

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Montags	Offener Spiele-Nachmittag Kosten: Verzehrkosten	12:30 – 17:00 Uhr
	Yoga – ein Kurs über 10 Termine Kosten: 10 €	19:00 – 20:30 Uhr
Dienstags	Yoga Vidya – ein Kurs über 10 Termine Kosten: 8 €	10:30 – 12:00 Uhr
Mittwochs	Offener Bridge-Nachmittag Kosten: Verzehrkosten	13:00 – 16:30 Uhr
Donnerstags	Literaturlesung Kosten: 2 €	10:00 – 11:00 Uhr
Freitags	Tanzcafé mit Live-Musik Kosten: 3,50 € (zzgl. Verzehrkosten)	14:30 – 17:30 Uhr
Samstags	Ladies Afternoon Stammtisch Kosten: Verzehrkosten	14:30 – 16:00 Uhr
Sonntags	Rosa Frühstück Kosten: Verzehrkosten	10:00 – 13:30 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Melange am Römer

Braubachstraße 15b
60311 Frankfurt am Main

Begegnungszentrumsleitung

Philipp Vlad
Telefon: 069 299807-2295
philipp.vlad@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

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

Café
Montag und
Mittwoch bis Sonntag
10:30 – 18:30 Uhr

**Dienstag
ist Ruhetag**



100
JAHRE 1918 – 2018

BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM

Melange am Römer

Unser Programm

September
2018

FRANKFURTER VERBAND



UNSER PROGRAMM SEPTEMBER

In Kooperation mit Historischen Spaziergang

Sa. 01.09 / 17:00 – 19:00 Uhr

Filmvorführung über die Versorgung mit Lebensmitteln der Frankfurter Bevölkerung

Erzählt wird in zwei Filmen die Geschichte der Großmarkthalle und die Geschichte der Kleinmarkthalle und wie diese zum beliebten Treffpunkt wurde.

Kosten: Verzehrkosten

Do. 06.09. / 10:00 – 11:00 Uhr

Lesung: Frankfurter Liebespaare

Frankfurter Liebespaare: Allerlei berühmte Frauen und Männer hat Frankfurt beherbergt. Und immer wieder funkte und knisterte es zwischen den Geschlechtern. Wir schauen sie uns an, die Frankfurter Liebespaare. Kosten: 2 €

Fr. 07.09. / 14:00 – 17:00 Uhr

Offener Schach-Nachmittag

Geselliges Beisammensein bei einer Partie Schach.

Nette Spieler sind herzlichst willkommen. Kosten: Verzehrkosten

Do. 13.09. / 15:00 – 19:00 Uhr

Tag der offenen Tür: Zurück im Quartier! Vom „Römertreff“ zur „Melange am Römer“

Entdecken Sie bei Sekt oder Cocktail unser neues Zentrum. Verwöhnen Sie Ihre Sinne bei der Bilderausstellung der Palette „zwischen Tradition und Moderne“ und einem guten Pulled Pork Burger. Kosten: Verzehrkosten

In Kooperation mit Bürgerinstitut

Mi. 19.09. / 10:00 – 11:30 Uhr

Informations- und Sicherheitsberatung: „Wie schütze ich mich vor Straßensriminalität?“ Mit dem Referenten Herrn Rabenstein

Diskutieren Sie einmal monatlich mit unseren Referenten über wechselnde Informations- und Sicherheitsthemen rund ums älter werden. Kosten: 3 €

Do. 20.09. / 10:00 – 11:00 Uhr

Lesung: Alles Kitsch?

Hedwig Courths-Mahler – eine unterschätzte Frau

Ihre 200 Liebesromane werden bis heute gelesen. „Märchen für sorglose Stunden“, wie sie sagte, oder mehr? Kosten: 2 €

Unsere Work- shops

Kosten:
10 € pro
Termin

alle
3 Wochen



Sa. 08.09. / 10:30 – 11:45 Uhr – Anmeldung bis 06.09., alle 3 Wochen

Workshop: Entspannung für Rücken und Schultern mit der Feldenkrais-Methode®

Die Feldenkrais-Methode wendet sich an Menschen jeden Alters. Wir fördern die eigene Körperwahrnehmung durch behutsam ausgeführte, leichte Bewegungen.

Work-
shop

Sa. 08.09. / 12:15 – 13:30 Uhr – Anmeldung bis 06.09., alle 3 Wochen

Workshop: Bewegung für die Grauen Zellen/ Bewegung und Gehirntraining

Gedächtniskurse gibt es viele, Bewegungskurse auch. Aber einen Kurs, der beides miteinander verbindet und zudem noch jede Menge Spaß macht, das gibt es nur hier. Mit jeder Menge Spaß steuern wir der klassischen Altersvergesslichkeit entgegen.

Work-
shop

Sa. 08.09. / 14:00 – 15:15 Uhr – Anmeldung bis 06.09., alle 3 Wochen

Workshop: Gesunde Gelenke mit Tai Chi

Tai Chi ist die älteste Form der Gesundheitsübungen. Seine Prinzipien sind, die Gelenke zu lockern, den ganzen Körper zu entspannen und die Körperhaltung nach und nach so zu verändern, dass ungünstige Gelenkbelastungen vermieden werden.

Work-
shop

So. 09.09. / 13:30 – 14:45 Uhr – Anmeldung bis 06.09., alle 3 Wochen

Workshop: Qi Gong

Die Meridiane, unsere Energieleitbahnen, die den Körper wie ein Netzwerk durchziehen, werden durch gelenkschonende Bewegungen und Dehnübungen von Kopf bis Fuß vitalisiert. Sehnen, Muskeln und Bänder werden gestärkt. Einzelne Akupunkturpunkte werden gezielt stimuliert und somit wird der gesamte Energiefluss in Schwung gebracht und stabilisiert.

Work-
shop