

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Montags	Hatha-Yoga Präventionskurs Kosten: 120 €	Von der Krankenkasse anerkannt	19:00 – 20:30 Uhr
Dienstags	Gehirnjogging Kosten: 2,50 € pro Teilnahme Offener Spielenachmittag		10:00 – 11:30 Uhr 14:00 – 16:30 Uhr
Mittwochs	Tanzcafé Kosten: 3,50 € pro Teilnahme		14:00 – 17:00 Uhr
Donnerstags	Yoga im Sitzen Kosten: 3 € pro Teilnahme Gymnastik 50+ Kosten: 30 € für 10x Skat-Nachmittag Kartenspielnachmittag Hatha-Yoga Präventionskurs Kosten: 120 €	Von der Krankenkasse anerkannt	10:00 – 11:00 Uhr 11:30 – 12:30 Uhr 14:00 – 16:30 Uhr 14:00 – 16:30 Uhr 20:00 – 21:30 Uhr
Freitags	Frühstück		ab 09:00 Uhr

Die Frisierstube ist geöffnet:

Mittwoch: 10:00 – 15:00 Uhr, Samstag: 10:00 – 14:00 Uhr
Anmeldung unter 01577 0375271

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag
09:00 – 17:00 Uhr
Freitag
09:00 – 15:00 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Sachsenhausen West – Riedhof

Mörfelder Landstraße 212
60598 Frankfurt am Main

Begegnungszentrumsleitung

Andrea Suhr
Telefon: 069 6314014
E-Mail: andrea.suhr@frankfurter-verband.eu
www.frankfurter-verband.de

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

In unserem
Lesekaffee können Sie
gemütlich sitzen etwas
trinken eine Kleinigkeit
essen oder gemütlich
lesen.

BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM
**Sachsenhausen
West/Riedhof**
Unser Programm

September –
November
2019

FRANKFURTER VERBAND



UNSER PROGRAMM SEPTEMBER BIS NOVEMBER

Mo., 02.09. / 11:00 – 17:00 Uhr

Mode-Mobil – schicke Wintermode

Die neue Wintermode in entspannter Atmosphäre aussuchen.
Ab 11:00 Uhr gibt es einen leckeren Eintopf. Kosten: Verzehrkosten

Mo., 09.09. & 14.10. / 15:45 – 17:00 Uhr

Kaffeesgespräch für pflegende Angehörige mit fachlicher Beratung durch einen Pflegebegleiter

09.09.: Unterstützungsangebote im Alter und bei der Pflege – wer hilft in Frankfurt? Vortag Inez Hützler. Kosten: Spende erwünscht
14.10.: Zwischen Aggressionen und Liebe bei Alter und Pflege – wie gehe ich mit zwischenmenschlichen Problemen um?

Mo., 16.09. / 15:45 – 17:00 Uhr

Die Frau an seiner Seite – Lesung mit Elke Jazko / Bürgerinstitut

3 starke Frauen an der Seite berühmter Männer. Christiane Vulpius, die nicht nur Goethes Bettschatz war, Giuseppina Strepponi, die dem noch unbekanntem Komponisten Verdi den Weg an die Mailänder Scala ebnete, über Rut Brandt, ohne die Willy Brandt seine politische Karriere nicht hätte machen können. Kosten: Spende erwünscht

Mo., 23.09. / 15:45 – 17:00 Uhr

Frankfurter Liebespaare – Lesung Edelgard Börger / Bürgerinstitut

Allerlei berühmte Frauen und Männer hat die Stadt Frankfurt stets beherbergt. Immer funkte und knisterte es zwischen den Geschlechtern. Kosten: Spende erwünscht
Treffpunkt: Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Mo., 30.09. / 16:00 Uhr

Bingo mit Andrea Suhr

Di., 08.10. & 15.10. / 15:30 – 16:30 Uhr

Smartphone – das unbekannte Wesen

Haben Sie Probleme oder Fragen zu ihrem Handy oder Smartphone?
Wir bieten Ihnen Hilfe an. Kosten: 3 €

Fr., 18.10. / 10:30 – 14:00 Uhr – Anmeldung bis 11.10.

Champagner-Brunch

Ein Tag für Liebhaber des ausgedehnten Genießens. Genießen Sie Champagner soviel Sie wollen natürlich auch andere Getränke und bedienen Sie sich an unserem Brunchbuffet so oft Sie wollen. Es erwarten Sie vielfältige Leckerereien. Kosten: 33 € alles inkl.

**Gemeinsam
is(s)t man
weniger allein!**

Mo., 21.10. / 16:00 – 17:00 Uhr

Bingo mit Andrea Suhr

Di., 22.10. / 15:30 – 20:00 Uhr – Anmeldung bis 04.11.

Wo's Sträußche hängt wird ausgeschenkt!

Fahrt zur Strauße – Wirtschaft Kahl nach Massenheim bei Hochheim. Kosten: 10 €

Mo., 28.10. / 15:45 – 17:00 Uhr

Namibia – Vortag von und mit Andrea Suhr

Namibia besitzt eine artenreiche Tierwelt. In der Hauptstadt Windhoek und der Küstenstadt Swakopmund finden sich deutsche Kolonialbauten. Im Norden liegt der Etosha-Nationalpark.

Sa., 09.11. / 14:30 – 17:00 Uhr – Anmeldung bis 04.11.

Akkordeon-Orchester lädt ein zu einer „Musikalischen Wintergalerie“

Freuen Sie sich auf bekannte Melodien zum Zuhören und Mitsingen.
Um 14:30 Uhr ist Kaffeetrinken. Kosten: 8 € Eintritt inkl. Kaffee und Kuchen

Mo., 11.11. / 15:45 – 17:00 Uhr

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen – Schnupperstunde

Diese Technik der Entspannung beruht auf der wechselweisen Anspannung und Entspannung der Muskulatur. Die Muskeln verkürzen sich und ziehen sich zusammen was dann als Spannung empfunden wird. Kosten: Spende erwünscht

Fr., 15.11. / 16:00 – 20:00 Uhr – Anmeldung bis 04.11.

Sie sucht ihn – er sucht Sie ... Kennenlern-Party – keiner sollte im Alter allein sein – besser ist es zu zweit

Charmanter Nachmittag für romantische Begegnungen mit Live-Musik, viel Tanz und netten Gesprächen. Kosten: 3,50 €

Do., 21.11. / 10:00 – 18:00 Uhr – Anmeldung bis 08.11.

Gänseessen im Jägerhof – Walldüren / Kaltenbrunn

Im weihnachtlich geschmückten Jägerhof den Nachmittag genießen. Im Jägerhof ist auch ein Weihnachtsmarkt mit wunderschönen Dingen. Wer Lust hat macht einen Spaziergang zu der in der Nähe gelegen Alpaka-Farm. Kosten: 17 € die Fahrt