з німецької означає «ласкаво просимо» і був створений у «Café Hallo» вільної релігійної громади в Оффенбаху після війни Росії проти України. Під керівництвом Анни Белякіної звучатимуть народні та сучасні українські пісні. Молодь показує українські народні танці.

Termin Sonntag, 21. April | 15:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung bis 18. April

! *Vor dem Konzert bieten wir im Café eine Kaffeetafel für 4,50 € an.
Bei Anmeldung bitte angeben.*

Schenk- & Tausch-Café in Preungesheim

NEU!

Haben Sie Spaß am Stöbern und Plaudern? Wir tauschen/schenken an diesem Nachmittag Bekleidung, Schmuck und Haushaltsgegenstände in gutem Zustand. So machen wir anderen und uns selbst eine Freude und tragen zur Müllvermeidung bei. Genießen Sie dabei selbstgebackene Waffeln und Kaffee in geselliger Runde. Erleben Sie die Gemütlichkeit unseres Tausch-Cafés.

Termin Dienstag, 07. Mai | 14:30 – 16:30 Uhr

Ort Begegnungszentrum Preungesheim, Jaspertstr. 11, 60435 Frankfurt

Kontakt Gabriele Wahn, 069 299 807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

⚠ *Ihre Sachen können Sie auch vorher immer dienstags von 13:00 -17:00 Uhr im Begegnungszentrum abgeben. Für Fragen rufen Sie Gabriele Wahn an.*

Dancing Queen is staying alive – Disconacht Ü60 im Julie Roger Haus 50 Jahre Sozialzentrum Marbachweg – ein Grund zum Feiern!

Das Julie-Roger Haus lädt zu einem Tanzabend mit lebendigen Flair der 70er Jahre ein! Freuen Sie sich auf mitreißende Musik, wenn die „Dancing Queen“ auf „Staying Alive“ trifft. Bei einem herzlichen Empfang im Foyer stoßen Sie mit uns an – mit einem Klassiker der Zeit: Bowle mit Kullerpfirsich. Während der Disco können vegetarische oder 70er Jahre Snacks wie „falscher Hase“ erworben werden.

Termin Freitag, 14. Juni | 19:00 Uhr

Anmeldung um Anmeldung wird gebeten

Ort Restaurant des Julie-Roger-Hauses, Gummersbergstr. 24, 60435 Frankfurt

Kontakt Armin Blum, 069 299 807 218, armin.blum@frankfurter-verband.de

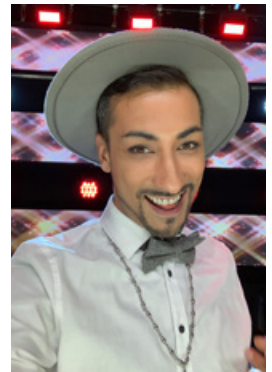
Nachbarschaftsfest im Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Feiern Sie mit uns Jubiläum

50 Jahre Sozialzentrum Marbachweg – ein Grund zum Feiern!

Alessandro Uddin sorgt mit einem Mix aus Pop, R&B und Schlagern ab 1974 für gute Stimmung und Tanzlaune. Freuen Sie sich auf fetzige Musik, Gutes vom Grill, selbstgebackene Kuchen, sommerliche Drinks à la 70er Jahre und auf unsere schöne Terrasse.

Termin Freitag, 21. Juni | 14:30 – 18:00 Uhr

⚠ *Eine Gelegenheit sich nach den 70er Jahren zu kleiden!*





SPIELE

Knobeln und zocken in geselliger Runde

Spielen Sie (einfaches) Skat?

Für Anfänger und Neue sind wir offen und wir spielen das einfache Skat in ca. 25 Runden am Nachmittag. Jeder spielt mit jedem, denn vorher wird ausgelost, wer mit wem spielt.

Termin Montags | 13:45 – 17:00 Uhr
 08. und 22. April
 06., 13. und 27. Mai
 10. und 24. Juni

Kosten 3 €

Teilnehmer 16

Kontakt Inge Reck, 0170 545 29 30, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

Gut für die geistige Fitness – Ganzheitliches Gedächtnistraining mit Gabriele Wahn

Spielerische Kopf- und Körperübungen trainieren die Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Konzentration und Koordination. Achtung, dabei wird viel gelacht!

Einstieg jederzeit möglich!

Termin Dienstags | 10:00 – 11:30 Uhr
Gruppe 1: 09. und 30. April, 21. Mai, 04. und 25. Juni
Gruppe 2: 02. und 23. April, 07. und 28. Mai, 18. Juni

Kosten 4 €

Teilnehmer 8 – 12

Kontakt Gabriele Wahn, 069 299 807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

Können Sie Bridge? – Bridge für erfahrene Spieler mit Han Kruijssen

Neue Mitspielende sind willkommen, die bereits Bridge gelernt haben und Lust haben, regelmäßig bzw. wöchentlich (kein Tunier) zu spielen. Bridge macht Spaß und trainiert unser Gedächtnis!

Termin Dienstags | 13:00 – 17:00 Uhr

Kosten 4 €

Teilnehmer 16

Kontakt Han Kruijssen, 069 62 52 90, han.kruijssen@gmx.de

⚠ Achtung, entfällt am 11. Juni wegen einer internen Veranstaltung!

Offener Schach-Treff

Schachspiele sind vorhanden und unsere Schachspieler freuen sich auf neue Mitspieler und Gegner. Wollen Sie Schach lernen? Dann kommen Sie einfach vorbei, wir helfen Ihnen weiter oder vermitteln einen Schachlehrer.

Termin Dienstags | 14:00 – 17:00 Uhr

❗ *Entfällt am 11. Juni wegen einer internen Veranstaltung!*

Schach & Spiele im Café

Schach-, Brett- und Gesellschaftsspiele werden am Freitag bei uns im Café gespielt. Spiele sind vorhanden oder bringen Sie Ihr Lieblingsspiel mit, um es gemeinsam mit anderen zu spielen!

Termin Freitags | 13:00 – 15:30 Uhr



BERATUNG, INFORMATION UND BILDUNG Bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

Lotsen-Sprechstunde: Haben Sie Fragen rund ums Älterwerden?

Wir unterstützen Sie im Alltag als Ansprechpartner für Ihre Fragen rund um Wohnen, haushaltsnahe Dienstleistungen, Gesundheit & Pflege, Vorsorge und behördliche Angelegenheiten oder soziales Leben. Gemeinsam mit Ihnen klären wir Ihr Anliegen und vermitteln Sie gegebenenfalls an geeignete Stellen weiter.

❗ *Sprechen Sie auf Anrufbeantworter, wir rufen Sie zurück!*

Bürgersprechstunde der Polizei – Ihr Schutzmann vor Ort

POK Luca Nöselkabel, 12. Polizeirevier Frankfurt

Kommen Sie vorbei und besprechen Ihre Fragen und Anliegen direkt und persönlich mit Ihrem Schutzmann vor Ort. In der Regel in der geraden Kalenderwoche.

Termin Dienstags | 15:30 – 16:30 Uhr

Kontakt Luca Nösekabel, 069 755 112 00, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

❗ *In der Regel in der geraden Kalenderwoche.*

Bitte beachten Sie den Aushang im Foyer mit den aktuellen Terminen!

Entfällt am 11.06. wegen einer internen Veranstaltung.

Just talk English – Let’s talk about it!

Susan Kirkpatrick

Susan Kirkpatrick ist Engländerin und bereitet alltägliche Themen vor, über die wir uns unterhalten, damit wir unser Englisch üben können. Neue Teilnehmer*innen sind willkommen!

Termin Dienstags | 10:30 – 12:00 Uhr

Kosten 2 €

Kontakt Susan Kirkpatrick, 069 540 08 94, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

! *Entfällt am 11. Juni wegen einer internen Veranstaltung!*

Merhaba – Türkisch für Anfänger

„Merhaba“, so grüßen Sie vielleicht Ihre türkischen Nachbarn, doch nach diesem fröhlichen „Hallo“ ist auch schon Schluss! Schade, denn diese harmonische Sprache ist nicht schwer zu lernen. Wolfgang Riemann ist Orientalist „im Ruhestand“ und wird mit viel Spaß, ohne Leistungsdruck einen entspannten Unterricht anbieten.

Termin Freitags | 11:00 – 12:30 Uhr
ab 05. April

Kosten 2 €

Kontakt Wolfgang Riemann, 069 561 172, wolfgang.riemann@gmx.de

! *Anmeldung im Büro 069 299 807 268 oder unter
inge.bervoets@frankfurter-verband.de*

Haben Sie Fragen? Dann können Sie direkt mit Herrn Riemann Kontakt aufnehmen.

Sternwarte unterwegs – Auf der Jagd nach Kleinplaneten

in Kooperation mit dem Physikalischen Verein

In einer riesigen Staub- und Gaswolke entstand unser Sonnensystem mit acht Planeten. Millionen von Asteroiden umkreisen die Sonne, wovon einige der Erde gefährlich nahekommen und mit ihr kollidieren können. Die genaue Bahnbestimmung dieser Asteroiden ist Beobachtungsthema der Sternwarte. Der Vortrag von Rainer Kling gibt einen Überblick über die Arbeit und Ergebnisse der Sternwarte. Ihre Fragen werden beantwortet.

Termin Mittwoch, 17. April | 14:30 – 15:30 Uhr

Anmeldung bis 15. April

Kosten Kosten 2 €

! *Besuchen Sie unser gemütliches Café vor oder nach dem Vortrag.*

Wohlbefinden, gesund werden und bleiben – Tag der offenen Tür im Gesundheitszentrum

50 Jahre Sozialzentrum Marbachweg – Ein Grund zum Feiern

Besuchen Sie den Tag der offenen Tür im Gesundheitszentrum, um sich über Physiotherapie, Ergotherapie und das Bewegungsbad zu informieren. Probieren Sie unseren Fitnesszirkel aus, unsere Therapeuten weisen Sie ein. Lernen Sie uns kennen und stellen Sie Ihre Fragen zu Therapien und Anwendungen.

Termin Mittwoch, 19. Juni | 12:00 – 16:00 Uhr

Ort Schliemannweg 12 – 14

Kontakt Mike Schubert, 069 299 807 272, mike.schubert@frankfurter-verband.de

ⓘ **Bringen Sie bequeme Kleidung und Indoorsportschuhe mit!**

Das Wertvollste, das man zu
verschenken hat, ist Zeit.



Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen. Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!

Fachbereich: Freiwilliges Engagement

Peter Gehweiler Tel.: 069 299 807 2353

Christine Fischer Tel.: 069 299 807 2352

ehrenamt@frankfurter-verband.de



**FRANKFURTER
VERBAND**



MUSIK UND GESANG Melodisch durch den Tag

Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes

Musikalische Leitung: Günther Stegmüller

Musiker mit Spielerfahrung, die Noten lesen können, sind für Instrumente aller Art immer willkommen. Wir spielen gerne Evergreens, Musicals, Tangos. Es darf auch mal ABBA, Beatles oder eine Operette sein.

Nehmen Sie telefonisch mit uns Kontakt auf und lernen Sie uns kennen!

Termin Montags | 09:30 – 12:30 Uhr

Kontakt Wolfgang Gregor, 06071 739 09 10, sprecher@seniorenorchester-ffm.de

! seniorenorchester-frankfurt.jimdofree.com

Frankfurter Beschwerdechor

Der Beschwerdechor gibt allen eine Stimme. Auch ohne musikalische Vorkenntnisse darf man bei uns singen und seine Anschauungen einbringen. Unsere gesungenen Beschwerden handeln vom Weltgeschehen und unserer Stadt. Wir texten die Lieder selbst, meist auf bestehenden Melodien, über das, was uns betroffen macht. Ein musikalischer Leiter und eine Pianistin unterstützen uns. Vor dem Singen wärmen wir uns mit Übungen der u. a. Stimmbildung auf.

Termin Mittwochs | 19:00 – 21:30 Uhr

Kosten 20 € Monatsbeitrag

Kontakt Helga Schmitzberger, 069 552 305, helga.schmitzberger@gmail.com

! www.facebook.com/Beschwerdechore





50 Jahre

**Sozialzentrum
Marbachweg**
ein Grund zum Feiern!

14.06.

Dancing Queen is staying alive – Disconacht Ü60 im Julie-Roger-Haus



Das Julie-Roger-Haus lädt herzlich zu einem Tanzabend im lebendigen Flair der 70er Jahre ein! Freuen Sie sich auf einen Abend voll mitreißender Musik, wenn die „Dancing Queen“ auf „Stayin’ Alive“ trifft. Der Abend beginnt mit einem herzlichen Empfang im Foyer des Hauses.

Stoßen Sie mit uns an – mit einem Klassiker der Zeit: Bowle mit Kullerpfirsich. Während der Disco können kleine Snacks gekauft werden. Probieren Sie den „falschen Hasen“ mit Kartoffelsalat oder einen vegetarischen Leckerbissen.

20:00 Uhr | Einlass 19:00 Uhr

**Restaurant des
Julie-Roger-Hauses**

Gummersbergstraße 24
60435 Frankfurt am Main

Anmeldung

Tel.: 069 299 807 218 oder bei
armin.blum@frankfurter-verband.de

19.06.

Lernen Sie uns kennen – Tag der offenen Tür im Gesundheitszentrum

Informieren Sie sich über Physiotherapie, Ergotherapie und das Bewegungsbad. Probieren Sie den Fitnesszirkel aus, die Therapeuten weisen Sie ein. Treffen Sie unser Team und stellen Sie gerne Fragen zu Therapien und Anwendungen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Indoorsportschuhe mit!

12:00 – 16:00 Uhr

Gesundheitszentrum des Frankfurter Verband e.V.

Schliemannweg 12 – 14
60435 Frankfurt am Main

Tel.: 069 299 807 272

mike.schubert@frankfurter-verband.de

21.06.

Zeit zum Feiern – Nachbarschaftsfest im Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim

Alessandro Uddin sorgt mit einem Mix aus Pop, R&B und Schlagen für gute Stimmung und Tanzlaune. Freuen Sie sich auf fetzige Musik, Gutes vom Grill, selbstgebackene Kuchen und sommerliche Drinks auf der schönen Terrasse.

14:30 – 18:00 Uhr

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt

Tel.: 069 299 807 263

inge.bervoets@frankfurter-verband.de





KULTUR

Ein buntes Angebot für alle

Café am Sonntag – die Buchvorstellung pausiert bis September!

Das Sonntags-Café wird im Sommer monatlich stattfinden, am 21. April mit dem ukrainischen Chor „Witannja“ und am 26. Mai wegen Pfingsten. Im September nehmen wir die Buchvorstellungen wieder auf, voraussichtlich am 22. September.



TREFFS UND SELBSTHILFGRUPPEN

Sich in Gemeinschaft wohlfühlen

Stadtteiltreff Eckenheim

Herzlich willkommen in gemütlicher Runde und familiärer Atmosphäre. Wir haben Zeit für Gespräche. Anregung und Austausch erhalten wir von Bernadette Ross, unserer Leitung der Gruppe.

Termin Donnerstags | 14:30 – 16:30 Uhr

Ort Steinkleestr. 39, 60435 Frankfurt

Kosten 10 € Monatsbeitrag

Kontakt Inge Bervoets, 069 299 807 263, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

! *Kontakt zum Treffpunkt über das Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim*

AphaSingers Hessen – Chor & mehr für Aphasiker

Joachim Redecker und Romy Steinberg

Aphasie ist eine Sprachstörung, nach einer Verletzung oder Schlaganfall. Viele können nicht mehr sprechen, aber singen! Wir erfahren Geselligkeit und Solidarität und haben zusammen Spaß bei unseren Treffen an jeden 2. Samstag im Monat.

Mehr Informationen unter www.hessenaphasie.de oder Filmdokumentation OHNE WORTE bei www.youtube.com

Termin Samstags | 11:00 – 14:00 Uhr

06. April

18. Mai

15. Juni

Kontakt Joachim Redecker, 0157 772 063 72, jredecker@t-online.de

! *SHG -Selbsthilfegruppe Aphasiker Frankfurt trifft sich am 3. Freitag im Monat im Kgv-Eckenheim von 17:00 - 20:00 Uhr. Ansprechpartner Joachim Redecker*

Gesprächskreis Zeitgeschehen und Biographie

mit Peter Döpfer

Wir reden über unser Leben in der Gegenwart und in der Vergangenheit, was wir unter anderen gesellschaftlichen Verhältnissen erlebt haben. An welchen Grundüberzeugungen orientieren wir uns in Bezug auf das heutige Geschehen? Im offenen Gesprächskreis werden unterschiedliche Meinungen respektvoll moderiert und neue Gesprächspartner sind immer willkommen!

Termin Montags | 14:30 – 16:30 Uhr

08. und 22. April

06. und 27. Mai

10. und 24. Juni

Kontakt Peter Döpfer, 069 299 807 268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de





KREATIVES Zeit für Hobbys

Offenes Malen: Aquarell & Zeichnen

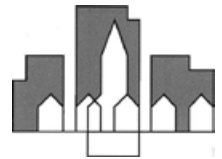
Jeder malt, was er möchte und bringt seine eigenen Malutensilien mit. Wir tauschen uns über die gemalten Bilder aus und lernen voneinander. Es gibt auch Zeichnende – „urban sketchers“ unter uns! An 2 Terminen im Monat nehmen wir uns bestimmte Themen der Aquarellmalerei vor! An einem Austausch Interessierte sind willkommen.

Termin Montags | 10:00 – 12:00 Uhr
Kosten 2 €
Kontakt Monika Bochenneck, 069 299 907 263,
inge.bervoets@frankfurter-verband.de

Offenes Nähen für Anfänger & Fortgeschrittene in Kooperation mit der Evangelischen Nazarethgemeinde Eckenheim

Bringen Sie Ihr Lieblingsstück mit! Unter der fachlichen Beratung von Wilma Schneider lernen Sie in der Gruppe voneinander. Sie nähen entsprechend Ihrem Kenntnisstand an Ihrem Kleidungsstück. Dazu bringen Sie Ihre eigenen Nähutensilien, Stoff bzw. Kleidungsstück und bei Bedarf die eigene Nähmaschine mit!

Termin Donnerstags | 14:30 – 19:30 Uhr
11. April
16. Mai
13. Juni
Ort Schliemannweg 12, 60435 Frankfurt
Kosten 5 €





BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG Für Körper und Geist

Meditation auf dem Stuhl

mit Laila Schmid

In der Meditation auf dem Stuhl üben wir mit unseren Gedanken und Gefühlen umzugehen. Dies wirkt sich positiv auf unser körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden aus.

Termin Montags | 17:15 – 18:15 Uhr

Kontakt Laila Schmid, 069 560 22 45, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

Yoga auf dem Stuhl – Bewegung und Entspannung

Für alle geeignet, die aufgrund körperlicher Einschränkungen, den Stuhl als Hilfsmittel nutzen möchten, wo Kraft und Beweglichkeit fehlen. Der Stuhl bietet auch die Möglichkeit, die individuellen Grenzen schonend wieder zu weiten.

Mit Lena Schlosser, zertifizierte WAY-Senioren Yogalehrerin und Ergotherapeutin.

Termin Dienstags | 15:30 – 16:30 Uhr

Kosten 100 € für 10 x oder 12 €/Std.

Teilnehmer maximal 10

Kontakt Lena Schlosser, 0160 166 21 84, lena.schlosser86@gmail.com

⚠ *Laufender Kurs wöchentlich bis 07. Mai
Quereinstieg oder Schnuppern ist möglich!*

Weg vom Sofa – hin zum Stuhl!

Layla Wagner

Layla Wagner (Tai-Chi Praktizierende) führt durch verschiedene Bewegungsabläufe rund um den Stuhl und sorgt für gute Laune und Spaß bei rythmischer Musik. Es erwarten Sie zur Erhaltung der Beweglichkeit Dehn- und Kräftigungsübungen mit Elementen vom „Walking“, dem Theraband und aus fernöstlichem Heilwissen.

Termin Mittwochs | 12:00 – 13:00 Uhr
ab 10. April wöchentlich

Anmeldung bis 08. April

Kosten 2 €

Teilnehmer min. 6, max. 12

⚠ *Bitte bringen Sie eine 300 ml Wasserflasche und ein Theraband mit!*

Tanzen 55+ für gute Tänzer*innen

mit Anja Engelhardt/Volkshochschule Frankfurt

Wir tanzen zu den unterschiedlichsten Rythmen von Cha Cha cha über Rumba, Salsa, Rochn'Roll bis Walzer als Line-, Square und Gruppentänze, daher ohne Standard-Haltung und Partner. Für gute Laune ist mit Pop und Rock-Klassikern und mit klassischen sowie neuen Choreographien und mit der Tanzleiterin Anja Engelhardt gesorgt!

Termin Mittwochs | 15:30 – 17:00 Uhr

Kosten 155 € für 17 x

Kontakt Volkshochschule Frankfurt, 069 212 71501, vhs@frankfurt.de

! *Bei Interesse fragen Sie bei der VHS nach. Kursbeginn ab 08. Mai*

Beweglich sein, ein Leben lang – Wirbelsäulengymnastik

Christiane Reitz, bei den Krankenkassen anerkannte Kursleiterin

Erhaltung der Beweglichkeit, überwiegend im Stehen und Sitzen mit einzelnen Bodenübungen auf der Matte. Probestunde und Quereinstieg jederzeit möglich.

Termin Freitags | 09:30 – 10:30 Uhr

Kosten 125 für 10x oder 15 €/Std.

Kontakt Christiane Reitz, 06109 364 20, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

! *Ein Zuschuss durch die Krankenkassen ist möglich!*

Neuer Kurs vom 12. April bis 28. Juni.

Pause am 31. Mai und 07. Juni.

Tai Chi – für Gelassenheit, innere Ruhe & Freude an Bewegung

mit Layla Wagner

Layla Wagner, eine langerfahrene Tai-Chi Praktizierende bietet eine abwechslungsreiche Übungsstunde an. Tai-Chi ist eine altchinesische (Kampf- &) Bewegungskunst nach taoistischer Tradition zur Förderung von Beweglichkeit, Lebensenergie und Wohlbefinden. Wir erlernen einfache Tai-Chi-Bewegungsformen, eine Zusammenstellung aus den 108 Formen des Yang Stils. Zur Einstimmung der Übungsstunde gibt es eine Klangschalen-Meditation und als Abschluss eine Lockerung der Gelenke. Jeder kann mitmachen, denn die meisten Bewegungen sind genauso auf dem Stuhl möglich!

Termin Freitags | 12:00 – 13:00 Uhr

Kosten 2 €

! *Fortlaufender Kurs ist derzeit belegt!*



NEUE MEDIEN

Beratung und Hilfe am Internet-Café „Kontakt“

Sie besitzen kein Smartphone oder haben keinen Zugang zum Internet?

Auf dem größeren Bildschirm eines Tablets lassen sich die gleichen Anwendungen des Smartphones viel leichter lernen, wenn man damit noch keine Erfahrungen gemacht hat! Wir zeigen Ihnen auf dem Tablet, wie ein Smartphone funktioniert. In regelmäßigen Terminen führt Sie eine Vertrauensperson in den Umgang mit dem Gerät ein und findet mit Ihnen gemeinsam heraus, wie Sie das Internet für sich nutzen können. Fragen Sie bei uns nach, wie Sie am Projekt teilnehmen können.

Fit im digitalen Alltag -

Beratung zu Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop

mit *Anna Laßmann, Judith Fröscher, Tobias Brinck, Klaus Klier*

Haben Sie Fragen im Umgang mit Ihrem Gerät (Smartphone, Tablet, Notebook), zu Anwendungen (Apps) oder dem Internet? In Einzelterminen (60 Min.) beantworten Ehrenamtliche Ihre Fragen im Umgang mit den digitalen Medien. Zur Anmeldung fragen Sie bei uns nach einem Termin, zu dem Sie Ihr Gerät, Ladekabel und Zubehör mitbringen. Sie haben noch kein Gerät? Dann zeigen wir Ihnen an unseren Geräten, z. B. wie man eine Email-Adresse einrichtet oder Emails abrufen und ins Internet geht.

Anmeldung nach Terminvereinbarung
Kosten 8 € pro 60 Min. Einzelberatung
Teilnehmer 1 zu 1





AUSFLÜGE in und um Frankfurt

„Das Pferd frisst keinen Gurkensalat“

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz – Gemeinsam unterwegs in und um Frankfurt

So lautete der erste Satz, den Philipp Reis 1861 mit seiner neuen Erfindung in die Ferne übertrug, er nannte sie „das Telephon“. Eine Ausstellung zum Anfassen und Hörer abheben. Das Telefon als auditives Medium kommt mit informativen Hörgeschichten selbst zu Wort.

Termin Dienstag, 23. April | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 09. April

Ort Philipp-Reis-Haus, Hugentottenstr. 93, 61381 Friedrichsdorf

Kosten 5 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-05-2024

Kontakt

! *Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.*

Jugendstilforum in Bad Nauheim

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz – Gemeinsam unterwegs in und um Frankfurt

Das Badehaus 3 im Sprudelhof ist am besten erhalten und daher Sitz des Jugendstilforums. Wir besuchen weitgehend im Original erhaltene Badezellen, den Schmuckhof, die Wartehalle und eine Sammlung, die mehr als 2500 Objekte von Jugendstil bis Bauhaus umfasst.

Termin Dienstag, 07. Mai | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 23. April

Ort Jugendstilforum Badehaus 3 im Sprudelhof, 61231 Bad Nauheim

Kosten 11 €

Teilnehmer 25

Buchungsnr. 22160-06-2024

Kontakt

! *Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.*

Auf den Spuren der Schäfersteine im Frankfurter Stadtwald

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz – Gemeinsam unterwegs in und um Frankfurt

Die Schäfersteine aus dem 15. Jahrhundert markierten die Weidrechte für die Schafherden des Deutschen Ordens. Entlang der 49 erhaltenen Steine begleitet uns Dieter Wesp auf einem schönen Spazierweg durch den Stadtwald. Jeder Stein für sich erzählt ein Stück Frankfurter Geschichte.

Termin Dienstag, 21. Mai | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 07. Mai

Ort Endhaltestelle der Tramlinie 17, Stadtrand Neu-Isenburg, 60598 Frankfurt

Kosten 5 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-07-2024

Kontakt

⚠️ Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.

Wie der Kaiser ins Butterfass kam

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz – Gemeinsam unterwegs in und um Frankfurt

Die Führung durch Frankfurts wahrhaft kaiserlich-königliche Vergangenheit als Krönungsort beginnt im Karmeliterkloster mit dem Portrait von Barbarossa. Wir begeben uns mit Sascha Ruehlow auf einen Rundgang durch das Frankfurt des späten Mittelalters und der frühen Neuzeit und kommen voraussichtlich in den Kaisersaal mit den Portraits aller 52 Kaiser.

Termin Dienstag, 25. Juni | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 28. Mai

Ort Karmeliterkloster, Münzgasse 9, 60311 Frankfurt

Kosten 10 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-08-2024

Kontakt Monika Franz, 060 299 807 268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

⚠️ Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268. Email- Anfragen an inge.bervoets@frankfurter-verband.de werden weitergeleitet.

Rikscha-Fahrer:innen gesucht: Schenken Sie Menschen (Fahrrad-)Freude ...

... und unternehmen Sie mit der **elektrisch unter-
stützten Rikscha** und ein bis zwei Passagieren
Ausfahrten am Main entlang.

Neue Pilot:innen erhalten eine Einweisung zum
korrekten Umgang mit Rikscha und Passagieren
und gewinnen mit Trainingsfahrten Sicherheit.

Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!

Tel.: 069 299 807 2216



**Begegnungs- & Servicezentrum
Fechenheim**

Alt-Fechenheim 89
60386 Frankfurt am Main

Leitung
Naoual Alyarrudi

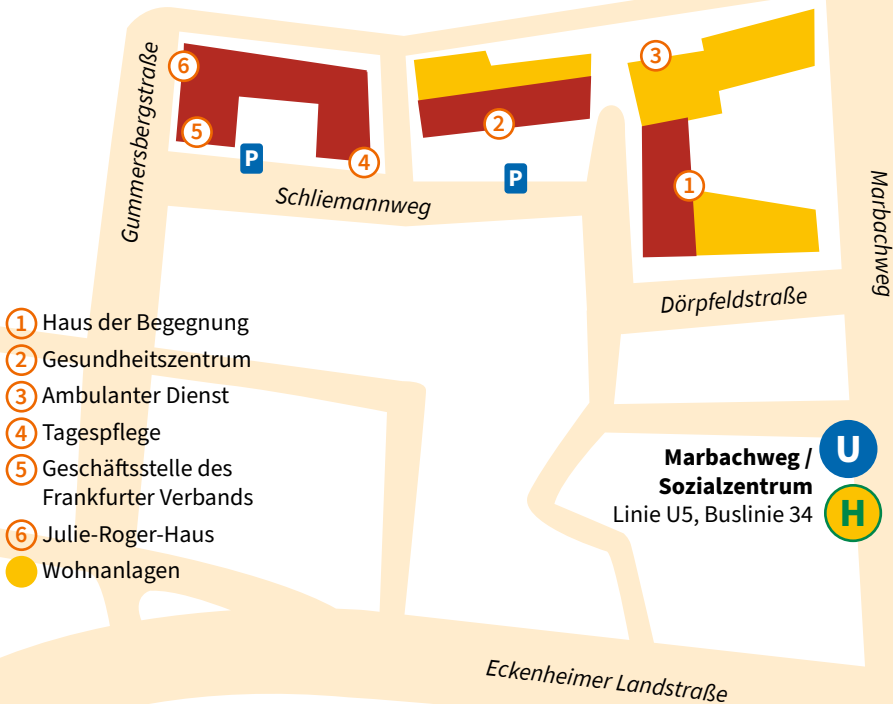


**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	09:30 – 12:30 Uhr	Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes
	10:00 – 12:00 Uhr	Offenes Malen: Aquarell & Zeichnen
	10:00 Uhr	Smartphone u. a. Einzelberatung mit Klaus Klier
	14:00 – 17:00 Uhr	Café
	14:00 – 17:00 Uhr	(einfaches) Skat in der Gruppe, 14-täglich
	14:30 – 16:30 Uhr	Gesprächskreis „Zeitgeschehen und Biographie“, 14-täglich
	17:15 – 18:15 Uhr	Meditation auf dem Stuhl
Dienstags	17:30 Uhr	Funktionstraining der Rheuma-Liga, 3 Gruppen
	10:00 – 11:30 Uhr	Gut für die geistige Fitness – Ganzheitliches Gedächtnis-training, 14-täglich
	10:30 – 12:00 Uhr	Just talk English – Let’s talk about it!
	13:00 – 17:00 Uhr	Können Sie Bridge?
	13:45 Uhr	Offenes Aktivangebot, 14-täglich
	14:00 – 17:00 Uhr	Offener Schach-Treff
	14:00 – 17:00 Uhr	Café
Mittwochs	15:30 – 16:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl – Bewegung und Entspannung
	15:30 – 16:30 Uhr	Bürgersprechstunde der Polizei – Ihr Schutzmann vor Ort
	19:00 Uhr	Bridge-Tunier-Club e.V.
	12:00 – 13:00 Uhr	Bewegung um den Stuhl
	14:00 – 17:00 Uhr	Café
	14:15 – 15:45 Uhr	English Discussion Group, 14-täglich
	15:30 – 17:00 Uhr	Tanzen 55+ für gute Tänzer*innen
Donnerstags	19:00 Uhr	Probe des Frankfurter Beschwerdechor
	14:00 – 17:00 Uhr	Café
	14:30 – 19:30 Uhr	Offenes Nähen für Anfänger & Fortgeschrittene, monatlich
Freitags	14:30 Uhr	Vorträge: Information, Kunst oder Soziales
	15:00 Uhr	Smartphone u. a. Einzelberatung mit Judith Fröscher
	09:00 – 11:00 Uhr	Frühstück (für Eulen) im Café, in der Regel wöchentlich
	09:30 – 10:30 Uhr	Beweglich sein, ein Leben lang – Wirbelsäulengymnastik
	10:00 Uhr	Smartphone u. a. Einzelberatung mit Anna Laßmann
	11:00 – 12:30 Uhr	Merhaba – Türkisch für Anfänger
	12:00 – 13:00 Uhr	Tai Chi – für Gelassenheit, innere Ruhe & Freude an Bewegung
Samstags	13:00 – 15:30 Uhr	Schach & Spiele im Café
	13:00 – 15:30 Uhr	Café
	11:00 – 14:00 Uhr	AphaSingers Hessen – Chor & mehr für Aphasiker, 2. Samstag im Monat
Sonntags	14:00 – 17:00 Uhr	Café am Sonntag, 3. Sonntag im Monat

DAS SOZIALZENTRUM MARBACHWEG



- ① Haus der Begegnung
- ② Gesundheitszentrum
- ③ Ambulanter Dienst
- ④ Tagespflege
- ⑤ Geschäftsstelle des Frankfurter Verbands
- ⑥ Julie-Roger-Haus
- Wohnanlagen

Begegnungs- & Servicezentrum Eckenheim

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt am Main

Leitung

Inge Bervoets
Telefon: 069 299 807 263
inge.bervoets@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

Ihr Kontakt im Büro

Telefon 069 299 807 268

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

**Café im Haus
der Begegnung**
Montag - Donnerstag
14:00 - 17:00 Uhr
Freitag
13:00 - 15:30 Uhr