



FRANKFURTER VERBAND



Haus der Begegnung
im Sozialzentrum Marbachweg

BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM

Eckenheim

Haus der Begegnung

IM SOZIALZENTRUM MARBACHWEG

Unser Programm

Januar –
April

FRANKFURTER VERBAND



INHALTSVERZEICHNIS

04 Das Haus der Begegnung / Kontakt

Offene Treffs & Café

05 Café, Stammtisch am Mittwoch, Eintopfessen am Mittwoch, Abend-Imbiss am Donnerstag, Frühstück im Café am Freitag

Spiele

06 Offene Spielgruppen: Bridge, Schach, Skat, Nachbarschaftstreff

Offene Gruppenangebote

07 Treffpunkt für ältere Bürger – Wöchentliches Programm

08 Ganzheitliches Gedächtnistraining

Gesprächskreise & Selbsthilfegruppen

08 Gesprächskreis zum Zeitgeschehen, Selbsthilfegruppe hochsensible Menschen

09 Angebot für hochsensible und hochsensitive Menschen, Selbsthilfegruppe Lungenemphysem

Projekte

10 „Aktion Unternehmensgeist“, Netzwerk Neue Nachbarschaften,

11 „Mit Männern unterwegs“ – Ein Gesprächskreis von Männern 60+

Information & Beratung

12 Offene Sprechstunde für Lebensberatung, „Gesund durch richtige Ernährung“, Erfahrungsaustausch von der pflegeBegleiter-Initiative Frankfurt,

13 „Rechtsstreit Patientenverfügung“, Neue Pflegegrade

Unterhaltung & Feste

13 Fastnachtssitzung mit den Fidelen Eckenheimern,

14 Zum Frühlingsanfang ein Dämmerschoppen, Vorschau: Nachbarschaftsfest mit Live-Musik auf unserer schönen Terrasse

Kultur

14 Restkarten der Oper Frankfurt, Lesecafé

Neue Medien / Internetcafé Kontakt

15 Öffnungszeiten, Preise, Persönliche Beratung zu Anwendungen, Hard- & Software, Anschluss, Verträge, Netzwerk etc.

16 Fotoschule Digitale Kamera, eBook – Bücher elektronisch lesen, MUT zum Handy, Einzelhilfe an Apple-Geräten

Kreatives

17 „Blende 60“ Fototreff, Offenes Nähen für Anfänger & Fortgeschrittene, Aquarell-Malkreis „Die Montagsmaler“

18 Aquarell-Malkreis „Späte Talente“, Gegenständliches Zeichnen und Malen, „Reise-Erinnerungen in Phantasie und Wirklichkeit“

19 Bilder des Fototreffs „Blende 60“ zum Thema Lebensabschnitt

Musik

19 Das Seniorenorchester, Die Marbach-Lerchen

Sprachen

20 English Conversation mit Gerhard Schneider, „Conversation Circle“ – allgemeine Unterhaltung, English Discussion Group, Deutsch-Training für alle mit Migrationshintergrund

21 Französisch für Fortgeschrittene

Bewegung & Gesundheit

21 Meditation auf dem Stuhl, Wirbelsäulengymnastik / VHS-Kurs

22 Wirbelsäulengymnastik, Qigong, Tanz mit! Flotte Sohle 55+

23 Fitness-Zirkel

Unterwegs

23 Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Für unsere Bewohner

25 Sprechstunde im Betreuungsbüro, Sprechstunde des Sozialdienstes,

26 Mietersprechstunde, Frühstückstreff, Gottesdienst

In Nächster Umgebung

26 Treffpunkt & Club Steinkleestraße

27 Internationales Frauenfrühstück, Begegnungszentrum 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 12:00 – 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 und Petra Störmer

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!



OFFENE TREFFS & CAFÉ

Café – verweilen Sie in angenehmer Atmosphäre

Ob allein oder in Gesellschaft. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Termin Montag bis Donnerstag / 14:00 – 17:00 Uhr
Freitag bis 15:30 Uhr
Kontakt Heidi Breitwieser und Selamawit Tecele, 069 299807-267

Stammtisch am Mittwoch

Köstliches Mittagessen in guter Gesellschaft

Termin Mittwoch, 11. Januar / 13:00 Uhr
08. Februar, 08. März und 12. April
Anmeldung bis 2 Tage vorher
Kosten Tagespreis
Kontakt Heidi Breitwieser, 069 299807-267

Eintopfessen am Mittwoch

Köstliches Mittagessen in guter Gesellschaft

Termin Mittwoch, 22. Februar / 13:00 Uhr
29. März und 26. April
Anmeldung bis 2 Tage vorher
Kosten Tagespreis
Kontakt Heidi Breitwieser, 069 299807-267

Abend-Imbiss am Donnerstag

Essensausgabe bis 17:30 Uhr – das Café ist bis 18:30 Uhr geöffnet

Termin Donnerstag, 19. Januar / 17:00 – 18:30 Uhr
02. Februar, 23. März Dämmerchoppen ab 16:30 Uhr und 20. April
Anmeldung bis 2 Tage vorher
Kosten Tagespreis
Kontakt Heidi Breitwieser, 069 299807-267

Frühstück im Café am Freitag

verschiedene Frühstücksteller und Anmeldezeiten möglich

Termin Freitag, 06. Januar / 09:00 – 11:00 Uhr Neujahrsfrühstück
13. Januar, 10. Februar, 03. März, 17. März und 07. April Osterfrühstück
Anmeldung bis 2 Tage vorher
Kosten 3,50 € unter Vorbehalt
Kontakt Selamawit Tecele, 069 299807-267

SPIELE

Bridge

mit Johanna Kruijssen

Termin Dienstags / wöchentlich 13:00 – 17:00 Uhr
Kosten 2,50 €
Kontakt Johanna Kruijssen, 069 625290

Schach

Termin Dienstags / wöchentlich 13:00 – 17:00 Uhr
Kosten 1 €

Freie Skatrunde

Termin Dienstags / wöchentlich 13:00 – 17:00 Uhr
Kosten 1 €

Schach für Wiedereinsteiger und Anfänger

mit Bernd Limpert

Termin Freitags / wöchentlich 13:00 – 15:30 Uhr
Kosten 1 €

Nachbarschaftstreff zum Spielen

Beim fröhlichen Spieleabend nachbarschaftliche Kontakte knüpfen und pflegen – jeder ist herzlich willkommen!

in der Regel jeden 1. & 3. Do im Monat

Termin Donnerstag, 05. Januar / 18:00 – 20:00 Uhr
19. Januar, 02. Februar, 16. Februar,
02. März, 16. März, 06. April und 20. April

Kosten 1 €
Kontakt Margot Rychlick, 069 15392382

Neue Mitspieler
sind in allen
Gruppen herzlich
willkommen!

OFFENE GRUPPENANGEBOTE

Treffpunkt für ältere Bürger mit Gabriele Wahn

Einmal in der Woche Beisammensein mit interessanten Programmpunkten: Informative Vorträge, Lesungen und Erzählungen, jahreszeitliche Feste, Geburtstagsfeiern und Begegnungen.

Termin Mittwochs / 15:00 – 17:00 Uhr
Vorträge sind ab ca. 15:30 Uhr öffentlich

11. Januar Gesprächskreis: „Willkommen im neuen Jahr“ (mit Vertellekes)
18. Januar „Einheimische Käfer und Schmetterlinge“, Vortrag von August Jung
25. Januar „Südafrika – die Regenbogennation“, Filmvortrag von Jürgen Haas
Achtung: Vortrag beginnt um 15:00 Uhr
01. Februar Besuch der Kinder der Münzenbergerschule
08. Februar Gesprächskreis: „Märchen und Märchenquiz“
15. Februar Heitere Texte von Ruth Erren, Autorenlesung
22. Februar Bewegtes Gedächtnistraining
01. März „Macken und Marotten“, Vortrag von Heinz Schilling/ Bürgerinstitut
08. März „Wer wird Millionär?“, Quiznachmittag
15. März Besuch der Kinder der Münzenbergerschule
22. März Singen zum Frühlingsanfang mit Klavierbegleitung von Ruth Hoheisel
29. März Gesprächskreis: „Wir feiern den Frühling“
05. April „New York – Architektur, Kunst und Musik“ Bildvortrag mit Oliver Wulff/ Globetrotter im Rollstuhl
12. April „Piraten, Seeräuber, Kosaren“, die Geschichte der Seeräuber mit Rainer Ladach
19. April Ausflug ins Grüne im Frankfurter Umland
Achtung: Ausflug beginnt um 14:30 Uhr
26. April Vertellekes – ein Erzählspiel
Kosten monatlicher Beitrag 10 €

Ganzheitliches Gedächtnistraining mit Gabriele Wahn

Um Anmeldung wird gebeten

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

Gruppe 1

Termin Dienstag, 17. Januar / 14-täglich 10:00 – 11:30 Uhr
31. Januar, 14. Februar, 28. Februar, 14. März, 28. März und 18. April

Gruppe 2

Termin Dienstag, 10. Januar / 14-täglich 10:00 – 11:30 Uhr
24. Januar, 07. Februar, 21. Februar, 07. März, 21. März,
04. April und 25. April

Kosten 3,50 €

GESPRÄCHSKREISE & SELBSTHILFGRUPPEN

Gesprächskreis zum Zeitgeschehen mit Peter Döpfer

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

Termin Montag, 09. Januar / 15:00 Uhr
23. Januar, 06. Februar, 20. Februar,
06. März, 20. März, 03. April und 24. April

Kosten Spende erwünscht

Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen über 50

Sind Sie besonders empfindsam und fühlen sich leicht verletzt? Leiden Sie unter Reizüberflutung oder fühlen Sie sich als Außenseiter, weil Ihre Wahrnehmungen (positiv wie negativ) stärker als bei anderen ausgeprägt sind? Dann gehören Sie zu den „Highly Sensitive Persons“ (HSP'lern). Haben Sie Interesse an einer noch kleinen Gruppe, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen? Die Gruppe ist kein Ersatz für ein Therapie-Angebot.

Jeden 2. und 4. Freitag

Termin Freitag, 13. Januar / 13:30 – 15:00 Uhr
27. Januar, 10. Februar, 24. Februar, 10. März, 24. März und 28. April

Kosten 2 €

Kontakt Erstkontakt: René Dumont: 0178 4083680

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

Hochsensibilität ist eine Begabung zu einer besonders vielschichtigen und tiefgehenden Wahrnehmung, die individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt ist. An unseren Abenden können Sie sich ausführlicher informieren, können Sie sich mit anderen HSP austauschen und mehr zu ausgewählten wichtigen Themen im Leben von HSP erfahren.

Termin **Freitags, je 19:00 – 20:30 Uhr**
20.01. Gesprächskreis mit Antje Güngerich / Tanja Signus
24.02. Informations- und Begegnungsabend mit Dagmar Schröter / Danielle Walter
10.03. Themenabend: „HSP und Partnerschaft“ mit Birgit Rohrman / Elke von der Horst
21.04. Themenabend: „Lieblingsgedichte“ mit Vanessa Pastor / Birgit Rohrman / Elke von der Horst

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

Selbsthilfegruppe Lungenemphysem – COPD-Rhein-Main-Frankfurt Leben mit COPD und Lungenemphysem

Gemeinsam im Gespräch unter Mitbetroffenen wollen wir neue Wege finden, unser Leben mit COPD und Lungenemphysem zu meistern – www.lungenemphysem-copd.de

1. Samstag im Monat

Termin Samstag, 03. Januar / 14:00 – 18:00 Uhr
04. Februar, 04. März und 01. April

Kosten Spende erwünscht

Kontakt Norbert Griffel n.griffel@lungenemphysem-copd.de
und Rita Inkermann, Norbert Griffel, 069 40127996

PROJEKTE

„Aktion Unternehmensgeist“:

Wünschen Sie sich einen Gesprächspartner oder eine Begleitung?

Wir sind Ehrenamtliche und wollen Sie in Ihrem Wunsch unterstützen, etwas zu unternehmen. Sprechen Sie uns an!

Wann waren Sie zuletzt ... im Kino, Konzert, Museum, am Main, in der Gerbermühle, im Wäldchen oder im Stadion? Sagen Sie uns, was Sie interessiert, dann suchen wir für Sie eine passende Begleitung, mit der Sie etwas unternehmen können!

Wir bieten Bewohnern des Sozialzentrums Marbachweg Begleitungen und Besuche an. Dazu suchen wir Personen, die ihre Zeit dafür schenken möchten. Das Projekt wird fachlich unterstützt.

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

Netzwerk Neue Nachbarschaften

Der Wunsch, bis zuletzt selbstbestimmt in Ihrer vertrauten Umgebung zu leben, lässt sich vernetzt besser realisieren. Das erfordert, rechtzeitig für ein wirksames generationenübergreifendes Zusammenwirken zu sorgen. Das Netzwerk Neue Nachbarschaften bereichert unser Leben durch zwischenmenschliche Beziehungen und die Wahrnehmung gemeinsamer Interessen.

Wir treffen uns jeden ersten Freitag im Monat ab 14:00 Uhr im Café Anschluss, Hansaallee 150 / Eingang Ecke Pfadfinderweg – Interessierte sind herzlich willkommen!

Kontakt Ulrike Peschelt-Elflein, 0151 12028180, info@neue-nachbarschaften-ffm.de
Weitere Informationen finden Sie unter: www.neue-nachbarschaften-ffm.de

„Mit Männern unterwegs“ –

Weitere interessierte Männer sind willkommen!

Ein Gesprächskreis von Männern 60+ trifft sich regelmäßig, um sich über die eigenen Lebenserfahrungen auszutauschen

Das Thema ist die eigene Lebenswirklichkeit, unser Geworden sein, unsere Endlichkeit: nicht bedrohend gemeint, eher freundlich erinnernd an jene Möglichkeiten, die noch zu erschließen und auszuschöpfen sind. Unser Ziel: Altwerden ohne Furcht und Tadel. Altern kann jeder nur an sich selbst und mit sich selbst erfahren. In einem Kreis von Männern „man selbst sein“ bedeutet: Zuhören, Mitteilen, Schweigen. Fragen, Suchen, Finden. Unsere Gespräche sind vertraulich, inspirierend, rau und herzlich, humorvoll und herausfordernd. Für den achtsamen Umgang miteinander haben wir entsprechende Regeln vereinbart.

Termin Donnerstag, 12. Januar / 14-täglich 16:00 – 18:00 Uhr
26. Januar, 09. Februar, 23. Februar, 09. März, 23. März,
06. April und 20. April

Kontakt Gerhard Sedlmayr, 0176 45643448



INFORMATION & BERATUNG

Offene Sprechstunde für Lebensberatung

mit Sabine Drescher Meurer (Dipl. Psychologin)

Möchten Sie mit jemanden über persönliche Fragen sprechen?
Oder ein Thema für sich klären?

Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro.

„Gesund durch richtige Ernährung“

mit Ruth Wiegel (Gesundheitsberaterin GGB)

Ein Vortragsabend mit der Ernährungsgruppe nach Bruker und mit Kostproben

80 % unserer heutigen Erkrankungen sind ernährungsbedingt! An diesem Abend erhalten Sie wichtigstes Grundwissen, wie Sie mit einer vitalstoffreichen Ernährung Zivilisationskrankheiten, wie z.B. Allergien, Arthrose, Adipositas, Diabetes, Arteriosklerose verhindern bzw. lindern können.

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

Kosten Spende erwünscht

Kontakt Lena Schmitt, 069 56043392

„Pflegen, aber das eigene Leben nicht vergessen“ –

Erfahrungsaustausch von der pflegeBegleiter-Initiative Frankfurt

Sie pflegen tagtäglich, bewältigen Schwierigkeiten, erledigen Behördengänge, suchen, wenn nötig, helfende Hände. Stellen Sie uns Ihre Fragen zum Thema Pflege.

1. Donnerstag im Monat

Termin Donnerstag, 05. Januar / 16:00 – 17:00 Uhr

03. März und siehe Vorträge

„Rechtsstreit Patientenverfügung“, wie konkret müssen Patientenverfügungen sein, damit sie wirksam sind?

Informationen und Gelegenheit für Fragen und Gespräch mit der pflegeBegleiter-Initiative Frankfurt / Inez Hützler (Dip. Jur.)

Die neue Regelung soll Klarheit bringen, damit Ihr Wille zählt und die Ärzte tun können, was die Menschen wollen, wenn sie nicht mehr selbst über lebenserhaltende Maßnahmen entscheiden können.

Termin Donnerstag, 02. Februar / 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 31. Januar

Kosten Spende erwünscht

Neue Pflegegrade – neue Begutachtung zur Einstufung in die Pflegeversicherung

Informationen und Gelegenheit für Fragen und Gespräch mit der pflegeBegleiter-Initiative Frankfurt / Inez Hützler (Dip. Jur.)

Haben die Änderungen wirklich eine Verbesserung der ambulanten Leistungen für die Pflege zu Hause gebracht?

Termin Donnerstag, 06. April / 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 03.04.

Kosten Spende erwünscht

UNTERHALTUNG & FESTE

Fastnachtssitzung mit den Fidelen Eckenheimern und Höhepunkt:

„Die singenden Kellermeister“ aus Mainz

Musik mit Johannes Kempf, Kaffeetafel und buntem Programm

Termin Sonntag, 19. Februar / 14.11 – 17:30 Uhr

Anmeldung Nicht vor dem 16. Januar

Kosten 8,50 € inkl. Kreppelkaffee

Zum Frühlingsanfang ein Dämmerchoppen

mit Musik von Jürgen Daniels

Imbiss: Kalter Braten an Grüner Soße mit Baguette

Termin	Donnerstag, 23. März / 16:30 – 18:30 Uhr
Anmeldung	bis 20. März
Kosten	8 € für Musik & Imbiss

Nachbarschaftsfest mit Live-Musik auf unserer schönen Terrasse

(unter Vorbehalt)

Termin	Freitag, 23. Juni / 16:30 – 18:30 Uhr
---------------	--

Vorschau

KULTUR

Restkarten der Oper Frankfurt mit Heidi Wenzlaff und Roswitha Stich

Bei Interesse nehmen wir Sie gerne in unseren E-Mail-Verteiler auf: bgz.eckenheim@frankfurter-verband.eu

Wenn wir gelegentlich/kurzfristig Restkarten erhalten, informieren wir Sie per E-Mail über die Termine. (mit Vorkasse). Die Organisation der Bestellung (mit Vorkasse) und Kartenabholung erfolgt nicht über das Büro, sondern über Frau Wenzlaff und Frau Stich im Foyer des HdB.

Lust auf Lesen, Lust auf Literatur? 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, 21. Januar / 14:30 Uhr
	25. Februar, 25. März und 22. April
Kosten	2,50 €

NEUE MEDIEN



Willkommen in unserem liebenswerten kleinen Internet-Café: In ruhiger Atmosphäre lernen, arbeiten, surfen und spielen!

Öffnungszeiten – ohne Anmeldung

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

Montag bis Mittwoch	14:00 – 16:30 Uhr
Freitag	10:00 – 12:00 Uhr

Unsere Preise

Textverarbeitung / Spiele	1 € pro Stunde
Surfen	2 € pro Stunde
Einzelhilfe	6 € pro Stunde

Internet, Tablet, Notebook, Smartphone im Alltag

Wir zeigen Ihnen, wie es geht!

- Persönliche Beratung zu Anwendungen, Hard- & Software, Anschluss, Verträge, Netzwerk etc.
- Computer-Wissen auffrischen und Basiswissen vertiefen
- NEU: Auch als „Individueller Computerkurs“ buchbar, legen Sie Ihre persönlichen Lernziele mit uns fest! 4 x 2 Stunden (1 x Einzelstunde, 1 x Übungsstunde) nach vorher vereinbarten Terminen. Kosten 35 €

Gerne auch an Ihrem eigenem Gerät (mit Netzkabel und Anleitung). Wir sind Ehrenamtliche und helfen gerne!

Anmeldung zur Terminvereinbarung erforderlich: 069 299807-268

montags	14:00 – 16:30 Uhr mit Gundolf Söndgerath
dienstags	14:00 – 16:30 Uhr mit João Gomes und Bernd Hahn
mittwochs	14:00 – 16:30 Uhr Nicolas Flug
freitags	10:00 – 12:00 Uhr mit Gundolf Söndgerath

Auch wenn Sie sich zeigen lassen wollen, was man mit dem Internet alles machen kann oder wie ein Gerät funktioniert, sind Sie bei uns richtig

Fotoschule Digitale Kamera – von der Kamerabedienung bis zur kreativen Bildbearbeitung

mit Gundolf Söndgerath

Mögliche Themen:

Vor dem Kauf, Umgang mit der eigenen Kamera, Bilder auf den PC übertragen, kreative Bildbearbeitung

Termin Montags 14:00 oder 15:00 Uhr

Freitags 10:00 oder 11:00 Uhr

Kosten 6 €

eBook – Bücher elektronisch lesen: Leicht für unterwegs, einfach zu bedienen und angenehm zu lesen!

mit Gundolf Söndgerath

Termin Montags 14:00 oder 15:00 Uhr

Freitags 10:00 oder 11:00 Uhr

Kosten 6 €

MUT zum Handy: Seniorenhandy oder Smartphone

Einzeltermine mit Laila Schmid; Bitte bringen Sie auch den geladenen Akku und sämtliches Zubehör mit!

Termin Einzeltermine je freitags 10:00 oder 11:30 Uhr möglich

Freitag, 13. Januar, 27. Januar, 10. Februar, 24. Februar, 10. März, 24. März, 07. April und 21. April

Anmeldung zur Terminvereinbarung erforderlich

Kosten 6 €

Einzelhilfe an eigenen Apple-Geräten, z. B. iPhone

Bitte bringen Sie auch den geladenen Akku und sämtliches Zubehör mit!

Nach telefonischer Vereinbarung.

Termin Montags und mittwochs / 14:00 oder 15:00 Uhr und

freitags / 10:00 – 11:00 Uhr möglich

Anmeldung zur Terminvereinbarung erforderlich

Kosten 6 €

KREATIVES

„Blende 60“ – Fototreff

Erfahrungsaustausch über Fotos, Motive, Gestaltung & Technik.

Voraussetzung ist eine Kamera. Material und Entwicklungskosten trägt jeder selbst.

Termin Mittwoch, 04. Januar / 16:30 Uhr

01. Februar, 01. März und 05. April

Kosten Spende erwünscht

Kontakt Utz Barth und Jürgen Dorka, 069 706968 und 06101 42628

Offenes Nähen für Anfänger & Fortgeschrittene. Bringen Sie Ihr Lieblingsstück & Nähutensilien mit!

„Mitnähen jederzeit möglich“

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, 05. Januar / 17:00 – 21:30 Uhr

19. Januar, 02. Februar, 16. Februar, 02. März, 16. März, 06. April und 20. April

Kosten 5 €

Kontakt Katharina Mies, 069 5483716

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 Montag, 09. Januar / wöchentlich 09:30 – 11:30 Uhr

Kosten 1 €

Kontakt Margot Langner, 069 95622197

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 Donnerstag, 12. Januar / wöchentlich 09:30 – 11:30 Uhr
Kosten 1 €
Kontakt Dragica Madjo
069 671434, dragica4@web.de

Gegenständliches Zeichnen und Malen – „Die grauen Pinsel“

VHS-Kurs mit Karin Böhme-Brendel im Gruppenraum Schliemannweg 12-14

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 Dienstag, 21. Februar / wöchentlich 10:00 – 12:00 Uhr bis 09. Mai
Anmeldung bei der VHS
Kosten 90 € / 10x
Kontakt VHS-Telefon
069 21271501, www.vhs.frankfurt.de

„Reise-Erinnerungen in Phantasie und Wirklichkeit“

Fotos von Dietrich Langer und Aquarelle von Margot Langer

Vernissage am Montag, 23. Januar / 14:00 Uhr

Die Ausstellung ist bis 19. April zu unseren Öffnungszeiten zu besichtigen.

„Junges Gemüse und Ruhestand“,

Bilder des Fototreffs Blende 60 zum Thema Lebensabschnitt

Vernissage am Montag, 24. April / 14:00 Uhr

Die Ausstellung ist bis ca. 16. August zu unseren Öffnungszeiten zu besichtigen.

MUSIK

Das Seniorenorchester – weitere Informationen:

www.seniorenorchester-frankfurt.jimdo.com

Das Seniorenorchester sucht „Nachwuchs“ für Instrumente aller Art. Wir erwarten keine Profis, sondern Amateurmusiker, die gerne Evergreens, Musicals, Operetten, Walzer und Märsche spielen.

Termin Montags ab 09. Januar / wöchentlich 09:30 – 12:30 Uhr
Kontakt Martin Franke, 069 787440

Die Marbach-Lerchen, Singgruppe mit Sieglinde Buhl-Deckers

Gemeinsam singen, feiern und ab und zu einen kleinen Auftritt erleben!
Wir freuen uns auf Ihre stimmliche Unterstützung.

2. + 4. Dienstag im Monat

Termin Dienstag, 10. Januar / 14-täglich 17:30 – 19:00 Uhr
24. Januar, 14. Februar, 28. Februar, 14. März,
28. März, 11. April und 25. April
Kosten 1,50 €
Kontakt Sieglinde Buhl-Deckers, 06109 31370

SPRACHEN

Workshop Advanced – English Conversation mit Gerhard Schneider

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

Termin Mittwochs wöchentlich / 11:00 – 12:30 Uhr
Anmeldung erforderlich
Kosten 1,50 €
Kontakt Gerhard Schneider, 069 33081956

„Conversation Circle“ – allgemeine Unterhaltung

in Englisch mit Katharina Kutz für etwas Vorangeschrittene

Fortgeschrittene unterhalten sich über verschiedene Themen und aktuelle Ereignisse.

Termin Mittwoch, 18. Januar / 14-tägig 12:30 – 13:30 Uhr
01. Februar, 14. Februar, 01. März, 15. März,
29. März, 12. April und 26. April
Kosten 2 € inkl. Kopien
Kontakt Katharina Kutz, 069 299807-268

English Discussion Group mit Susan Kirkpatrick

Die Teilnahme setzt sehr gute Englischkenntnisse voraus

Termin Mittwoch, 11. Januar / 14-tägig 14:00 – 15:30 Uhr
25. Januar, 08. Februar, 22. Februar, 08. März,
22. März, 05. April, 19 und April
Kosten 2 € inkl. Kopien
Kontakt Susan Kirkpatrick, 069 5400894

Deutsch-Training für alle mit Migrationshintergrund

Mit Anna Beliakina

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 ab 13. Januar / wöchentlich 13:00 – 15:30 Uhr
Anmeldung erforderlich
Kosten 1 € / Termin

Französisch für Fortgeschrittene mit Danielle Rothacher / VHS-Kurs

Quereinstieg möglich

Balade à travers la culture française et l'interculturalité franco-allemande au hasard des expositions de musées, de lectures diverses, de films ou d'expériences de vie de chacun. Au passage, nous rafraîchissons notre mémoire des mots et de la grammaire, mais l'essentiel est d'échanger des opinions.

Termin Mittwochs ab 15. Februar bis 17. Mai / 09:45 – 12:00 Uhr
Anmeldung erforderlich
Kosten 130 € für 12x
Kontakt VHS-Telefon, 069 21271501

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

Meditation (auf dem Stuhl) zur Entspannung, inneren Ruhe und geistigen Kraft mit Laila Schmid

Wissenschaftlich nachgewiesen verbessert Meditation die Gesundheit: sie wirkt positiv auf Blutdruck und Puls, auf Konzentration, Entspannung und Leistungsfähigkeit.

30 Min. Erfahrungsaustausch, 20 Min. geführte Meditation, 5 Min. Geh-Meditation, 20 Min. stilles Sitzen (Zen). Meditation beruhigt den Geist; Ein ruhiger Geist entspannt den Körper; ein entspannter Körper beruhigt den Geist.

Termin Montags ab 02. Januar / wöchentlich 17:15 – 18:45 Uhr
Anmeldung Teilnahme jederzeit möglich
Kosten 2 € Kostenbeitrag
Kontakt Laila Schmid, 069 5602245

Wirbelsäulengymnastik / VHS-Kurs

mit Ingrid Sattler

Termin Mittwoch, 11. Januar bis 29. März / 17:30 – 18:30 Uhr
Mittwoch, 05. April bis 28. Juni / 17:30 – 18:30 Uhr
Anmeldung bei der VHS
Kosten 52 €
Kontakt VHS-Telefon, 069 21271501

Wirbelsäulengymnastik – anerkannter Gesundheitspräventionskurs, ZZZP-zertifiziert (Zentrale Prüfstelle für Prävention)

Erhaltung der Beweglichkeit, überwiegend im Stehen und Sitzen und einzelne Bodenübungen auf der Matte

Termin **Freitags ab 13. Januar / wöchentlich**
09:00 – 10:00 Uhr & 10:00 – 11:00 Uhr

Anmeldung Probestunde jederzeit möglich – kommen Sie einfach vorbei!

Kosten 100 € für 10 Stunden

Kontakt Christiane Reitz, 06109 36420

Quereinstieg
jederzeit
möglich

Qigong – Fit über 50 mit Philip Stanley

Einführung in eine chinesische Heilgymnastik – auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen möglich

Termin **Mittwochs ab 25. Januar / wöchentlich 10:30 – 12:00 Uhr**
Nächster Kurs ab 10. Mai

Anmeldung bei Philip Stanley

Kosten 60 € für 8x

Kontakt Philipp Stanley, 069 96200462

Quereinstieg
jederzeit
möglich

Tanz mit! Flotte Sohle 55+ für Geübte mit Anja Engelhardt / VHS-Kurs

Gesellschaftstänze in der Gruppe, internationale Folklore, Line Dance

Egal in welchem Alter, Tanzen macht Spaß, ist gesund und bringt neue Kontakte und Lebensfreude. Tanzen heißt angenehme Bewegung für den Körper, Musik für die Seele, Gehirnjogging für das Gedächtnis. Jeder kann bei uns mitmachen, ohne einen Partner/eine Partnerin mitbringen zu müssen. Frischen Sie Ihre Tanzkenntnisse einfach wieder auf. Tanzen Sie mit bei Tänzen aus aller Welt, wie Gesellschaftstänze, internationale Folklore, Line Dance.

Termin **Freitag, 24. Februar bis 07. September / 14:00 – 15:30 Uhr**

Anmeldung bei der VHS

Kosten 94 € für 18x

Kontakt VHS-Telefon, 069 21271501

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

Cardio- & Krafttraining für Senioren und Einsteiger an geeigneten Geräten

Termin **Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag / 07:30 – 18:00 Uhr**
Freitag / 07:30 – 12:30 Uhr

Ort Schliemannweg 12-14

Kosten 25 € Monatsbeitrag

Kontakt Mike Schubert, 069 299807278,
mike.schubert@frankfurter-verband.de

UNTERWEGS

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

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

Krippen in der Deutschordenskirche und im Ikonen-Museum

Eindrucksvollste Krippen-Landschaft in Frankfurt und Ausstellungsbesuch „Krakauer Krippen“ mit Dr. Zacharuk

Termin **Di., 24.01. / 14:00 Uhr**

Anmeldung bis 10.01.

Treffpunkt 13:00 Uhr, HdB,
14:00 Uhr, Brückenstraße 3, 60594 Frankfurt

Kosten 5 € für die Führung zuzüglich Museumseintritt

Teilnehmer 25

Buchungsnr. 22160-01-2017

Kontakt Monika Franz, nur dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr
069 299807-268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

Villa Orange – Bio und Business Hotel mit Charme

Erstes und einziges bio-zertifiziertes Hotel in Frankfurt, ein Kleinod in der Innenstadt

Termin **Di., 14.02. / 14:00 Uhr**

Anmeldung bis 31.01.

Treffpunkt 13:00 Uhr im HdB,
14:00 Hebelstr. 1, 60318 Frankfurt

Kosten 7 € inkl. Kaffee und Kuchen

Teilnehmer 25

Buchungsnr. 22160-02-2017

Gallileo-Art-Tower

Spannende Architektur und außergewöhnliche Kunst und Licht-Installationen im Hochhaus der Commerzbank AG mit Silke Wustmann

Termin Di., 07.03. / 18:00 Uhr
Anmeldung bis 14.02.
Treffpunkt 18:00 Uhr, Gallusanlage 7
Kosten 8 €
Teilnehmer 25
Buchungsnr. 22160-03-2017

Altana Kulturstiftung im Sinclair Haus Bad Homburg

Museum im spätbarocken Ensemble und zeitgenössische Kunst zum Thema Natur: „Modell Landschaft“ von Thomas Wrede

Termin Di., 21.03. / 14:00 Uhr
Anmeldung bis 07.03.
Treffpunkt 12:15 Uhr, im HdB,
14:00 Uhr, Löwengasse 15, 61348 Bad Homburg
Kosten 6 €
Teilnehmer 20
Buchungsnr. 22160-04-2017

Museum Judengasse

Auf den Spuren jüdischen Lebens in der Frühen Neuzeit

Termin Di., 04.04. / 14:00 Uhr
Anmeldung bis 21.03.
Treffpunkt 13:00 Uhr HdB,
14:00 Uhr Battonstr. 47, 60311 Frankfurt
Kosten 4 € zuzügl. Ermäßigter Eintritt von 3 €
Teilnehmer 25
Buchungsnr. 22160-05-2017

Schloss Biebrich Wiesbaden

Prachtvoller dreiflügelige Barockbau direkt am Rheinufer – über mehrere Jahrzehnte Hauptresidenz der Fürsten und späteren Herzöge von Nassau

Termin Di., 25.04. / 14:00 Uhr
Anmeldung bis 04.04.
Treffpunkt 11:45 Uhr, HdB,
14:00 Uhr, Rheingastr. 140, 65203 Wiesbaden
Kosten 5 €
Teilnehmer 25
Buchungsnr. 22160-06-2017

FÜR UNSERE BEWOHNER

Sprechstunde im Betreuungsbüro

Betreuungsbüro, Dörpfeldstraße 8

Termin Montag, Dienstag, Donnerstag & Freitag / 10:30 – 12:00 Uhr
Ort Betreuungsbüro Dörpfeldstraße 8, 60435 Frankfurt am Main
Kontakt Andrea Fricke, 069 299807260

Sprechstunde des Sozialdienstes

Soziale Beratung, Unterstützung bei Anträgen und Leistungen

in der Regel 14-täglich – aktuelle Termine entnehmen Sie bitte dem Monatsprogramm und dem Aushang im Foyer.

Termin Freitags / 09:00 – 10:00 Uhr oder 10:30 – 11:30 Uhr
Ort Betreuungsbüro Dörpfeldstraße 8, 60435 Frankfurt am Main
Kontakt Barbara Choisi, 069 299807-2215

Mietersprechstunde der Wohnheim GmbH mit Herrn Dechert

Termine entnehmen Sie bitte dem Aushang im Eingangsbereich Dörpfeldstr. 8.
Wohnungsinteressenten wenden sich bitte an das Amt für Wohnungswesen,
Tel: 069 212 380 00

in der Regel 1. Do im Monat – aktuelle Termine entnehmen Sie bitte dem Aushang in der Dörpfeldstraße 8.

Termin Donnerstags / wöchentlich 14:00 – 16:30 Uhr
Ort Hausmeisterbüro Dörpfeldstraße 8, 60435 Frankfurt am Main
Kontakt Herr Dechert, 069 39006408

Frühstückstreff

mit Andrea Fricke, auf Wunsch mit Vorträgen zu Ihren Fragen

Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte dem Monatsprogramm.

Termin Letzter Freitag im Monat / 10:00 – 11:30 Uhr
Anmeldung Bis 2 Tage vorher
Kosten 3 €

Eckenheimer Evangelische Nazarethgemeinde

Monatliche Andacht

Termin Montag, 09. Januar / 17:30 Uhr
06. Februar, 06. März und 03. April

IN NÄCHSTER UMGEBUNG

Treffpunkt & Club Steinkleestraße 39

... in familiärer Atmosphäre, Zeit für Anregungen und Austausch,
Gespräche in gemütlicher Runde. Wir singen gerne.

Termin Donnerstags / wöchentlich 15:00 – 17:00 Uhr
im Winter 14:30 – 16:30 Uhr
Ort Treffpunkt Steinkleestraße 39
Kontakt Bernadette Ross

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, 13. Januar / 14-täglich 09:30 – ca. 11:30 Uhr
27. Januar, 10. Februar, 24. Februar, 10. März, 24. März und 21. April
Anmeldung spätestens 1 Tag vorher

Wöchentliche Angebote im Begegnungszentrum Preungesheim

Montags

Bastelgruppe mit Doris Zepf 10:00 – 11:30 Uhr
Treffen der an Parkinson Erkrankten und ihren Angehörigen 14:30 – 16:30 Uhr
Jeden 1. Montag im Monat

Dienstags

Spieletreff-Rommeegruppe mit Cafeteriaangebot 14:00 – 17:00 Uhr
Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz 19:00 – 21:00 Uhr
Jeden 3. Dienstag im Monat

Mittwochs

Tanzgruppe ab 50+ 10:00 – 12:00 Uhr
Kosten: 3 € pro Termin
Sprechstunde der Sozialbezirksvorsteherin und der Sozialpfleger 17:00 – 18:00 Uhr
Jeden 3. Mittwoch im Monat

Donnerstags

Gedächtnistraining 10:30 – 12:00 Uhr
Kosten: 3 € pro Termin
Treffpunkt für Senioren 15:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 10 € monatlich

Freitags

Internationales Frauen-Frühstück 10:30 – 12:00 Uhr
Jeden 2. Freitag im Monat, Kosten: 3 € pro Termin
Linedance Gruppe – mit Frau Juli tanzen 18:00 – 20:30 Uhr
Jeden 2. Freitag im Monat, Kosten: 2,50 € pro Termin

KARTE SOZIALZENTRUM MARBACHWEG



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

