



BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM

Eckenheim

Haus der Begegnung

IM SOZIALZENTRUM MARBACHWEG

Unser Programm

Januar –
April
2020

FRANKFURTER VERBAND



INHALTSVERZEICHNIS

04 Das Haus der Begegnung / Kontakt

Café

05 Café – verweilen Sie in angenehmer Atmosphäre

Speis & Trank in guter Gesellschaft

05 Frühstück im Café, Mittagstisch, Eintopfessen

06 Unser Restaurant im Viertel, Matjes am Aschermittwoch, „hessisch-spritzisch-kulinarisch“ in den Frühling

Unterhaltung & Feste

06 Fastnacht mit den Fidelen Eckenheimern

Spiele

07 Bridge, Offener Schachtreff, Freie Skatrunde, Nachbarschafts-Treff zum Spielen

Offene Gruppen & Gesprächskreise

08 „Spiel, Spaß & Unterhaltung“, Gesprächskreis zum Zeitgeschehen, Ganzheitliches Gedächtnistraining

09 Die LiederInsel – Offenes Singen mit „Gérard“

Selbsthilfegruppen

09 COPD Selbsthilfe Frankfurt am Main, Die AphaSingers Hessen, Angebot für hochsensible und hochsensitive Menschen (HSP)

10 Sebastian Kneipp – der Wasserdoktor, Selbsthilfegruppe Bluthochdruck, Ernährungsgruppe, Selbsthilfegruppe Bluthochdruck, Rheuma-Liga Hessen e. V. – Funktionstraining

Projekte

11 Lust auf Plaudern, Zuhören oder eine Unterhaltung? Aber keinen Gesprächspartner?

Kultur

11 Lust auf Literatur, Lust auf Lesen? Offenes Lesecafé

Information

11 Bürgersprechstunde des 12. Polizeireviers

12 Elternunterhalt – wann müssen Kinder für Eltern Unterhalt zahlen?

Neue Medien / Internetcafé Kontakt

13 Persönliche Beratung – mit Terminvereinbarung, PC- & Internet-Nutzung – mit telefonischer Anmeldung

14 MUT zum Smartphone, Handy oder Senioren-Handy, Keine Angst vor der digitalen Welt – offene „Internet-“Sprechstunde

Kreatives

14 „Die Montagsmaler“, Gegenständliches Zeichnen und Malen

15 „Späte Talente“, Offenes Nähen für Anfänger & Fortgeschrittene, „Blende 60“ – Fototreff, „Frankfurt – Facetten einer Stadt“

16 „Bunt gemischt“, „Da sein“, Kalligrafie – Bilder von Karen Petrella

Musik & Gesang

16 Das Seniorenorchester, Die LiederInsel – Offenes Singen mit „Gérard“

Sprachen

17 Workshop Advanced – English Conversation,

„Just talk English – Let's talk about it“, English Discussion Group

18 Deutsch-Training für alle mit Migrationshintergrund, Französisch für Fortgeschrittene

Bewegung & Gesundheit

18 Meditation (auf dem Stuhl)

19 Die neue Rückenschule, Rücken-Fit, Qigong

20 Ein starker Beckenboden, Tanz mit! Flotte Sohle 55+, Qigong

21 Fitness-Zirkel im Gesundheitszentrum

Unterwegs

22 Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Für unsere Bewohner

24 Sprechstunde im Betreuungsbüro, Sprechstunde des Sozialdienstes, Andacht

25 Frühstückstreff

In nächster Umgebung

25 Stadtteiltreff Steinkleestraße, Internationales Frauenfrühstück, Stadtteiltreff Preungesheim

DAS HAUS DER BEGEGNUNG

Anschrift:

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg
Dörpfeldstraße 6, 60435 Frankfurt am Main

Öffnungszeiten unseres Hauses:

Montag bis Mittwoch von 09:30 – 17:00 Uhr
Donnerstag 13:30 – 17:00 Uhr
Freitag von 09:30 – 15:30 Uhr

Ihr Kontakt im Büro:

10:00 – 12:00 Uhr außer donnerstags
14:00 – 16:00 Uhr außer freitags
Telefon 069 299807-268, Fax: 069 299807-282

Leitung des Begegnungs- und Servicezentrums:

Inge Bervoets
inge.bervoets@frankfurter-verband.de
Telefon 069 299807-263

Mitarbeiter und Ehrenamtliche:

Angelika Dobbeler, Monika Franz,
Karla und Siegfried Matthies, Petra Störmer, Adele Hansen

Unser Programm im Internet:

aktiv.frankfurter-verband.de/aktuelle-programmhefte.html

RMV:

U5 und Bus 34,
Haltestelle Marbachweg / Sozialzentrum



Aktuelle
Veranstaltungs-
hinweise
finden Sie
im Foyer!

CAFÉ

Café – verweilen Sie in angenehmer Atmosphäre

Wir reservieren unsere schöne Bibliothek für Sie, falls Sie sich mit Freunden oder Familie bei uns treffen wollen. Um Anmeldung 2 Tage vorher wird gebeten: 069 299807-268. Bei besonderen Anlässen ist eine Reservierung bis zu 30 Personen im kleinem Saal möglich!

Termin Montag bis Donnerstag / 14:00 – 17:00 Uhr
Freitag (unter Vorbehalt) / 13:00 – 15:30 Uhr

Kontakt Heidi Breitwieser und Selamawit Tecele, 069 299807-267

SPEIS & TRANK IN GUTER GESELLSCHAFT

Termine entnehmen Sie unserer Monatsübersicht

Frühstück im Café am Freitag

Verschiedene Frühstücksteller und Anmeldezeiten möglich!
In der Regel 1. bis 3. Freitag im Monat.

Termin freitags / 09:00 – 11:00 Uhr

Anmeldung bis 2 Tage vorher

Kosten 4 € unter Vorbehalt

Kontakt Selamawit Tecele, 069 299807-268

Mittagstisch am Mittwoch

Köstliches Mittagessen in guter Gesellschaft.

Termin Mittwoch, 08. Januar, 11. März & 08. April / 13:00 Uhr

Anmeldung bis 2 Tage vorher

Kosten Tagespreis

Kontakt Heidi Breitwieser, 069 299807-268

Eintopfessen

Termin Mittwoch, 22. Januar, 12. Februar & 22. April / 13:00 Uhr

Anmeldung bis 2 Tage vorher

Kosten Tagespreis

Kontakt Heidi Breitwieser, 069 299807-268

Mit Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau e. V.

„Unser Restaurant im Viertel“

Begegnung und Austausch bei einem gemeinsamen Essen für alle Bewohner des Quartiers, Alt bis Jung, gleich welcher Herkunft! Ehrenamtliche kochen mit einem „Profi-Koch“ ein 3-Gänge Menü zum günstigen Preis! Frühzeitige Anmeldung wird wg. begrenzter Platzzahl empfohlen.

Serviert wird ab 18:00 Uhr.

Termin Mittwoch, 29. Januar & 29. April /
17:30 – 20:00 Uhr

Anmeldung ab 13. Januar bzw. ab 14. April

Kosten 4 €



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

Matjes am Aschermittwoch

Termin Mittwoch, 26. Februar / 13:00 Uhr

Anmeldung bis 2 Tage vorher

Kosten Tagespreis

Kontakt Heidi Breitwieser, 069 299807-268

In Kooperation mit „Gemeinsam i(s)st man weniger allein!“

„hessisch-spritzisch-kulinarisch“ in den Frühling

Mit Live-Musik und einer Frühlingsquiche mit kleinem Beilagensalat.

Termin Mittwoch, 25. März / 17:30 Uhr

Anmeldung bis 2 Tage vorher

Kosten Tagespreis

Kontakt Heidi Breitwieser, 069 299807-268

UNTERHALTUNG & FESTE

Fastnacht mit den Fidelen Eckenheimern & als Gast: Markus Wissel, der Puppenbändiger!

Die Sitzung wird von Jörg Ratz musikalisch begleitet, es darf getanzt werden! Mit etwas Gück besuchen uns die Frankfurter Prinzenpaare!

Termin Sonntag, 09. Februar /
14:11 Uhr Einlass und Kaffeetrinken,
15:11 – ca. 17:30/18:00 Uhr Programm

Anmeldung ab 06. Januar

Kosten 9 € für Kreppel, Kaffee, Musik & Programm

SPIELE

Bridge mit Johanna Kruijssen

Termin dienstags / 13:00 – 17:00 Uhr, wöchentlich

Kosten 3 €

Kontakt Johanna Kruijssen, 069 625290

Neue Mitspieler
sind in allen
Gruppen herzlich
willkommen!

Offener Schachtreff

Termin dienstags / 13:00 – 17:00 Uhr, wöchentlich

freitags (auf Nachfrage) / 13:00 – 15:30 Uhr, wöchentlich

Kosten 1 €

Freie Skatrunde

Termin dienstags / 13:00 – 17:00 Uhr, wöchentlich

Kosten 1 €

Nachbarschafts-Treff zum Spielen

Beim fröhlichen Spieleabend nachbarschaftliche Kontakte knüpfen und pflegen – jeder ist herzlich willkommen! In der Regel 3. Donnerstag im Monat.

Termin Donnerstag, 16. Januar, 20. Februar, 19. März & 16. April /

18:00 – 22:00 Uhr

Kosten 2 €

Kontakt Ursula Helbig, 069 54801127



OFFENE GRUPPEN & GESPRÄCHSKREISE

„Spiel, Spaß & Unterhaltung“ mit Gabriele Wahn

Unter anderem Quiz, Denk- & Bewegungsimpulse oder Gemeinschaftsspiele. Vorsicht Nebenwirkungen: bereitet Freude und fördert die geistige Flexibilität.

Termin **Mittwoch, 08. Januar, 15. Januar, 22. Januar, 05. Februar, 12. Februar, 19. Februar, 26. Februar, 04. März, 11. März, 18. März, 01. April, 08. April, 15. April & 22. April / wöchentlich 14:30 – 15:30 Uhr**

Wunschspielstunde: Karten- & Brettspiele

Termin **Mittwoch, 22. Januar**

Kegeln mit der Wii (auf der Leinwand)

Termin **Mittwoch, 19. Februar**

„Die Honigmacher – kein Leben ohne Biene“ mit Gespräch mit einem Imker und Honigverkostung

Termin **Mittwoch, 18. März**

„Wer wird Millionär – welche Antwort ist die Richtige?“ mit kleinen Preisen für Gewinner!

Termin **Mittwoch, 22. April**

Kosten 2 €

Gesprächskreis zum Zeitgeschehen mit Peter Döpfer

Aktuelle Themen aus Presse, Literatur und persönlicher Erfahrung – mit kleinen Texten, Gedichten und Anregungen.

Termin **Montag, 13. Januar, 27. Januar, 10. Februar, 09. März, 23. März & 20. April / 15:00 – 16:30 Uhr**

Kosten **Spende erwünscht**

Ganzheitliches Gedächtnistraining mit Gabriele Wahn

Spielerische Kopf- und Körperübungen schulen Koordination, Konzentration, Merkfähigkeit und Wahrnehmung. Einstieg jederzeit möglich.

Gruppe 1 **Dienstag, 14. Januar, 28. Januar, 11. Februar, 25. Februar, 10. März, 24. März, 07. April & 21. April / 10:00 – 11:30 Uhr, 14-täglich**

Gruppe 2 **Dienstag, 07. Januar, 21. Januar, 04. Februar, 18. Februar, 03. März, 17. März, 31. März, 14. April & 28. April / 10:00 – 11:30 Uhr, 14-täglich**

Kosten 3,50 €

Die LiederInsel – Offenes Singen mit „Gérard“

Offenes Singen ohne Note und jeder nach seinem Talent: Melodien, die uns schon immer begeistert haben: alte Ohrwurm-Schlager, Evergreens auf Deutsch oder Volks-, Fahrten- & Seemannslieder! Gérard begleitet uns auf seiner Gitarre und streut Anregungen in die gemütliche Runde. Am 1. Donnerstag im Monat.

Termin **Donnerstag, 06. Februar, 05. März & 02. April / 14:30 – 16:00 Uhr, monatlich**

Kosten **Spende ab 3 €**

NEU

SELBSTHILFEGRUPPEN

COPD Selbsthilfe Frankfurt am Main

Gemeinsam im Gespräch unter Mitbetroffenen wollen wir neue Wege finden, unser Leben mit COPD und Lungenemphysem.

Termin **Samstag, 04. Januar, 01. Februar, 07. März & 04. April / 14:00 – 18:00 Uhr**

Ort Schliemannweg 12-14, 60435 Frankfurt am Main

Kosten **Spende erwünscht**

Kontakt **Norbert Griffel, 069 40127996, copd.selbsthilfe.frankfurt@online.de**

In Kooperation mit Hessischer Landesverband für Rehabilitation der Aphasiker e.V.

Die AphaSingers Hessen – Chor der Aphasiker

Aphasie ist eine Sprachstörung, z. B. nach einem Schlaganfall oder einer Kopfverletzung. Viele können nicht sprechen, aber singen! Gemeinsam Geselligkeit, Spaß und Solidarität erfahren, in der Regel jeden 2. Samstag im Monat – mehr Informationen unter www.hessenaphasie.de

Termin **Samstag, 11. Januar & 14. März / 11:00 – 14:00 Uhr, monatlich**

Kosten **5 € inklusive Getränke & Imbiss**

Kontakt **Joachim Redecker, 0157 77206372, joachim.redecker@aphasiker-zentrum-rm.de**

Angebot für hochsensible und hochsensitive Menschen (HSP) von der Frankfurter Initiative für Hochsensibilität und Hochsensitivität

Gesprächskreise mit Hedi Friedrich und unter einem Thema.

Termin **Freitag, 17. Januar, 15. Februar & 20. März / 19:00 – 20:30 Uhr**

Kosten **5 €, Ermäßigung mit Frankfurt Pass ab 2 €**

Kontakt **Arbeitskreis Hochsensitivität Frankfurt c/o Hedi Friedrich, 069 5482603, Hi!Sensitiv! – Beratungspraxis www.hi-sensitiv.de**

In Kooperation mit Ernährungsgruppe nach Dr. Max Otto Bruker

Sebastian Kneipp – der Wasserdoktor

Gesundheit durch Wasseranwendungen, Vortrag mit Gespräch.

Termin **Dienstag, 21. Januar / 19:00 – 20:30 Uhr**

Kosten Spende erwünscht

Kontakt Lena Schmidt, 069 56043392

Selbsthilfegruppe Bluthochdruck Frankfurt-Rhein-Main

Aktuelles zu den Medikamentengruppen für Bluthochdruck. Die Gruppe tauscht sich am letzten Dienstag im ungeraden Monat zu Themen aus!

Termin **Dienstag, 28. Januar / 17:15 – 19:00 Uhr**

Kosten Spende erwünscht

Kontakt Helmuth Schmitt und Heike Brändle,
Tel: 069 552290 und 069 97203982

Ernährungsgruppe nach Dr. Max Otto Bruker

Interessierte sind willkommen – wir sprechen über Ernährung.

Termin **Dienstag, 17. März / 19:00 – 20:30 Uhr**

Kosten Spende erwünscht

Kontakt Lena Schmidt, 069 56043392

Selbsthilfegruppe Bluthochdruck Frankfurt-Rhein-Main

Richtiges Blutdruckmessen. Die Gruppe tauscht sich am letzten Dienstag im ungeraden Monat zu Themen aus!

Termin **Dienstag, 31. März / 17:15 – 19:00 Uhr**

Kosten Spende erwünscht

Kontakt Helmuth Schmitt und Heike Brändle,
Tel: 069 552290 und 069 97203982

Rheuma-Liga Hessen e. V. – Funktionstraining

Funktionstraining wird insbesondere bei rheumatischen Erkrankungen vom niedergelassenem Arzt verordnet und von der Krankenkasse genehmigt. 6 Gruppentrainings, bitte Uhrzeit erfragen.

Termin **montags und donnerstags / ab 17:15 Uhr**

Anmeldung nur mit Voranmeldung und bei Verordnung

Ort Bewegungsbad/Gesundheitszentrum Schliemannweg 12-14

Kontakt Trockentraining – Elke Wallasch, Tel: 069 526399
Bewegungsbad – Edelgard Full, Tel: 543410

PROJEKTE

Mit Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau e. V.

Lust auf Plaudern, Zuhören oder eine Unterhaltung?

Aber keinen Gesprächspartner?

Wünschen Sie sich jemanden, der Ihnen einfach mal zuhört und sich mit Ihnen unterhält oder Sie in unserem Café begleitet? Kommen Sie in unser Foyer und treffen dort interessierte Gesprächspartner. Termine entnehmen Sie unserer Monatsübersicht oder fragen Sie im Büro!

Termin **montags und freitags**

Kontakt Bei Interesse wenden Sie sich bitte
an das Büro oder Inge Bervoets,
Telefon: 069 299807-268,
inge.bervoets@frankfurter-verband.de



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

KULTUR

In Kooperation mit Netzwerk „Neue Wege ins Alter“

Lust auf Literatur, Lust auf Lesen? Offenes Lesecafé mit Jutta Blech/ Netzwerk „Neue Wege ins Alter“

Begeisterte Leserinnen geben Romanen, Novellen, Erzählungen und manchmal Gedichten ihre Stimme und laden Sie zum Zuhören ein.

Termin **Samstag, 25. Januar, 22. Februar, 21. März & 25. April / 14:30 Uhr**

Kosten 2,50 €

Kontakt Jutta Blech, 069 723967

INFORMATION

In Kooperation mit Polizei Hessen

Bürgersprechstunde des 12. Polizeireviers mit dem Schutzmann vor Ort POK Krag im Foyer

In der Regel montags 14-täglich in den
geraden Kalenderwochen 14:00 bis 15:00 Uhr

Termin **Montag, 06. Januar, 20. Januar, 03. Februar, 17. Februar,
02. März, 16. März, 30. März & 27. April / 14:00 – 15:00 Uhr**

Kontakt Mirko Krag, 069 75511200



In Kooperation mit
pflgeBegleiter
Initiative für pflegende
Angehörige und
Freunde Frankfurt



Elternunterhalt – wann müssen Kinder für Eltern Unterhalt zahlen?

Wann immer ein Pflegefall eintritt, kostet es Geld. Angehörige werden zu Unterhaltszahlern, wenn Eltern nicht in der Lage sind, die notwendigen Kosten zu tragen. Was bedeutet „Selbstbehalt“ „„Schonvermögen“ und ab wann müssen sie zahlen? Vortrag und Gespräch mit Inez Hützler (Dipl. jur.)

Termin Donnerstag, 16. April / 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 2 Tage vorher

Kosten Spende erwünscht

Kontakt Petra Johann, 069 762928,
p.johann@pflegebegleiter@gmail.com



NEUE MEDIEN



In ruhiger Atmosphäre können Sie hier den Umgang mit der digitalen Welt erlernen, surfen, spielen oder arbeiten!
www.internetcafe-kontakt.de

Persönliche Beratung – mit Terminvereinbarung: 069 299807-268

Smartphone, Tablet & Co – WhatsApp, Fotografieren, Telefonieren und andere wichtige Anwendungen sicher bedienen! Als Ehrenamtliche bieten wir individuelle Beratung an unseren Geräten oder für Ihr Gerät und Ihre speziellen Fragen an! Terminvereinbarung unter 069 299807-268 – Netzkabel und Zubehör nicht vergessen.

Termine (60 Minuten)

montags	14:00 oder 15:00 Uhr	mit Gundolf Söndgerath
dienstags	14:00 oder 15:00 Uhr	mit João Gomes
donnerstags	14:00 oder 15:00 Uhr	mit Nicolas Flug
freitags	10:00 oder 11:00 Uhr	mit Gundolf Söndgerath und Laila Schmid
	13:00 oder 14:00 Uhr	mit Hendrik Göttig

- Beratung zu Hard- & Software (Aktualisierung), Programme, Anwendungen (Apps) und Internetanbieter
- Online-Banking, Buchen von Bahn, Flug & Reisen, Einkaufen im Internet
- Umgang mit der Kamera, Bilder auf den PC übertragen, kreative Bildbearbeitung, Beratung vor dem Kauf
- eBook – Bücher elektronisch lesen: leicht für unterwegs, einfach zu bedienen und angenehm zu lesen!

PC- & Internet-Nutzung – mit telefonischer Anmeldung

Ins Internet gehen, E-Mails verschicken, Texte bearbeiten, Informationen einholen, Drucken und Scannen. Auch zum Üben, kurze Hilfen sind möglich!

Montag, Dienstag & Mittwoch: 14:00 – 16:00 Uhr

Freitag: 10:00 – 12:00 Uhr

Unsere Preise

Textverarbeitung / Spiele	1 € pro Stunde
Surfen	2 € pro Stunde
Einzelhilfe	6 € pro Stunde (3 € für 30 Min.)

MUT zum Smartphone, Handy oder Senioren-Handy, Beratung mit Laila Schmid

Bitte bringen Sie den geladenen Akku und sämtliches Zubehör mit! Einzeltermine je freitags 10:00 oder 11:30 Uhr möglich, nach telefonischer Vereinbarung.

Termin freitags / 10:00 oder 11:30 Uhr, wöchentlich
Kosten 6 €

Keine Angst vor der digitalen Welt – offene „Internet-“Sprechstunde mit Hendrik Göttig. Wir beantworten Ihre Fragen im Foyer.

Sie haben eine kurze Frage oder noch gar keine Erfahrung mit Smartphone, Tablet und Internet und wollen es sich zeigen lassen? Oder eine Information abfragen, eine Gebrauchsanweisung ansehen ... einfach vorbei kommen!

Termin freitags / 12:30 – 13:00 Uhr, wöchentlich

KREATIVES

Aquarell- Malkreis „Die Montagsmaler“ mit Margot Langner

Für Laien, Anfänger und Fortgeschrittene. Jeder malt selbständig, was er möchte, auf Wunsch unter fachkundiger Anleitung. Alle nötigen Materialien bitte mitbringen.

Termin montags / 09:30 – 11:30 Uhr, wöchentlich
Kosten 1 €

In Kooperation mit Volkshochschule Frankfurt

Gegenständliches Zeichnen und Malen mit Karin Böhme-Brendel

Sie lernen und erproben Techniken der Aquarell- & Pastellmalerei. Sie werden mit verschiedenen Papiersorten arbeiten und deren unterschiedliche Wirkung erleben. Ihre Fragen werden individuell und in der Gruppe beantwortet. Bitte bringen Sie vorhandenes Material und ein Lieblingsmotiv mit!

Termin dienstags ab 03. März bis 19. Mai / 10:00 – 12:00 Uhr, wöchentlich
Anmeldung bei der VHS
Kosten 95 € / 10x
Kontakt VHS-Telefon, 069 21271501, www.vhs.frankfurt.de

Aquarell-Malkreis „Späte Talente“ mit Dragica Madjo

Gegenseitiger Austausch und Anregung für Laien, Anfänger und Fortgeschrittene. Jeder malt selbständig, was er möchte, auf Wunsch unter fachkundiger Anleitung. Alle nötigen Materialien bitte mitbringen.

Termin donnerstags / 09:30 – 11:30 Uhr, wöchentlich
Kosten 1 €
Kontakt Dragica Madjo, 069 671434, dragica4@web.de

Offenes Nähen für Anfänger & Fortgeschrittene.

Bringen Sie Ihr Lieblingsstück & Nähutensilien mit!

Fachliche Beratung von Wilma Schneider mit der Möglichkeit, in der Gruppe voneinander zu lernen. Sie nähen entsprechend Ihrem Kenntnisstand ein (Kleidungs-)Stück nach Wunsch. Bitte bringen Sie Ihre Nähutensilien, Stoff oder Kleidungs-/Arbeitsstück sowie bei Bedarf die eigene Nähmaschine mit.

Termin Donnerstag, 02. Januar, 06. Februar, 05. März, 02. April / 15:00 – 20:00 Uhr, monatlich

Kosten 5 €
Kontakt Katharina Miess, 069 5483716

Achtung:
neue Zeiten!

„Blende 60“ – Fototreff

Erfahrungsaustausch über Fotos, Motive, Gestaltung und Technik. Voraussetzung ist eine Kamera. Material und Entwicklungskosten trägt jeder selbst. 1. Mittwoch im Monat.

Termin Mittwoch, 08. Januar, 05. Februar, 04. März & 01. April / 16:30 Uhr
Kosten Spende erwünscht
Kontakt Jürgen Dorka, 06101 42628

„Frankfurt – Facetten einer Stadt“ – unser Fototreff „Blende 60“ stellt aus!

Die Ausstellung ist bis zum 15. Januar zu unseren Öffnungszeiten zu besichtigen!

Termin bis Mittwoch, 15. Januar

In Kooperation mit Die Palette Frankfurt am Main,
Künstlerverein, Internationaler Ring der Kunstfreunde e. V.

„Bunt gemischt“ – Künstler der Palette Frankfurt stellen aus!

Wir lassen uns überraschen und sind offen für alle Kunstrichtungen! Seit mehr als 50 Jahren ist die Palette bekannt für ihre Ausstellungen in den Römerhallen bzw. in der Paulskirche! Bis zum 15. April sind die Bilder zu unseren Öffnungszeiten zu besichtigen!

Termin ab Montag, 20. Januar bis Mittwoch, 15. April

„Da sein“, Kalligrafie – Bilder von Karen Petrella

Voraussichtlich bis Juli sind die Bilder zu unseren Öffnungszeiten zu besichtigen!

Termin ab Montag, 20. April

MUSIK & GESANG

Das Seniorenorchester – weitere Informationen unter seniorenorchester-frankfurt.jimdo.com

Das Seniorenorchester sucht Musiker für Instrumente aller Art, die gerne Evergreens, Musicals, Operetten und Tangos spielen. Sind Sie 50+, können Noten lesen und haben Spielerfahrung, dann kommen Sie einfach zur wöchentlichen Probe und lernen uns direkt kennen!

Termin montags / 10:00 – 13:00 Uhr, wöchentlich

Kontakt Wolfgang Gregor, 06071 7390910

Die LiederInsel – Offenes Singen mit „Gérard“

Offenes Singen ohne Note und jeder nach seinem Talent: Melodien, die uns schon immer begeistert haben: alte Ohrwurm-Schlager, Evergreens auf Deutsch oder Volks-, Fahrten- & Seemannslieder! Gérard begleitet uns auf seiner Gitarre und streut Anregungen in die gemütliche Runde. Am 1. Donnerstag im Monat.

Termin Donnerstag, 06. Februar, 05. März & 02. April / monatlich 14:30 – 16:00 Uhr

Kosten Spende ab 3 €

NEU

SPRACHEN

Workshop Advanced – English Conversation

Wir sprechen über das, was uns beschäftigt oder Spaß macht und frischen dabei unsere Englischkenntnisse auf.

mit Bernd Böttcher

Termin montags / 14:30 – 16:00 Uhr, wöchentlich

Anmeldung erforderlich

Kosten 1 €

Kontakt Bernd Böttcher, 069 5962056

mit Gerhard Schneider

Termin mittwochs / 10:30 – 12:00 Uhr, wöchentlich

Anmeldung erforderlich

Kosten 1,50 €

Kontakt Gerhard Schneider, 069 33081956

Neue
Teilnehmer sind
willkommen

„Just talk English – Let's talk about it“

mit Susan Kirkpatrick/Engländerin

Fortgeschrittene unterhalten sich über alltägliche Themen.

Termin Dienstag, 07. Januar, 21. Januar, 04. Februar,
18. Februar, 03. März, 17. März, 31. März & 21. April /
14:00 – 15:00 Uhr, 14-täglich

Kosten 2 € inkl. Kopien

Kontakt Susan Kirkpatrick, 069 5400894

English Discussion Group mit Susan Kirkpatrick

Die Teilnahme setzt sehr gute Englisch-Kenntnisse voraus!
Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Termin Mittwoch, 08. Januar, 22. Januar, 05. Februar,
19. Februar, 04. März, 18. März, 01. April & 22. April /
14:00 – 15:30 Uhr, 14-täglich

Kosten 2 € inkl. Kopien

Kontakt Susan Kirkpatrick, 069 5400894

Deutsch-Training für alle mit Migrationshintergrund

Sie leben schon lange in Deutschland und hatten bisher wenig Gelegenheit, Ihre Sprachkenntnisse zu verbessern? Deutsch sprechen kann Spaß machen durch spielerisches Lernen in einer angenehmen Gruppe.

Termin freitags – bitte telefonisch erfragen /
13:00 – 14:30 Uhr, wöchentlich
Anmeldung erforderlich
Kosten 1 € / Termin

In Kooperation mit Volkshochschule Frankfurt

Französisch für Fortgeschrittene mit Danielle Rothacher/ VHS-Kurs Französisch 12

Dans une atmosphère amicale, vous aurez l'occasion d'utiliser et de parfaire vos connaissances lexicales et grammaticales au cours de discussions dont les thèmes sont soit proposés (articles paraissant dans la „Revue de la Presse“), soit choisis par les participants (sujets d'actualité, vie pratique, voyages, histoire, films, livres...)

Termin mittwochs ab 19. Februar bis 20. Mai /
09:45 – 12:00 Uhr, wöchentlich
Anmeldung erforderlich
Kosten 145 € für 12x
Kontakt VHS-Telefon, 069 21271501, www.vhs.frankfurt.de

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

Meditation (auf dem Stuhl) mit Laila Schmid

Wir üben in der Meditation mit unseren Gedanken und Gefühlen umzugehen. Dies wirkt sich positiv auf unser körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden aus. 20 Min. geführte Meditation, 5 Min. Geh-Meditation, 20 Min. stilles Sitzen (ZEN), 10 Min. Abschlussritual, Erfahrungsaustausch.

Termin montags / 17:00 – 18:15 Uhr, wöchentlich
Anmeldung Teilnahme jederzeit möglich
Kosten 2 € Kostenbeitrag
Kontakt Laila Schmid, 069 5602245

Die neue Rückenschule mit Marika Meyer – zertifizierter Präventionskurs

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich.

Termin montags / 20:00 – 21:00 Uhr, wöchentlich
Anmeldung bei Marika Meyer
Kosten 132 € für 12x 60 Min.
Kontakt Marika Meyer, 0151 17300085

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung in Kooperation mit (eine Ankündigung mit 9:00 Uhr und 10:00 Uhr)

Rücken-Fit – anerkannter Gesundheitspräventionskurs, ZPP- zertifiziert (Zentrale Prüfstelle für Prävention) mit Christiane Reitz

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

Termin freitags / 09:00 – 10:00 Uhr & 10:00 – 11:00 Uhr, wöchentlich
Anmeldung Probestunde jederzeit möglich – kommen Sie einfach vorbei!
Kosten 100 € für 10x 60 Min.
Kontakt Christiane Reitz, 06109 36420

Qigong – Fit über 50 mit Philip Stanley

Einführung in die chinesische Heilgymnastik (Gesunderhaltung durch Üben) für Anfänger und Fortgeschrittene, auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen u.a. im Sitzen möglich! Quereinstieg im laufendem Kurs möglich.

Termin Mittwoch, 15. Januar, 22. Januar, 29. Januar, 05. Februar, 19. Februar,
26. Februar, 04. März & 11. März / 10:30 – 12:00 Uhr, wöchentlich
(entfällt am 12. Februar)
Anmeldung bei Philip Stanley
Kosten 60 € für 8x
Kontakt Philipp Stanley, 069 96200462

NEU: Ein starker Beckenboden für Wohlbefinden und Sicherheit! Mit Sabine Böffinger

Die Beckenbodenschule als anerkannter Gesundheitspräventionskurs! Können Sie Ihrer Blase nicht mehr trauen? Probleme beim Husten, Niesen oder Lachen oder müssen Sie dauernd zur Toilette? In einem vertrauensvollen Umfeld und kleiner Gruppe lernen Sie, Wissenswertes und Ihre Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen!

Kurs 1 montags ab 10. Februar bis 30. März / 15:00 – 16:15 Uhr, wöchentlich

Kurs 2 donnerstags ab 06. Februar bis 26. März / 19:45 – 21:00 Uhr, wöchentlich

Kosten 132 € für 8x 75 Min. inkl. Material; Kostenübernahme bis zu 80 % bei der Krankenkasse möglich, fragen Sie dort nach!

Kontakt Sabine Böffinger, 069 26914090, info@boeffinger.de

In Kooperation mit Volkshochschule Frankfurt

Tanz mit! Flotte Sohle 55+ für Interessierte mit guten Tanzkenntnissen mit Anja Engelhardt/ VHS-Kurs

Wir tanzen zu unterschiedlichen Rhythmen, wie Rumba, Salsa, Swing, Rock`n Roll, Cha Cha Cha, Salsa, Walzer, Line-, Square- und Gruppentänze auf Evergreens und aktuelle Musik, klassische und neuere Choreographien und nicht in Standard-Haltung, so dass ein Partner nicht erforderlich ist! Für gute Laune und Stimmung ist mit Musik, der Gruppe und Tanzleiterin gesorgt!

Termin freitags ab 21. Februar bis 26. Juni / 14:00 – 15:30 Uhr, wöchentlich

Anmeldung bei der VHS

Kosten 106 € für 16 x

Kontakt VHS-Telefon, 069 21271501, www.vhs.frankfurt.de

Qigong – Fit über 50 mit Philip Stanley

Einführung in die chinesische Heilgymnastik (Gesunderhaltung durch Üben) für Anfänger und Fortgeschrittene, auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen u.a. im Sitzen möglich! Quereinstieg im laufendem Kurs möglich.

Termin mittwochs ab 22. April bis 27. Mai / 10:30 – 12:00 Uhr, wöchentlich

Anmeldung bei Philip Stanley

Kosten 45 € für 6x

Kontakt Philipp Stanley, 069 96200462

Fit bleiben, fit werden mit dem Fitness-Zirkel im Gesundheitszentrum, Schliemannweg 12-14

Termin montags, dienstags, mittwochs und donnerstags / 07:30 – 17:30 Uhr
freitags / 07:30 – 12:00 Uhr

Kosten 25 € Monatsbeitrag

Kontakt Mike Schubert, 069 299807-278,
mike.schubert@frankfurter-verband.de

Bewegungsbad, 30 Min. unter Anleitung, 30 Min. freies Schwimmen

Montag: 09:30 – 10:00 Uhr, 11:00 – 11:30 Uhr

Mittwoch: 09:30 – 10:00 Uhr

Donnerstag: 11:00 – 11:30 Uhr, 15:00 – 15:30 Uhr

Ort Schliemannweg 12-14

Kosten 8 €

Kontakt Mike Schubert, 069 299807-278,
mike.schubert@frankfurter-verband.de

Mit
Anmeldung



UNTERWEGS

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Anmeldungen dienstags 10:00 – 12:00 Uhr bei ihr persönlich unter Tel: 069 299807-268. Preise und Fahrzeiten unter Vorbehalt.

Oper Frankfurt – Blick hinter die Kulissen

Führung in den städtischen Bühnen/Oper am Willy-Bradt-Platz.

Termin Dienstag, 28. Januar / 17:30 Uhr

Anmeldung bis 14. Januar

Treffpunkt 17:00 Uhr: Untermainanlage 11, Opernporte, 60311 Frankfurt

Kosten 7,50 €

Teilnehmer 25

Buchungsnr. 22160-01-2020

Jugendstil und Art Nouveau im Museum Wiesbaden

Eine Führung im hessischen Landesmuseum für Kunst und Natur in Wiesbaden zur Sammlung von Ferdinand Wolfgang Neess. 500 Objekte bilden einen Querschnitt durch alle Gattungen des Jugendstils.

Termin Dienstag, 11. Februar / 14:00 Uhr

Anmeldung bis 28. Januar

Treffpunkt ca. 11:30 Uhr: HdB und
14:00 Uhr: Friedrich-Ebert-Allee 2, 65185 Wiesbaden

Kosten 9 € für Eintritt und Führung

Teilnehmer 40

Buchungsnr. 22160-02-2020

Klein aber oho: Scheuerle. Die Welt der Posamenten.

Borten, Quasten, Fransen, Seile aus eigener Produktion oder von anderen Herstellern, seit 1900 in Frankfurt ansässig. Werksführung mit Lars Kulemann.

Termin Dienstag, 25. Februar / 14:00 Uhr

Anmeldung bis 04. Februar

Treffpunkt ca. 12:00 Uhr: HdB und
14:00 Uhr: Westerbachstr. 161, 65936 Frankfurt-Höchst

Kosten 3 €

Teilnehmer 15

Buchungsnr. 22160-03-2020

Termin Mittwoch, 26. Februar / 14:00 Uhr

Anmeldung bis 04. Februar

Treffpunkt 14:00 Uhr: Westerbachstr. 161, 65936 Frankfurt-Höchst

Kosten 3 €

Teilnehmer 15

Buchungsnr. 22160-04-2020

„Schatzsuche mitten in der Stadt“ – die Goldkammer Frankfurt, Privatmuseum

Seit Mai 2019 öffnet die Goldkammer im Westend ihre Türen und nimmt Sie mit auf einen faszinierenden Streifzug durch die Welt der sagenumwobenen Materie Gold. Hier erleben Sie die Faszination von Gold hautnah und lernen Dinge, die Ihnen Ihr Geschichtslehrer nie erzählt hat. Erleben Sie jahrtausendealte Goldstücke in einem der modernsten Museen der Welt und begeben Sie sich auf eine interaktive Entdeckungsreise!

Termin Dienstag, 10. März / 14:00 Uhr

Anmeldung bis 26. Februar

Treffpunkt ca. 12:30 Uhr: HdB und
14:00 Uhr: Kettenhofweg 27, 60325 Frankfurt

Kosten 14 € für Eintritt und Führung
(Ehrenamts- & Museumscard nicht akzeptiert)

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-05-2020



Mediacampus Frankfurt – ehemals Schule des deutschen Buchhandels

Wie leben und lernen angehende Fach- und Führungskräfte der Buchbranche in Zeiten von Social Media? Führung.

Termin Dienstag, 24. März / 14:00 Uhr

Anmeldung bis 10. März

Treffpunkt ca. 12:30 Uhr: HdB und
14:00 Uhr: Wilhelmshöherstr. 283, 60389 Frankfurt

Kosten 3 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-06-2020

Das Kriminalmuseum

Die kriminaltechnische Lehrmittelsammlung gibt Einblicke in zahlreiche Kriminalfälle der Frankfurter Polizeigeschichte. Museumsführer sind aktive Polizisten, daher ist die Führung unter Vorbehalt!

Termin Dienstag, 07. April / 14:00 Uhr

Anmeldung bis 24. März

Treffpunkt 13:00 Uhr: HdB und
14:00 Uhr: Polizeipräsium Adiquesallee 70, 60322 Frankfurt

Kosten 3 €

Teilnehmer 20

Buchungsnr. 22160-07-2020

Feuerwehr Frankfurt

Einblicke in unser Brandschutz-, Katastrophenschutz-, Rettungsdienstzentrum, ca. 2 stündige Führung.

Termin Samstag, 18. April / 13:00 Uhr

Anmeldung bis 07. April

Treffpunkt 12:30 Uhr: Feuerwehrstr. 1, 60435 Frankfurt

Kosten 5 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-08-2020

FÜR UNSERE BEWOHNER

Sprechstunde im Betreuungsbüro

Termin montags, dienstags, donnerstags & freitags / 10:30 – 12:00 Uhr

Ort Betreuungsbüro Dörpfeldstraße 8, 60435 Frankfurt am Main

Kontakt Andrea Fricke, 069 299807-260, wa.doerpfeld@gmx.de

Sprechstunde des Sozialdienstes

Soziale Beratung, Unterstützung bei Anträgen und Leistungen. In der Regel 1x monatlich parallel zum Bewohner-Frühstück – aktuelle Termine entnehmen Sie bitte dem Monatsprogramm und dem Aushang im Foyer.

Termin freitags / 09:00 – 10:00 Uhr

Ort Betreuungsbüro Dörpfeldstraße 8, 60435 Frankfurt am Main

Kontakt Barbara Choisi, 069 299807-2215,
barbara.choisi@frankfurter-verband.de

Eckenheimer Evangelische Nazarethgemeinde – Andacht

Termin Montag, 06. Januar, 03. Februar, 02. März & 06. April / 17:30 Uhr

Frühstückstreff mit Andrea Fricke

Auf Wunsch mit Vorträgen zu Ihren Fragen. Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte dem Monatsprogramm – in der Regel letzter Freitag im Monat.

Termin Freitag, 31. Januar, 28. Februar,
27. März & 24. April / 10:00 – 11:30 Uhr

Anmeldung bis 2 Tage vorher

Kosten 3 €

Kontakt Andrea Fricke, 069 299807-260

IN NÄCHSTER UMGEBUNG

Stadtteiltreff Steinkleestraße 39

Unterhaltsame Gespräche, Begegnung und Gemeinschaft in einer kleinen Gruppe bei leckerem Kuchen vom Bäcker: miteinander lachen, erzählen, spielerische Übungen zur geistigen und körperlichen Fitness (im Sitzen), Themennachmittage. Auf Wunsch Beratung zu Unterstützungsangeboten.

Termin donnerstags / 15:00 – 17:00 Uhr, wöchentlich
im Winter 14:30 – 16:30 Uhr

Ort Treffpunkt Steinkleestraße 39

Kontakt 069 299807-268

Begegnungszentrum Preungesheim

Jaspertstraße 11, 60435 Frankfurt am Main

RMV: U5 Haltestelle Ronneburgstraße, Bus 39, Haltestelle Kreuzstraße

Kontakt: Gabriele Wahn, 069 5400555, gabriele.wahn@frankfurter-verband.eu

Internationales Frauenfrühstück – wir sprechen über alltägliche Themen, dabei kann man von allen anwesenden Sprachen lernen und die deutsche Sprache üben

Kleinkinder können gerne mitgebracht werden, eine Spielecke ist vorhanden. Auch Großmütter sind willkommen!

Termin Freitag, 17. Januar, 31. Januar, 14. Februar,
28. Februar, 13. März, 27. März & 24. April /
09:30 – ca. 11:30 Uhr, 14-täglich

Anmeldung bis spätestens 1 Tag vorher

Stadtteiltreff Preungesheim

Termin dienstags / 15:00 – 17:00 Uhr,
Öffentliche Vorträge ab 15:30 Uhr

Kosten 2 € Vortrag



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

KARTE SOZIALZENTRUM MARBACHWEG



- 1 Haus der Begegnung
- 2 Gesundheitszentrum
- 3 Ambulanter Dienst
- 4 Tagespflege
- 5 Geschäftsstelle des F.V.
- 6 Julie-Roger-Haus
- Wohnanlagen

