

The background of the top half of the page is a photograph of a park path in Frankfurt, Germany. On the left, there are large, gnarled trees with bare branches. On the right, there are lush green trees and a body of water. In the distance, the Frankfurt skyline is visible, featuring several modern skyscrapers, including the Commerzbank Tower. A large, semi-transparent red circle is overlaid on the center of the image, containing the main text.

BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM

Melange am Römer

Unser Programm

März 2020

FRANKFURTER VERBAND



UNSER PROGRAMM MÄRZ

In Kooperation mit Historischer Spaziergang

Di., 03.03. | 18:00 – 20:00 Uhr

Ein Vortrag mit Bildern: „Frankfurter Wallanlagen – ein Rundgang auf den Spuren der Frankfurter Stadtmauern“

Der grüne Ring, der auf dem Stadtplan die Frankfurter Innenstadt umgibt, bildet die einstigen mittelalterlichen Stadtbefestigungen recht genau ab und lässt erahnen, wie die Stadt vom 15. bis Mitte des 19. Jh. befestigt war. Was sich in den Jahrhunderten ereignete und wie sich das Stadtbild verändert hat, ist Thema des Bildervortrages. Kosten: um Spende wird gebeten.

Mi., 04.03. | 17:00 – 18:30 Uhr

„Jausen“: Gemeinsam schmeckt es besser

Bei selbst gebackenem Brot und einer reichhaltigen Brotzeitplatte den Abend einläuten und in geselliger Runde eine schöne Zeit verbringen.

Kosten: 9 € inkl. ein Getränk nach Wahl

In Kooperation mit der Initiative Einheit in der Vielfalt

Sa., 07.03., 21.03. | 11:00 – 14:00 Uhr

Afghanische Frauentanzgruppe

Sie hat die afghanische Kultur schon immer interessiert? Dann kommen Sie zu unserer afghanischen Tanzgruppe und lassen Sie uns gemeinsam rhythmische Einblicke in eine andere Kultur bekommen.

Kosten: Eintritt 2 €

Mo., 09.03., 23.03. | 10:45 – 12:30 Uhr | um Anmeldung wird gebeten:

Tel. 069-2998072295

Yoga auf dem Stuhl 60+

Yoga mit dem Stuhl hat viele gesundheitliche Vorteile, zudem aktivierst du auf schonende Weise gezielt bestimmte Muskelpartien und reduzierst Stress. Es verbessert nachhaltig, ganzheitlich und auf besonders sanfte und einfache Weise dein Wohlbefinden! Mit dem Yogalehrer Anatolij Kravtsov. Kosten: 8 €

Mo., 11.03. | 13:00 – 17:00 Uhr | um Anmeldung wird gebeten:

Tel. 069-2998072295

Ausflug ins Struwelpetermuseum

Sie kennen das Struwelpetermuseum noch nicht? Eine der Frankfurter Attraktionen, die man einfach gesehen haben muss. Treffpunkt: Melange am Römer, von dort ist es nur ein Katzensprung für den Besuch des Museums. Wir lassen diesen heiteren Nachmittag bei einem leckeren Stück Kuchen und einem Kaffee im Melange am Römer ausklingen. Kosten: 12 € (Eintritt und Verzehr)

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt Stadt Frankfurt

Do., 12.03., 26.03. | 14:00 – 17:00 Uhr

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Erwerbsminderungsrente und im Vorruhestand

Wir wollen den negativen Aspekten der Erwerbsminderung wie ein ungesunder Lebensstil, sozialer Rückzug, dem Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, positiv entgegenwirken und uns einen guten Umgang mit dem hohen Maß an freier Zeit erschließen. Bei unseren Treffen tauschen wir uns über persönliches sowie sozialpolitische Themen aus und planen gemeinsame Freizeitaktivitäten. Kosten: Verzehrkosten

Mi, 18.03. | 14:00 – 16:00 Uhr

Fit in den Frühling: Workshop für Kräuter und Balkonbepflanzung mit Martina Porte

Kennen Sie das auch: Sie freuen sich über die neu gekauften Balkonblumen und dann wird das nix?! Wir geben Ihnen in diesem Workshop Tipps und Anregungen, wie auch der schattigste Balkon zu einer grünen Oase werden kann. Kosten: 2 €

Fr., 20.03. | 20:00 – 24:00 Uhr

Shag'n'Bal@Römer

Shag und Balboa sind die beiden Swingtänze, die hauptsächlich zu schneller Musik getanzt werden. Sie waren vor allem populär in den 1930er- und 40er Jahren. Natürlich wollen wir durchaus alle Swingtänzer mit unserer Veranstaltung ansprechen, aber eben vor allem diejenigen, die diese beiden Tänze schätzen. Um Anmeldung wird gebeten.

Kosten: Eintritt 5 € (zzgl. Verzehrkosten)

In Kooperation mit der Musikschule Frankfurt am Main e.V.

Di., 24.03. | 17:00 – 18:00 Uhr | um Anmeldung wird gebeten:

Tel. 069-2998072295

Konzert der Meisterklassen

Seien Sie Teil des Publikums, wenn die jungen Meister von morgen ihr Vorspiel der Öffentlichkeit vortragen. Eintritt frei.

Kosten: Verzehrkosten

Mi., 25.03. | 14:00 – 16:00 Uhr

Fit in den Frühling – Workshop: Zaubern Sie Ihren eigenen Teich auf den Balkon mit Martina Porte

Sie haben alles und sind noch auf der Suche nach dem Außergewöhnlichen für Ihre ideale Oase? Unter fachmännischer Anleitung wird Ihnen hier gezeigt, wie Sie mit einfachen Mitteln einen schönen Balkonteich anlegen können.

Kosten: 2 €

Do., 26.03. | 15:00 – 16:30 Uhr

Erzählcafé: „Kindheit und wer mich geprägt hat“

Wir erzählen Geschichten aus Kindertagen. Kommen Sie bei Kaffee und Kuchen in den Genuss der Kindheitserinnerungen anderer. Diesmal mit Erzählungen aus der Kindheit des Herrn Vlad, sein Aufwachsen in Nürnberg und welche familiären Personen für ihn wichtig waren.

Kosten: Eintritt 4 € inkl. Kaffee & Kuchen

In Kooperation mit der pflegebegleiter Initiative

Do., 26.03. | 17:00 – 18:30 Uhr | Anmeldung erforderlich: Tel. 01636817530

„Elternunterhalt – wann müssen Kinder zahlen?“

Menschen werden immer älter und müssen oft aufgrund altersbedingter Einschränkungen fremde Hilfe in Anspruch nehmen. Die Kosten hierfür sind hoch, und oft reichen die eigene Rente, das eigene Vermögen, das Pflegegeld nicht aus, um diese Kosten zu tragen. Aber wann müssen Kinder Unterhalt leisten? Und wenn, in welchem Umfang? Wir informieren Sie über die Grundlagen dieses Themas, und Sie haben ausreichend Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen. Wir freuen uns auf Sie! Ein Vortrag mit Dipl. jur. Inez Hützler. Beim nächsten Termin am 30.04.: „Vorstellung Palliativteam und Würdezentrum“.

Kosten: Verzehrkosten

In Kooperation mit dem KoGi-Projekt

Fr., 27.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | um Anmeldung wird gebeten:

Tel. 069-2998072295

Gesunde Ernährung und Vermeidung von Krankheiten

Das Gesundheitsprojekt „Kommunale Gesundheitsinitiativen interkulturell (KoGi)“ wird im Auftrag des Gesundheitsamtes der Stadt Frankfurt am Main und der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt organisiert. Das Projektziel ist, gegenseitige interkulturelle Öffnung zu fördern, mehrsprachige und kultursensible Gesundheitsaufklärung anzubieten sowie die direkte Gesundheitskommunikation in Frankfurt am Main zu ermöglichen.

Kosten: 3 €



Wöchentlich
stattfindende
Angebote

ab
März
2020

Montags | 12:30 – 17:00 Uhr

Offener Spielenachmittag

Hier können Sie mit Ihren Freunden in geselliger Runde einen gemütlichen Nachmittag mit Rommé, Canasta, Bride o. Ä. verbringen.

Kosten: Verzehrkosten

Mittwochs | 13:00 – 17:00 Uhr

Offener Spielenachmittag

Hier können Sie mit Ihren Freunden in geselliger Runde einen gemütlichen Nachmittag mit Rommé, Canasta, Bride o. Ä. verbringen.

Kosten: Verzehrkosten

Freitags | 14:00 – 17:00 Uhr

Offener Schachnachmittag

Geselliges Beisammensein bei einer Partie Schach. Nette Spieler sind herzlichst willkommen.

Kosten: Verzehrkosten

Freitags | 14:30 – 17:30 Uhr

Tanzcafé mit Livemusik

Ob Schlager oder Evergreens, hier wird zu flotter Livemusik getanzt.

Kosten: 3,50 € (zzgl. Verzehrkosten)

Samstags | 14:00 – 16:00 Uhr

Ladies-Afternoon-Stammtisch

Gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag und genießen Sie Kaffee und Kuchen in geselliger Runde.

Kosten: Verzehrkosten



Do., 07.03. | 10:00 – 11:00 Uhr

„Frankfurts Glanz und Gloria – Die Kaiserkrönungen“

Von 1152–1792 war Frankfurt immer wieder der Nabel der Welt. Zu den Kaiserwahlen und Krönungen kamen alle Reichen und Mächtigen, Geschäftstüchtigen und Vergnügungssüchtigen in die Stadt. Eine Lesung mit Bettina Buggle.

Do., 14.03. | 10:00 – 11:00 Uhr

„Vorsicht vor Katzen – vorne lecken und hinten kratzen“

Unterhaltsames über Samtpfötchen und Wildkatzen. Eine Lesung mit Ricarda Grünberg.

Do., 21.03. | 10:00 – 11:00 Uhr

„Kaiserin Joséphine“

Als erste Frau an Kaiser Napoleons Seite wurde Joséphine, die Frau mit dem gewissen Etwas, Teil der Weltgeschichte. Eine Lesung mit Arnfried Saddai.

Do., 28.03. | 10:00 – 11:00 Uhr

„Geniale Männer zwischen Exzess und Liebe – K. Tucholsky, Scott Fitzgerald, W. Majakowski“

Von vielen Frauen angebetet oder mit nur einer großen Liebe im Herzen – alle drei starben eines gewaltsamen Todes. Mehr erfahren Sie bei uns ... Eine Lesung mit Carola Volkmann und Gustav Pressel.



Kosten:
10 € pro
Termin

Unsere
Workshops

Sa., 14.03. | 16:00 – 17:15 Uhr | Anmeldung bis 12.03.

Workshop: Gedächtnistraining mit leichten Bewegungen

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. Um Anmeldung wird gebeten, da der Kurs erst ab 4 Teilnehmern stattfindet.

So., 15.03. | 10:30 – 11:45 Uhr | Anmeldung bis 13.03.

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. Um Anmeldung wird gebeten, da der Kurs erst ab 4 Teilnehmern stattfindet.

So., 15.03. | 12:00 – 13:15 Uhr | Anmeldung bis 13.03.

Workshop: Rücken und Schultern befreien mit der Feldenkrais-Methode®

Leichte Bewegungen, die ohne jegliche Anstrengung ausgeführt werden, helfen uns genau zu erspüren, wie die Bewegungen der einzelnen Gelenke zusammenhängen. Erfahren Sie, wie Sie im Alltag Ihre Schultern und Ihre Wirbelsäule funktionsgerecht einsetzen. Dadurch können wir übermäßige Anstrengung erkennen, sie reduzieren und zu mehr Entspannung finden. Bitte ein Paar dicke Socken mitbringen. Um Anmeldung wird gebeten, da der Kurs erst ab 4 Teilnehmern stattfindet.



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