



BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM

# Eckenheim

## Haus der Begegnung

IM SOZIALZENTRUM MARBACHWEG

---

Unser Programm

September –  
Dezember  
2019

FRANKFURTER VERBAND



# INHALTSVERZEICHNIS

**04** Das Haus der Begegnung / Kontakt

## Café

**05** Café – verweilen Sie in angenehmer Atmosphäre

## Speis & Trank in guter Gesellschaft

**05** Grillen – so schmeckt der Sommer, Frühstück im Café am Freitag, Unser Restaurant im Viertel

**06** Mittagstisch am Mittwoch

## Unterhaltung & Feste

**06** „hessisch-spritzisch-kulinarisch“ in den Herbst, 40 Jahre Seniorenorchester, Lebendiger Adventskalender

**07** Weihnachtsfeier mit dem Gospelchor Herz Jesu Eckenheim, Weihnachtsfeier mit dem Polizeichor Frankfurt

## Spiele

**08** Bridge, Offener Schachtreff, Freie Skatrunde, Nachbarschafts-Treff zum Spielen

## Offene Gruppen & Gesprächskreise

**09** „Spiel, Spaß & Unterhaltung“, Gesprächskreis zum Zeitgeschehen, Ganzheitliches Gedächtnistraining

## Selbsthilfegruppen

**10** Rheuma-Liga Hessen e. V. – Funktionstraining, COPD Selbsthilfe Frankfurt am Main, Angebot für hochsensible und hochsensitive Menschen, Die AphaSingers Hessen – Chor der Aphasiker

**11** Selbsthilfegruppe Bluthochdruck, Mythos Cholesterin

## Projekte

**11** Lust auf Plaudern, Zuhören oder eine Unterhaltung? Aber keinen Gesprächspartner?

## Kultur

**11** Lust auf Literatur, Lust auf Lesen? Offenes Lesecafé

## Information

**12** Bürgersprechstunde des 12. Polizeireviere, Fremde Hilfe anzunehmen fällt nicht jedem leicht, wie kann es trotzdem gelingen?

## Neue Medien / Internetcafé Kontakt

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

**14** Keine Angst vor der digitalen Welt – offene „Internet-“Sprechstunde, MUT zum Smartphone, Handy oder Senioren-Handy

## Kreatives

**14** „Die Montagsmaler“, Gegenständliches Zeichnen und Malen

**15** „Späte Talente“, „Blende 60“ – Fototreff, Offenes Nähen für Anfänger & Fortgeschrittene, „Ungeschminkt“ – fröhliche Acryl-Bilder, „Frankfurt – Facetten einer Stadt“ – „Blende 60“ stellt aus!

## Musik

**16** Das Seniorenorchester, Die Marbach-Lerchen

## Sprachen

**16** Workshop Advanced – English Conversation

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

## Bewegung & Gesundheit

**18** Meditation (auf dem Stuhl), Die neue Rückenschule, Qigong – fit über 50, Sturzprophylaxe

**19** Tanz mit! Flotte Sohle 55+, Ein starker Beckenboden

**20** Fitness-Zirkel im Gesundheitszentrum

## Unterwegs

**21** Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

## Für unsere Bewohner

**23** Sprechstunde im Betreuungsbüro, Sprechstunde des Sozialdienstes, Mietersprechstunde

**24** Andacht, Frühstückstreff

## In nächster Umgebung

**24** Stadtteiltreff Steinkleestraße

**25** Internationales Frauenfrühstück, Stadtteiltreff 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, Petra Störmer, Adele Hansen

## **Unser Programm im Internet:**

[aktiv.frankfurter-verband.de/aktuelle-programmhefte.html](http://aktiv.frankfurter-verband.de/aktuelle-programmhefte.html)

## **RMV:**

U5 und Bus 34,  
Haltestelle Marbachweg / Sozialzentrum



Aktuelle  
Veranstaltungs-  
hinweise  
finden Sie  
im Foyer!

# CAFÉ

## **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!

**Termin** Montag bis Donnerstag / 14:00 – 17:00 Uhr  
Freitag (unter Vorbehalt) / 13:00 – 15:30 Uhr

**Kontakt** Heidi Breitwieser und Selamawit Tecele, 069 299807-267

# SPEIS & TRANK IN GUTER GESELLSCHAFT

## **Grillen – So schmeckt der Sommer**

Unter Vorbehalt – bei guten Witterungsbedingungen.

**Termin** Mittwoch, 04. September / 13:00 Uhr

**Anmeldung** bis 2 Tage vorher

**Kosten** Tagespreis

**Kontakt** Heidi Breitwieser, 069 299807-268

## **Frühstück im Café am Freitag**

Verschiedene Frühstücksteller und Anmeldezeiten möglich!

In der Regel 1. bis 3. Freitag im Monat.

**Termin** Freitag, 06. September, 13. September, 20. September, 04. Oktober,  
11. Oktober, 18. Oktober, 01. November, 08. November, 15. November,  
22. November, 06. Dezember & 20. Dezember / 09:00 – 11:00 Uhr

**Anmeldung** bis 2 Tage vorher

**Kosten** 4 € unter Vorbehalt

**Kontakt** Selamawit Tecele, 069 299807-268

## **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, 11. September & 13. November /  
17:30 – 20:00 Uhr

**Anmeldung** ab 22. August bzw. ab 24. Oktober

**Kosten** 4 €



NOT GEMEINSAM LINDERN  
Alten- und Weihnachtshilfe  
der Frankfurter Rundschau e.V.

### Mittagstisch am Mittwoch

Köstliches Mittagessen in guter Gesellschaft.

**Termin** **Mittwoch, 18. September, 09. Oktober, 06. November & 18. Dezember: Weihnachtsessen / 13:00 Uhr**

**Anmeldung** bis 2 Tage vorher

**Kosten** Tagespreis

**Kontakt** Heidi Breitwieser, 069 299807-268

## UNTERHALTUNG & FESTE

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe  
„Gemeinsam is(s)t man weniger allein!“

### „hessisch-spritzisch-kulinarisch“ in den Herbst

Genießen Sie Zwiebelkuchen & Federweißer bei fetziger Musik von Alfred – dem Akkordeonteufel.

**Termin** **Mittwoch, 23. Oktober / 17:30 Uhr**

**Anmeldung** bis 2 Tage vorher

**Kosten** Tagespreis

Gemeinsam  
is(s)t man  
weniger allein!

### 40 Jahre Seniorenorchester – Jubiläumskonzert

Zum 40jährigen Jubiläum des Seniorenorchesters des Frankfurter Verbandes präsentiert es sich mit einem Strauss bunter Melodien.

**Termin** **Donnerstag, 24. Oktober / 15:00 – 17:00 Uhr**

**Ort** SAALBAU Bornheim, Arnsburger Straße 24,  
60385 Frankfurt am Main

**Kosten** freier Eintritt

**Kontakt** Wolfgang Gregor, 06071 7390910

ACHTUNG  
neuer Ort

Der lebendige Adventskalender wird von den verschiedenen  
Kirchengemeinden in Eckenheim organisiert

### Lebendiger Adventskalender in Eckenheim: die Tür öffnet sich bei uns!

Bei Adventsstimmung, Geschichten, Plätzchen und heißen  
Getränken nachbarschaftliche Kontakte pflegen!

**Termin** **Mittwoch, 04. Dezember / 18:00 – 19:00 Uhr**

(unter Vorbehalt – Termine werden im Oktober festgelegt)

**Anmeldung** bis 02. Dezember

### Weihnachtsfeier für Bewohner und Gäste mit dem Gospelchor Herz Jesu Eckenheim

Chor ab 18:30 Uhr.

**Termin** **Mittwoch, 11. Dezember / 17:30 – 19:30 Uhr**

**Anmeldung** ab 25. November für die Bewohner in dem Betreuungsbüro  
der Wohnanlagen und für Gäste im Büro HdB

**Kosten** 7 € für Abendimbiss, Musik & Geschenk

### Weihnachtsfeier für Bewohner und Gäste mit dem Polizeichor Frankfurt

Chor ab ca. 16:30 Uhr.

**Termin** **Donnerstag, 12. Dezember / 15:30 – 17:30 Uhr**

**Anmeldung** ab 25. November für die Bewohner in dem Betreuungsbüro  
der Wohnanlagen und für Gäste im Büro HdB

**Kosten** 7 € für Kaffeetafel, Musik & Geschenk



## SPIELE

### Bridge mit Johanna Kruijssen

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

Neue Mitspieler  
sind in allen  
Gruppen herzlich  
willkommen!

### Offener Schachtreff

**Termin** dienstags / 13:00 – 17:00 Uhr, wöchentlich  
freitags (auf Nachfrage) / 13:00 – 15:30 Uhr, wöchentlich  
**Kosten** 1 €

### 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, 12. September, 17. Oktober,  
21. November & 05. Dezember / 18:00 – 22:00 Uhr  
**Kosten** 2 €  
**Kontakt** Ursula Helbig, 069 54801127



## OFFENE GRUPPEN & GESPRÄCHSKREISE

### „Spiel, Spaß & Unterhaltung“ mit Gabriele Wahn

Unter anderem Quiz, Denk- & Bewegungsimpulse oder Gemeinschaftsspiele. Vorsicht Nebenwirkungen: bereitet Freude und fördert die geistige Flexibilität.

**Termin** Mittwoch, 04. September, 25. September, 16. Oktober, 23. Oktober,  
30. Oktober, 06. November, 20. November, 27. November &  
18. Dezember / 14:30 – 15:30 Uhr

### Gemeinsam Boule-Spiel im Garten (mit Sitzgelegenheiten) bei schönem Wetter

**Termin** Mittwoch, 04. September

### „Wer wird Millionär?“ Welche der vier Antworten ist die Richtige? Mit kleinen Preisen für die Gewinner!

**Termin** Mittwoch, 30. Oktober

### „Zeitreise durch die 50er und 60er Jahre“ mit Gesprächen und Quizfragen

**Termin** Mittwoch, 27. November

### „Der Baum nadelt ...“ –

unter anderem zu Weihnachten witzige szenische Dialoge gemeinsam lesen

**Termin** Mittwoch, 18. Dezember

**Kosten** 2 €

### Gesprächskreis zum Zeitgeschehen mit Peter Döpfer

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

**Termin** Montag, 09. September, 23. September, 07. Oktober,  
21. Oktober, 04. November, 18. November, 02. Dezember &  
16. Dezember / 15:00 – 16:30 Uhr

### Ganzheitliches Gedächtnistraining mit Gabriele Wahn

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

**Gruppe 1** Dienstag, 10. September, 24. September, 22. Oktober,  
05. November, 19. November, 03. Dezember &  
17. Dezember / 10:00 – 11:30 Uhr, 14-täglich

**Gruppe 2** Dienstag, 03. September, 17. September, 15. Oktober,  
29. Oktober, 12. November, 26. November &  
10. Dezember / 10:00 – 11:30 Uhr, 14-täglich

**Kosten** 3,50 €

# SELBSTHILFEGRUPPEN

## Rheuma-Liga Hessen e. V. – Funktionstraining

Funktionstraining wird insbesondere bei rheumatischen Erkrankungen vom niedergelassenem Arzt verordnet und von der Krankenkasse genehmigt. 6 Gruppentrainings, bitte Uhrzeit erfragen.

**Termin** montags und donnerstags / ab 17:15 Uhr

**Anmeldung** nur mit Voranmeldung und bei Verordnung

**Ort** Bewegungsbad/Gesundheitszentrum Schliemannweg 12-14

**Kontakt** Trockentraining – Heike Wallasch, Tel: 069 526399,  
Bewegungsbad – Edelgard Full, Tel: 543410

## 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](http://www.copd-selbsthilfe.de), 1. Samstag im Monat.

**Termin** Samstag, 07. September, 05. Oktober, 02. November & 07. Dezember / 14:00 – 18:00 Uhr

**Ort** Schliemannweg 12-14, 60435 Frankfurt am Main

**Kosten** Spende erwünscht

**Kontakt** Norbert Griffel, 069 40127996,  
[norbert.griffel@selbsthilfe-frankfurt@online.de](mailto:norbert.griffel@selbsthilfe-frankfurt.de)

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

Gesprächskreise mit Hedi Friedrich und unter einem Thema.

**Termin** Freitag, 13. September, 08. November & 13. Dezember / 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](http://www.hi-sensitiv.de)

In Kooperation mit Hessischer Landesverband für Rehabilitation der Aphasiker e.V.

## Die AphaSingers Hessen – Chor der Aphasiker

Aphasie ist eine Sprachstörung, z. B. nach einem Schlaganfall oder einer Kopfverletzung. Viele können nicht sprechen, aber singen! Gemeinsam Geselligkeit, Spaß und Solidarität erfahren, in der Regel jeden 2. Samstag im Monat – mehr Informationen unter [www.hessenaphasie.de](http://www.hessenaphasie.de)

**Termin** Samstag, 14. September, 12. Oktober, 09. November & 14. Dezember / 11:00 – 14:00 Uhr, monatlich

**Kosten** 5 € inklusive Getränke & Imbiss

**Kontakt** Joachim Redecker, 0157 77206372,  
[joachim.redecker@aphasiker-zentrum-rm.de](mailto:joachim.redecker@aphasiker-zentrum-rm.de)

## Selbsthilfegruppe Bluthochdruck Frankfurt-Rhein-Main

Letzter Dienstag jeden 2. Monat.

**Termin** Dienstag, 24. September & 26. November / 17:15 – 19:00 Uhr

**Kosten** Spende erwünscht

**Kontakt** Helmuth Schmitt und Heike Brändle,  
Tel: 069 552290 und 069 97203982

In Kooperation mit Ernährungsgruppe nach Dr. Max Otto Bruker

## Mythos Cholesterin – macht es uns wirklich krank?

Wir wollen dieser Frage auf den Grund gehen und die tatsächlichen Krankheitsursachen aufzeigen.

**Termin** Dienstag, 19. November / 19:00 – 20:30 Uhr

**Kosten** Spende erwünscht

**Kontakt** Lena Schmidt, 069 56043392

## PROJEKTE

Mit Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau e. V.

## Lust auf Plaudern, Zuhören oder eine Unterhaltung?

### Aber keinen Gesprächspartner?

Wünschen Sie sich jemanden, der Ihnen einfach mal zuhört und sich mit Ihnen unterhält oder Sie in unserem Café begleitet? Kommen Sie in unser Foyer und treffen dort interessierte Gesprächspartner. Termine entnehmen Sie unserer Monatsübersicht oder fragen Sie im Büro!

**Kontakt** Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das Büro oder Inge Bervoets,  
Telefon: 069 299807-268,  
[inge.bervoets@frankfurter-verband.de](mailto:inge.bervoets@frankfurter-verband.de)



NOT GEMEINSAM LINDERN  
Alten- und Weihnachtshilfe  
der Frankfurter Rundschau e. V.

## 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.

**Termin** Samstag, 21. September, 26. Oktober, 23. November & 21. Dezember / 14:30 Uhr

**Kosten** 2,50 €

**Kontakt** Jutta Blech, 069 723967

## INFORMATION

In Kooperation mit Polizei Hessen

### Bürgersprechstunde des 12. Polizeireviers mit dem Schutzmann vor Ort POK Krag im Foyer

In der Regel montags 14-täglich in den geraden Kalenderwochen von 14:00 bis 15:00 Uhr.

**Termin** Montag, 02. September, 16. September, 30. September, 14. Oktober, 28. Oktober, 11. November, 25. November, 09. Dezember & 23. Dezember / 14:00 – 15:00 Uhr

**Kontakt** Mirko Krag, 069 75511200

NEU



In Kooperation mit pflegeBegleiter Initiative für pflegende Angehörige und Freunde Frankfurt

### Fremde Hilfe anzunehmen fällt nicht jedem leicht, wie kann es trotzdem gelingen?

Vortrag mit Inez Hützler und Petra Johann.

**Termin** Donnerstag, 10. Oktober / 14:30 – 16:30 Uhr

**Anmeldung** bis 07. Oktober

**Kosten** Spende erwünscht

**Kontakt** Petra Johann, 069 762928, p.johann@pflegebegleiter@gmail.com



## NEUE MEDIEN



In ruhiger Atmosphäre können Sie hier den Umgang mit der digitalen Welt erlernen, surfen, spielen oder arbeiten!  
[www.internetcafe-kontakt.de](http://www.internetcafe-kontakt.de)

### 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 – Netzkabel und Zubehör nicht vergessen.

#### Termine (60 Minuten)

**montags** 14:00 oder 15:00 Uhr mit Gundolf Söndgerath  
**dienstags** 14:00 oder 15:00 Uhr mit João Gomes  
**mittwochs** 14:00 oder 15:30 Uhr (30 Min.) mit Hendrik Göttig u. a.  
**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 & Mittwoch: 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 (3 € für 30 Min.)

### **Keine Angst vor der digitalen Welt – offene „Internet-“Sprechstunde mit Hendrik Göttig. Wir beantworten Ihre Fragen im Foyer.**

Sie haben eine kurze Frage oder noch gar keine Erfahrung mit Smartphone, Tablet und Internet und wollen es sich zeigen lassen? Oder eine Information abfragen, eine Gebrausanweisung ansehen ... einfach vorbei kommen!

**Termin** mittwochs / 15:00 – 15:30 Uhr, wöchentlich

### **MUT zum Smartphone, Handy oder Senioren-Handy, Beratung mit Laila Schmid**

Bitte bringen Sie den geladenen Akku und sämtliches Zubehör mit! Einzeltermine je freitags 10:00 oder 11:30 Uhr möglich, nach telefonischer Vereinbarung.

**Termin** freitags / 10:00 oder 11:30 Uhr, wöchentlich

**Anmeldung** erforderlich

**Kosten** 6 €

## **KREATIVES**

### **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 / 09:30 – 11:30 Uhr, wöchentlich

**Kosten** 1 €

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 10. September bis 26. November / 10:00 – 12:00 Uhr, wöchentlich

**Anmeldung** bei der VHS

**Kosten** 95 € / 10x

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

### **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 / 09:30 – 11:30 Uhr, wöchentlich

**Kosten** 1 €

**Kontakt** Dragica Madjo, 069 671434, dragica4@web.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, 04. September, 02. Oktober, 06. November & 04. Dezember / 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, 05. September, 19. September, 10. Oktober, 24. Oktober, 07. November, 21. November & 05. Dezember / 17:00 – 21:30 Uhr, 14-täglich

**Kosten** 5 €

**Kontakt** Katharina Miess, 069 5483716

### **„Ungeschminkt“ – fröhliche Acryl-Bilder von Gisela Klein**

Die Ausstellung ist bis zum 23. Oktober zu unseren Öffnungszeiten zu besichtigen!

**Termin** bis Mittwoch, 23. Oktober

Keine Vernissage

### **„Frankfurt – Facetten einer Stadt“ – unser Fototreff „Blende 60“ stellt aus!**

Die Ausstellung ist ab Montag, dem 28. Oktober zu unseren Öffnungszeiten zu besichtigen!

**Termin** ab Montag, 28. Oktober

Keine Vernissage

## MUSIK

### Das Seniorenorchester –

**weitere Informationen unter [seniorenorchester-frankfurt.jimdo.com](http://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 / 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, 10. September, 24. September, 08. Oktober, 22. Oktober, 12. November, 26. November & 10. Dezember: Weihnachtsfeier im Café / 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** montags / 14:30 – 16:00 Uhr, wöchentlich  
**Anmeldung** erforderlich  
**Kosten** 1 €  
**Kontakt** Bernd Böttcher, 069 5962056

#### mit Gerhard Schneider

**Termin** mittwochs / 10:30 – 12:00 Uhr, wöchentlich  
**Anmeldung** erforderlich  
**Kosten** 1,50 €  
**Kontakt** Gerhard Schneider, 069 33081956

Neue  
Teilnehmer sind  
willkommen

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

Fortgeschrittene unterhalten sich über alltägliche Themen.

**Termin** Dienstag, 10. September, 24. September, 08. Oktober, 22. Oktober, 05. November, 19. November, 03. Dezember & 17. Dezember / 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, 11. September, 25. September, 09. Oktober, 23. Oktober, 06. November, 20. November, 04. Dezember & 18. Dezember / 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** freitags – bitte telefonisch erfragen / 13:00 – 14:30 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 par les participants (sujets d'actualité, vie pratique, voyages, histoire, films, livres...)

**Termin** mittwochs ab 25. September / 09:45 – 12:00 Uhr, wöchentlich  
**Anmeldung** erforderlich  
**Kosten** 145 € für 15x  
**Kontakt** VHS-Telefon, 069 21271501, [www.vhs.frankfurt.de](http://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 Wohlbefinden aus. 20 Min. geführte Meditation, 5 Min. Geh-Meditation, 20 Min. stilles Sitzen (ZEN), 10 Min. Abschlussritual, Erfahrungsaustausch.

**Termin** montags / 17:15 – 18:15 Uhr, wöchentlich  
**Anmeldung** Teilnahme jederzeit möglich  
**Kosten** 2 € Kostenbeitrag  
**Kontakt** Laila Schmid, 069 5602245

## Die neue Rückenschule mit Marika Meyer – zertifizierter Präventionskurs

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich.

**Termin** montags / 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

Einführung in die chinesische Heilgymnastik (Gesunderhaltung durch Üben) für Anfänger und Fortgeschrittene, auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen u.a. im Sitzen möglich! Quereinstieg im laufendem Kurs möglich.

**Termin** Mittwoch, 18. September, 25. September, 16. Oktober, 23. Oktober & 30. Oktober / 10:30 – 12:00 Uhr, wöchentlich (entfällt am 02. Oktober & 09. Oktober)  
**Anmeldung** bei Philip Stanley  
**Kosten** 60 € für 8x  
**Kontakt** Philipp Stanley, 069 96200462

Laufender  
Kurs bis zum  
30. Oktober

## 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 / 09:00 – 10:00 Uhr & 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

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, wie 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 06. September bis 31. Januar / 14:00 – 15:30 Uhr, wöchentlich

**Anmeldung** bei der VHS  
**Kosten** 106 € für 17x  
**Kontakt** VHS-Telefon, 069 21271501, [www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)

## NEU: Ein starker Beckenboden für Wohlbefinden und Sicherheit mit Sabine Böffinger

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** Montag, 21. Oktober, 28. Oktober, 04. November, 11. November, 18. November, 25. November, 02. Dezember & 09. Dezember / 15:00 – 16:15 Uhr, wöchentlich

**Kurs 2** Donnerstag, 24. Oktober, 31. Oktober, 07. November, 14. November, 21. November, 28. November, 05. Dezember & 19. Dezember / 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](mailto:info@boeffinger.de)

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

**Termin** montags, dienstags, mittwochs und donnerstags / 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  
**Anmeldung** erforderlich  
**Ort** Schliemannweg 12-14  
**Kosten** 5 €

### **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  
**Anmeldung** erforderlich  
**Ort** Schliemannweg 12-14  
**Kosten** 3,50 € oder 30 € 10er Karte



## **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.

### **Reimers Garten in Bad Homburg – Rundgang mit Gespräch**

Mit Gartenexpertin Bettina Clausmeyer-Ewers und Dr. Albrecht Graf von von Kalnein, Vorstand der Reimers-Stiftung. Zwischen Kurpark und Taunushöhen, von der historischen Lindenallee durch den Wingertsberg bis zum Forschungskolleg Humanwissenschaften. Von großbürgerlicher Gartenkunst in einem ehemaligen Schlosspark, über einen in Japan geborenen Unternehmer, Mäzen und Stifter bis zu Forschung u. Stiftungswesen. Bitte beachten Sie, das Gelände hat kurze, steile Anstiege und ist für eine Teilnahme mit Gehhilfen nicht geeignet!

**Termin** Dienstag, 03. September / 15:00 Uhr  
**Anmeldung** bis 13. August  
**Treffpunkt** 13:00 Uhr: HdB oder  
15:00 Uhr: Am Wingertsberg 4, 61348 Bad Homburg,  
(Achtung Ausgangspunkt unterer Parkplatz)  
**Kosten** 7 € + RMV-Ticket  
**Teilnehmer** 40  
**Buchungsnr.** 22160-15-2019

### **Domäne Mechthildshausen in Wiesbaden-Erbenheim – alles bio und selbstgemacht!**

Mit Führungen um 12:30 und 14:00 Uhr über ein mehrere Hundert Jahre altes Hofgut, landwirtschaftlicher Ausbildungsbetrieb für Obst, Gemüse & mehr; mit Bäckerei, Metzgerei & Molkerei; und Café, Restaurant und Gästehaus!

**Termin** Dienstag, 17. September / 12:30 & 14:00 Uhr  
**Anmeldung** bis 27. August  
**Treffpunkt** 1. Führung: 10:15 Uhr (2. Führung: 11:30 Uhr): HdB oder  
1. Führung: 12:30 Uhr (2. Führung: 14:00 Uhr):  
Mechthildshausen 1, 65205 Wiesbaden-Erbenheim  
**Kosten** 7 € + RMV-Ticket  
**Teilnehmer** 25  
**Buchungsnr.** 22160-16-2019

### **Die Biogasanlage in Karben – wie aus nachwachsenden Rohstoffen und Gülle Energie erzeugt wird**

5.000 Haushalte werden mit Strom und 1.000 Haushalte mit Wärme versorgt und dabei 12.000 Tonnen pro Jahr CO<sub>2</sub> eingespart!

**Termin** Dienstag, 22. Oktober / 14:00 Uhr  
**Anmeldung** bis 24. September  
**Treffpunkt** 12:00 Uhr: HdB oder  
14:00 Uhr: An der Biogasanlage 1, 61184 Karben  
**Kosten** 3 €  
**Teilnehmer** 35  
**Buchungsnr.** 22160-17-2019

### **Atelier Naxoshalle – ein Ort für den konstruktiven Umgang mit Graffiti Kunst**

Führung mit Stefan Mohr zur Geschichte der vielfältigen Nutzung der Naxos-Hallen.

**Termin** Dienstag, 05. November / 15:00 Uhr  
**Anmeldung** bis 22. Oktober  
**Treffpunkt** 13:45 Uhr: HdB oder  
15:00 Uhr: Waldschmidtstr. 19, 60316 Frankfurt  
**Kosten** 9 €  
**Teilnehmer** 35  
**Buchungsnr.** 22160-18-2019

### **Stadtmuseum Haus zum Löwen in Neu-Isenburg mit Führung**

Die besondere Geschichte Neu-Isenburgs als Hugenottensiedlung und deren Einfluss auf die Entwicklung vom Dorf zur Stadt.

**Termin** Dienstag, 19. November / 14:00 Uhr  
**Anmeldung** bis 05. November  
**Treffpunkt** 12:30 Uhr: HdB oder  
14:00 Uhr: Löwengasse 24, 63263 Neu-Isenburg  
**Kosten** 5 €  
**Teilnehmer** 30  
**Buchungsnr.** 22160-19-2019

### **koziol-Glücksfabrik in Erbach / Odenwald**

Führung durch das interaktive Erlebnismuseum mit Einblick in die Unternehmens- und Familiengeschichte von koziol und in die laufende Produktion. Einkehr in die Glücks-Kantine und wer will, kann danach im Design-Outlet stöbern!

**Termin** Dienstag, 10. Dezember / 14:00 Uhr  
**Anmeldung** bis 26. November  
**Treffpunkt** 11:15 Uhr: HdB oder  
14:00 Uhr: Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach  
**Kosten** 11 € für Führung, Museum & Kaffeetafel  
**Teilnehmer** 35  
**Buchungsnr.** 22160-20-2019

## **FÜR UNSERE BEWOHNER**

### **Sprechstunde im Betreuungsbüro in der Dörpfeldstraße 8**

**Termin** montags, dienstags, donnerstags & freitags / 10:30 – 12:00 Uhr  
**Ort** Betreuungsbüro Dörpfeldstraße 8, 60435 Frankfurt am Main  
**Kontakt** Andrea Fricke, 069 299807-260, wa.doerpfeld@gmx.de

### **Sprechstunde des Sozialdienstes in der Dörpfeldstraße 8**

Soziale Beratung, Unterstützung bei Anträgen und Leistungen. In der Regel 14täglich – 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

### **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 39006-312

## Eckenheimer Evangelische Nazarethgemeinde – Andacht

**Termin** Montag, 02. September, 07. Oktober,  
04. November & 02. Dezember / 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, 27. September, 25. Oktober &  
29. November / 10:00 – 11:30 Uhr

**Anmeldung** bis 2 Tage vorher

**Kosten** 3 €

**Kontakt** Andrea Fricke, 069 299807-260

## 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 und körperlichen Fitness (im Sitzen), 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

Die Veranstaltungen finden vorübergehend in der  
Homburger Landstr. 148 im StadtRaum statt!

**Spätestens ab Oktober wieder geöffnet!**

ACHTUNG

## 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, 06. September, 20. September, 18. Oktober,  
01. November, 15. November, 29. November &  
13. Dezember / 09:30 – ca. 11:30 Uhr, 14-täglich

**Anmeldung** bis spätestens 1 Tag vorher



NOT GEMEINSAM LINDERN  
Alten- und Weihnachtshilfe  
der Frankfurter Rundschau e.V.



BEGEGNUNGSZENTRUM  
Preungesheim

Wiedereröffnung  
bitte telefonisch  
unter 069 5400555  
erfragen.

## Stadtteiltreff Preungesheim

**Termin** dienstags / 15:00 – 17:00 Uhr,  
Öffentliche Vorträge ab 15:30 Uhr

**Kosten** 2 € Vortrag



# KARTE SOZIALZENTRUM MARBACHWEG



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

