

FRANKFURTER VERBAND 
Haus der Begegnung
im Sozialzentrum Marbachweg

BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM

Eckenheim

Haus der Begegnung

IM SOZIALZENTRUM MARBACHWEG

Unser Programm

Januar –
April
2019

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 am Freitag, Mittagstisch am Mittwoch, Eintopfessen am Mittwoch

06 Unser Restaurant im Viertel

Unterhaltung & Feste

06 Fastnachtssitzung mit den Fidelen Eckenheimern, Frühlingskonzert im Jubiläumsjahr – 40 Jahre Seniorenorchester

Offene Gruppen & Gesprächskreise

06 "Zeit für Anderes" – offene Stunde im Café

07 Gesprächskreis zum Zeitgeschehen, Wir erforschen die Welt, Ganzheitliches Gedächtnistraining, Bridge, Offener Schachtreff

08 Freie Skatrunde, Nachbarschafts-Treff zum Spielen

Selbsthilfegruppen

08 Angebot für hochsensible und hochsensitive Menschen (HSP), Rheuma-Liga Hessen e. V. - Funktionstraining

09 Ernährungsgruppe nach Dr. Max Otto Bruker, Selbsthilfegruppe Bluthochdruck Frankfurt-Rhein-Main, COPD Selbsthilfe Frankfurt am Main, Chor der Aphasiker (Aphasie Landesverband Hessen e. V.)

Projekte

10 Wie wäre es mit einem Gespräch?, Netzwerk Neue Nachbarschaften – Stadtteilgruppe hier im Haus

Kultur

10 Lust auf Lesen, Lust auf Literatur? Offenes Lesecafé

Information & Beratung

11 pflegeBegleiter-Initiative Frankfurt, Offene Sprechstunde für Lebensberatung

Neue Medien / Internetcafé Kontakt

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

13 Mit dem "Tablet" unterwegs im Café

Kreatives

13 Vernissage – die Palette Frankfurt a. M. stellt aus!, Aquarell-Malkreis „Die Montagsmaler“, Aquarell-Malkreis „Späte Talente“

14 Gegenständliches Zeichnen und Malen – „Die grauen Pinsel“, „Blende 60“ – Fototreff, Offenes Nähen

Musik

15 Das Seniorenorchester, Die Marbach-Lerchen

Sprachen

15 Workshop Advanced – English Conversation

16 „Just talk English – Let's talk about it“, English Discussion Group, Deutsch-Training für alle mit Migrationshintergrund, Französisch für Fortgeschrittene

Bewegung & Gesundheit

17 Meditation (auf dem Stuhl), Rücken-Fit, Die neue Rückenschule, Qigong – Fit über 50

18 Ein starker Beckenboden, Qigong – Fit über 50, Tanz mit! Flotte Sohle 55+

19 Sturzprophylaxe, Fitness-Zirkel im Gesundheitszentrum

Unterwegs

20 Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Für unsere Bewohner und Interessenten

22 Sprechstunde im Betreuungsbüro, Mietersprechstunde, Sprechstunde des Sozialdienstes, Andacht, Frühstückstreff

In nächster Umgebung

23 Stadtteiltreff Steinkleestraße, Stadtteiltreff Preungesheim, Internationales Frauenfrühstück

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, 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

Montag bis Donnerstag / 14:00 – 17:00 Uhr

Freitag (unter Vorbehalt) / 13:00 – 15:30 Uhr

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!

Kontakt Heidi Breitwieser und Selamawit Tecele, 069 299807-268

**Das Café ist am 30. Januar und 27. März
wegen dem Restaurant im Viertel geschlossen!**

SPEIS & TRANK IN GUTER GESELLSCHAFT

Frühstück im Café am Freitag

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

Termin Freitag, 04. Januar, 18. Januar, 01. Februar, 15. Februar,
01. März, 15. März & 12. April / 09:00 – 11:00 Uhr

Anmeldung bis 2 Tage vorher

Kosten 4 € unter Vorbehalt

Kontakt Selamawit Tecele, 069 299807-267

Mittagstisch am Mittwoch

Köstliches Mittagessen in guter Gesellschaft.

Termin Mittwoch, 09. Januar, 06. Februar, 06. März & 03. April / 13:00 Uhr

Eintopfessen am Mittwoch

Köstliches Mittagessen in guter Gesellschaft.

Termin Mittwoch, 23. Januar, 20. Februar, 20. März & 17. April / 13:00 Uhr

Anmeldung bis 2 Tage vorher

Kosten Tagespreis

Kontakt Heidi Breitwieser, 069 299807268

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, 30. Januar & 27. März / 17:30 – 20:00 Uhr
Anmeldung bis 2 Tage vorher
Kosten 4 €
Kontakt Inge Bervoets, 069 299807-268



UNTERHALTUNG & FESTE

Fastnachtssitzung mit den Fidelity Eckenheimern, Jörg Ratz (Musik) und Überraschungsgästen

Termin Sonntag, 10. Februar /
14:11 Uhr – Einlass und Kaffeetrinken
15:11 – ca. 17:30 / 18:00 Uhr – Programm
Anmeldung ab 07. Januar bis 07. Februar
Kosten 9 € für Kreppel, Kaffee & Programm

Frühlingskonzert im Jubiläumsjahr – 40 Jahre Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes

Beliebte Melodien, Tangos, Musicals und Operetten –
Besuchen Sie davor unser schönes Café ab 14:00 Uhr.

Termin Mittwoch, 10. April / 15:00 – 17:00 Uhr
Anmeldung bis 08. April
Kosten Spende für die Musik

OFFENE GRUPPEN & GESPRÄCHSKREISE

„Zeit für Anderes“ – offene Stunde im Café mit spielerischen Impulsen von Gabriele Wahn

Vorsicht Nebenwirkungen: bereitet Freude und fördert die geistige Flexibilität.

Termin Mittwochs ab 09. Januar / 14:30 – 15:30 Uhr, wöchentlich
Kosten 2 €

Neu

Gesprächskreis zum Zeitgeschehen mit Peter Döpfer

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

Termin Montag, 14. Januar, 28. Januar, 04. Februar, 18. Februar,
04. März, 18. März, 01. April & 15. April / 15:00 Uhr
Kosten Spende erwünscht

Wir erforschen die Welt – ein Kaleidoskop aus persönlichen Reiseeindrücken begleitet von Monika Höchtl

Bringen Sie ein Foto oder ein Souvenir von einer Reise zum ersten Treffen mit – kann auch „Balkonien“ oder aus der näheren Umgebung sein. Jede/r sucht sich aus, wie er sein Reiseerlebnis den anderen in den folgenden Treffen näher bringen möchte: über ein Rezept/ Kostprobe, Bilder & Texte über Land & Leute, Pflanzen & Tiere, Politik & Gesellschaft oder Musik ...

Termin Donnerstag, 24. Januar, 07. Februar, 21. Februar,
07. März & 21. März / 15:00 – 16:30 Uhr, 14-täglich
Anmeldung bis 21. Januar
Kosten 2 € pro Termin

Neu

Ganzheitliches Gedächtnistraining mit Gabriele Wahn

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

Gruppe 1 Dienstag, 08. Januar, 22. Januar, 05. Februar, 19. Februar, 05. März,
19. März, 02. April & 16. April / 10:00 – 11:30 Uhr, 14-täglich
Gruppe 2 Dienstag, 15. Januar, 29. Januar, 12. Februar, 26. Februar, 12. März,
26. März, 09. April & 23. April / 10:00 – 11:30 Uhr, 14-täglich
Kosten 3,50 €

Bridge mit Johanna Kruijssen

Termin Dienstags / 13:00 – 17:00 Uhr, wöchentlich
Kosten 3 €
Kontakt Johanna Kruijssen, 069 625290

Offener Schachtreff

Termin Dienstags / 13:00 – 17:00 Uhr, wöchentlich
Termin Freitags (auf Nachfrage) / 13:00 – 15:30 Uhr, wöchentlich
Kosten 1 €

Neue Mitspieler
sind in allen
Gruppen herzlich
willkommen!

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, 17. Januar, 21. Februar, 21. März & 18. April /
18:00 – 22:00 Uhr
Kosten 2 €
Kontakt Ursula Helbig, 069 54801127

SELBSTHILFEGRUPPEN

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

Gesprächskreise mit Thema:

04. Januar: „die Bedeutung der Intuition“ mit Hedi Friedrich
01. Februar: „Anfänge“ mit Antje Gügerich/Tanja Signus
08. März: „Ruhe und Entspannung im Alltag“ mit Birgit Simons/Hedi Friedrich
05. April: „Geben und Nehmen“ mit Christel Müller/Hedi Friedrich

Termin Freitag, 04. Januar, 01. Februar, 08. März & 05. April / 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

Rheuma-Liga Hessen e. V. - Funktionstraining

Wird insbesondere bei rheumatischen Erkrankungen von niedergelassenen Arzt verordnet und ist von der Krankenkasse zu genehmigen.

Montags und Donnerstags ab 03. Januar / ab 17:15 Uhr – mehrere Gruppen
Trockentraining – Ansprechpartnerin Elke Wallasch, Tel: 069 526399;
im Bewegungsbad/Gesundheitszentrum Schliemannweg 12-14,
Ansprechpartnerin Edelgard Full, Tel: 543410

In Kooperation mit der Ernährungsgruppe nach Dr. Max Otto Bruker Vom Fläschchen bis zum Pausenbrot erspart dem Enkel manche Not

Interessierte sind willkommen – wir sprechen über Ernährung.
Termin Dienstag, 15. Januar / 19:00 – 20:30 Uhr
Kosten Spende erwünscht
Kontakt Lena Schmidt, 069 56043392

Ernährungsgruppe nach Dr. Max Otto Bruker

Interessierte sind willkommen – wir sprechen über Ernährung.
Termin Dienstag, 19. März / 19:00 – 20:30 Uhr
Kosten Spende erwünscht
Kontakt Lena Schmidt, 069 56043392

Selbsthilfegruppe Bluthochdruck Frankfurt-Rhein-Main

Letzter Dienstag jeden 2. Monat.
Termin Dienstag, 29. Januar, 26. März & 28. Mai / 17:15 – 19:00 Uhr
Kosten Spende erwünscht
Kontakt Helmuth Schmitt und Heike Brändle,
Tel: 069 552290 und 069 97203982

COPD Selbsthilfe Frankfurt am Main

Gemeinsam im Gespräch unter Mitbetroffenen wollen wir neue Wege finden, unser Leben mit COPD und Lungenemphysem zu meistern – www.copd-selbsthilfe.de 1. Samstag im Monat
Termin Samstag, 05. Januar, 02. Februar, 02. März & 06. 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,
n.griffel@lungenemphysem-copd.de

Chor der Aphasiker (Aphasie Landesverband Hessen e. V.)

in der Regel jeden 2. Samstag im Monat – mehr Informationen im Aphasikerzentrum Bad Orb, dienstags und mittwochs von 10:00 – 12:00 Uhr, Telefon 06052 808760 (Birgit Klug).
Termin Samstag, 12. Januar, 09. März, 13. April / 11:00 – 14:00 Uhr
Kosten 5 € inklusive Getränke & Imbiss
Kontakt Joachim Redecker, 0157 77206372,
joachim.redecker@kgv-eckenheim.de

PROJEKTE

Mit Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau e. V.

Wie wäre es mit einem Gespräch?

Sie können bei uns auf einen Gesprächspartner treffen: Jemand, der Ihnen zuhört und sich mit Ihnen unterhält. Kommen Sie einfach (zu bestimmten Zeiten) in unser Foyer, Termine entnehmen Sie unserer Monatsübersicht.

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.

Neu

Netzwerk Neue Nachbarschaften – Stadtteilgruppe hier im Haus

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 und Informationen unter www.neue-nachbarschaften-ffm.de, info@neue-nachbarschaften-ffm.de

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. Nach der Sommerpause.

Termin Samstag, 26. Januar, 23. Februar, 23. März & 27. April / 14:30 Uhr
Kosten 2,50 €
Kontakt Jutta Blech, 069 723967

INFORMATION

**pflegeBegleiter-
Initiative
Frankfurt**

In der Regel am
1. Donnerstag
im Monat.



„Pflegen, aber das eigene Leben nicht vergessen“ – Infostunde & Erfahrungsaustausch der pflegeBegleiter-Initiative Frankfurt

Termin Donnerstag, 03. Januar & 07. März / 16:00 – 17:00 Uhr
Kosten Spende erwünscht

Pflegeheim und Pflege – Wann müssen Kinder Unterhalt zahlen? Vortrag und Gespräch mit Inez Hützler

Termin Donnerstag, 07. Februar / 14:30 – 16:00 Uhr
Kosten Spende erwünscht

Vollmachten – Wann sind sie erforderlich?

Vortrag und Gespräch mit Inez Hützler

Termin Donnerstag, 04. April / 14:30 – 16:00 Uhr
Kosten Spende erwünscht

Offene Sprechstunde für Lebensberatung mit Sabine Drescher-Meurer (Dipl. Psychologin)

Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro.
Kosten 069 299807-268

NEUE MEDIEN



In ruhiger Atmosphäre können Sie hier den Umgang mit der digitalen Welt erlernen, surfen, spielen oder arbeiten!

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

Termine (60 Minuten)

Montags 14:00 oder 15:00 Uhr mit Gundolf Söndgerath
Dienstags 14:00 oder 15:00 Uhr mit João Gomes und Bernd Hahn
Donnerstags 14:00 Uhr mit Hendrik Göttig und Nicolas Flug
Freitags 10:00 oder 11:00 Uhr mit Gundolf Söndgerath und Laila Schmid

- 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 & Donnerstag: 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

Neu

NEU: Mit dem "Tablet" unterwegs im Café – www.Wir beantworten Ihre Fragen im Foyer

Was wollen Sie wissen? Lassen Sie sich die vielfältigen Möglichkeiten des Internets oder die Bedienung eines Tablets zeigen. Einfach vorbei kommen.

Donnerstags 15:00 – 16:00 Uhr mit Hendrik Göttig

KREATIVES

In Kooperation mit „Die Palette Frankfurt a. M.“, Künstlerverein,
Internationaler Ring der Kunstfreunde e. V.

Vernissage – die Palette Frankfurt a. M. stellt aus!

Die Ausstellung ist zu unseren Öffnungszeiten bis zum 24. April zu besichtigen.

Termin Montag, 21. Januar / 15:00 Uhr

In Kooperation mit „Die Palette Frankfurt a. M.“, Künstlerverein,
Internationaler Ring der Kunstfreunde e. V.

Vernissage – die Palette Frankfurt a. M. stellt aus!

Termin Montag, 29. April / 15:00 Uhr

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 ab 07. Januar / 09:30 – 11:30 Uhr, wöchentlich
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 Donnerstags ab 10. Januar / 09:30 – 11:30 Uhr wöchentlich
Kosten 1 €
Kontakt Dragica Madjo, 069 671434, dragica4@web.de

In Kooperation mit Volkshochschule Frankfurt

Gegenständliches Zeichnen und Malen – „Die grauen Pinsel“ 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 05. März bis 21. Mai / 10:00 – 12:00 Uhr, wöchentlich
Anmeldung bei der VHS
Kosten 95 € / 10x
Kontakt VHS-Telefon, 069 21271501,
www.vhs.frankfurt.de

„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, 02. Januar, 06. Februar, 06. März & 03. April / 16:30 Uhr
Kosten Spende erwünscht
Kontakt Jürgen Dorka, 06101 42628

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, 03. Januar, 17. Januar, 31. Januar, 14. Februar, 28. Februar, 14. März, 28. März, 11. April & 25. April / 17:00 – 21:30 Uhr
Kosten 5 €
Kontakt Katharina Miess, 069 5483716



MUSIK

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 ab 07. Januar / 09:30 – 12:30 Uhr, wöchentlich
Kontakt Wolfgang Gregor, 06071 7390910

Die Marbach-Lerchen, (Frauen-)Singgruppe mit Sieglinde Buhl-Deckers

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

Termin Dienstag, 08. Januar, 22. Januar, 05. Februar, 19. Februar, 05. März, 19. März, 09. April & 23. April / 17:30 – 19:00 Uhr, 14-täglich
Kosten 1,50 €
Kontakt Sieglinde Buhl-Deckers, 06109 31370

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 Montag, 07. Januar / 14:30 – 16:00 Uhr
Kosten 1 €
Kontakt Bernd Böttcher, 069 5962056

mit Gerhard Schneider

Termin Mittwoch, 09. Januar / 10:30 – 12:00 Uhr
Kosten 1,50 €
Kontakt Gerhard Schneider, 069 33081956

Anmeldung erforderlich

„Just talk English – Let`s talk about it“ mit Susan Kirkpatrick/ Engländerin

Fortgeschrittene unterhalten sich über alltägliche Themen.

Termin Dienstag, 08. Januar, 22. Januar, 05. Februar, 19. Februar, 05. März,
19. März, 02. April, 16. April & 30. 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, 09. Januar, 23. Januar, 06. Februar, 20. Februar, 06. März,
20. März, 03. April & 17. 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 Dienstags ab 15. Januar / 16:00 – 17:30 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 pas les participants (sujets d`actualité, vie pratique, voyages,
histoire, films, livres...)

Termin Mittwoch, 27. Februar bis 05. Juni / 09:30 – 11:45 Uhr
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 Wohl-
befinden aus. 20 Min. geführte Meditation, 5 Min. Geh-Meditation, 20 Min.
stilles Sitzen (ZEN), 10 Min. Abschlussritual, Erfahrungsaustausch.

Termin Montags ab 07. Januar / 17:15 – 18:15 Uhr, wöchentlich
Anmeldung Teilnahme jederzeit möglich
Kosten 2 € Kostenbeitrag
Kontakt Laila Schmid, 069 5602245

Rücken-Fit – anerkannter Gesundheitspräventionskurs, ZQP- 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 ab 04. Januar /
09:00 – 10:00 Uhr oder 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

Die neue Rückenschule mit Marika Meyer – zertifizierter Präventionskurs

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich.

Termin Montags ab 14. Januar / 20:00 – 21:00 Uhr, wöchentlich
Anmeldung bei Marika Meyer
Kosten 132 für 12x 60 Min.
Kontakt Marika Meyer, 0151 17300085

Qigong – Fit über 50 mit Philip Stanley

Quereinstieg im laufendem Kurs möglich.

Termin Mittwochs ab 16. Januar / 10:30 – 12:00 Uhr, wöchentlich
Anmeldung bei Philip Stanley
Kosten 60 € für 8x
Kontakt Philipp Stanley, 069 96200462

NEU: Ein starker Beckenboden für Wohlbefinden und Sicherheit!

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 21. Januar / 15:00 – 16:15 Uhr, wöchentlich
Kurs 2 Donnerstags ab 24. Januar / 19:45 – 21:00 Uhr, wöchentlich

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

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

Qigong – fit über 50 mit Philip Stanley

Einführung in die chinesische Heilgymnastik.
Quereinstieg im laufendem Kurs möglich.

Termin Mittwochs ab 20. März / 10:30 – 12:00 Uhr, wöchentlich

Anmeldung bei Philip Stanley

Kosten 60 € für 8x

Kontakt Philipp Stanley, 069 96200462

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 (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 15. Februar bis 21. Juni / 14:00 – 15:30 Uhr, wöchentlich
(Kurs 2018/2019 bis 25. Januar)

Anmeldung bei der VHS

Kosten 96 € für 16x

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

Sturzprophylaxe – anerkannter Gesundheitspräventionskurs mit Christiane Reitz

Sicherheit im Alter durch Gleichgewichtsübungen auf gewohntem und ungewohntem Terrain, z. B. Übungen auf einem Bein stehend mit und ohne Handgeräte!

Termin Freitags ab 05. April bis 14. Juni /
09:00 – 10:00 Uhr oder 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

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

Termin Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag / 07:30 – 18:00 Uhr
Freitags / 07:30 – 12:30 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

Kosten 5 €

Anmeldung erforderlich

Freies Schwimmen, 60 Min.

Montag: 07:00 – 09:00 Uhr, 10:00 – 11:00 Uhr & 13:00 – 15:00 Uhr

Dienstag: 07:00 – 10:00 Uhr

Mittwoch: 07:00 – 09:00 Uhr & 10:00 – 16:00 Uhr,

Donnerstag: 07:00 – 09:00 Uhr, 10:00 – 11:00 Uhr & 13:00 – 15:00 Uhr

Kosten 3,50 € oder 30 € 10er Karte

Anmeldung erforderlich

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.

Taschenlampenführung mit Sascha Mahl im Luftschutzbunker Griesheim

Wie überlebten die Griesheimer die massiven Luftangriffe von 1940-1945? 90min. Tour mit Ton- und Bilddokumenten.

Termin Dienstag, 05. Februar / 14:00 Uhr
Anmeldung bis 22. Januar
Treffpunkt 12:30 Uhr: HdB,
14:00 Uhr: Bhf Griesheim, Autogenstr. 7, 65933 Frankfurt
Kosten 6 €
Teilnehmer 25
Buchungsnr. 22160-01-2019

Ist meine Jugendzeit wirklich schon museumsreif?

Besuch im 50er Jahre Museum Büdingen

Wir erinnern uns (gerne) an Wirtschaftswunder, Rock' n' Roll, Petticoat und Aufbruch ins kleine, private Glück.

Termin Dienstag, 19. Februar / 14:00 Uhr
Anmeldung bis 29. Januar
Treffpunkt 12:00 Uhr: HdB,
15:00 Uhr: Auf dem Damm 3, 63654 Büdingen (Museums-Eingang)
Kosten 5 €
Teilnehmer 25
Buchungsnr. 22160-02-2019

Wissenschafts- und Technologieunternehmen Merck in Darmstadt

Das Gestern, Heute und Morgen des weltweit ältesten Pharma- und Chemieunternehmens erfahren Sie bei einem Besuch in der Unternehmenszentrale (mit gültigem Personalausweis).

Termin Donnerstag, 07. März / 14:00 Uhr
Anmeldung bis 12. Februar
Treffpunkt 11:30 Uhr: HdB,
14:00 Uhr: Frankfurter Str. 250,
Gebäude F 131/Empfang, 64283 Darmstadt
Kosten 3 €
Teilnehmer 25
Buchungsnr. 22160-03-2019

Besuch bei einem der größten Lebensmittelhändler Deutschlands im REWE-Center Egelsbach

Führung (in 2 Gruppen: 11:00 Uhr oder 13:00 Uhr) mit Verkostung.

Termin Dienstag, 19. März / 11:00 Uhr
Anmeldung bis 05. März
Treffpunkt 09:00 Uhr HdB,
11:00 Uhr und 13:00 Uhr: Kurt-Schuhmacher-Ring 4,
63329 Egelsbach, vor der Marktinformation im REWE Center
Kosten 3 €
Teilnehmer 20
Buchungsnr. 22160-04-2019

Das neue Stolze Museum in der Frankfurter Altstadt

Führung mit Petra Breitkreuz mit anschließendem Besuch von „Stolze-Orten“ je nach Wetterlage.

Termin Dienstag, 09. April / 14:00 Uhr
Anmeldung bis 19. März
Treffpunkt 13:00 Uhr: HdB,
14:00 Uhr: Markt 7, 60311 Frankfurt
Kosten 3 €
Teilnehmer 25
Buchungsnr. 22160-05-2019

Vom Brickegickel bis Odeon.

Streifzug durch die Wallanlagen mit Dieter Wesp.

Termin Dienstag, 23. April / 14:00 Uhr
Anmeldung bis 09. April
Treffpunkt 12:45 Uhr: HdB,
14:00 Uhr: Sugar-Mama,
Kurt-Schuhmacher-Str. 2, 60311 Frankfurt
Kosten 5 €
Teilnehmer 25
Buchungsnr. 22160-6-2019

FÜR UNSERE BEWOHNER UND INTERESSENTEN

Sprechstunde im Betreuungsbüro in der Dörpfeldstraße 8

Termin Montag, Dienstag, Donnerstag & Freitag / 10:30 – 12:00 Uhr
Ort Betreuungsbüro Dörpfeldstraße 8, 60435 Frankfurt am Main
Kontakt Andrea Fricke, 069 299807-260,
andrea.fricke@frankfurter-verband.eu

Mietersprechstunde der Wohnheim GmbH mit Herrn Dechert

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

Ort Hausmeisterbüro Dörpfeldstraße 8, 60435 Frankfurt am Main
Kontakt Herr Dechert, 069 39006408

Sprechstunde des Sozialdienstes in der Dörpfeldstraße 8

Soziale Beratung, Unterstützung bei Anträgen und Leistungen. In der Regel 14tägig – 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, 07. Januar, 04. Februar, 11. März & 01. 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, 25. Januar, 22. Februar, 29. März & 26. April / 10:00 – 11:30 Uhr
Anmeldung bis 2 Tage vorher
Kosten 3 €

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 Fitness, 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

Frauenfrühstück, Stadtteiltreff, Gedächtnistraining und Tanzgruppen voraussichtlich bis 31. Januar 2019 im Ausweichquartier im StadtRaum, Homburger Landstr. 148

ACHTUNG

Stadtteiltreff Preungesheim

Termin Dienstags / 15:00 – 17:00 Uhr,
öffentliche Vorträge ab 15:30 Uhr
Kosten 2 € Vortrag

Mit Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau e. V.

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, 18. Januar, 01. Februar, 15. Februar,
01. März, 15. März, 29. März & 12. April /
09:30 – ca. 11:30 Uhr, 14-tägig
Anmeldung bis spätestens 1 Tag vorher
Kosten kostenlos



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

