



**Programm  
März – April  
2024**

# **Aktiv in der Nordweststadt**



**FRANKFURTER  
VERBAND**

# In der Gemeinschaft macht das Leben einfach mehr Spaß!

**Aktiv Älterwerden** ist beim **Frankfurter Verband** Programm: Bei uns kommen Sie mit netten Leuten aus Ihrer Nachbarschaft zusammen – für Freizeitaktivitäten mit Wir-Gefühl!

Sie möchten sich körperlich und geistig fit halten, kreativ austoben oder aktiv weiterbilden? Dann wird Ihnen das Veranstaltungsangebot im **Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt** gefallen.

*Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!*



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite  
[www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)

## UNSER PROGRAMM MÄRZ BIS APRIL

---



**Dienstags | 14:15 – 16:30 Uhr**

### **Gedächtnistraining – Gruppe 1**

Es erwarten Sie abwechslungsreiche Aufgaben zum Erhalt einer langen geistigen Fitness.

**Kosten: 3,50 €**

---



**Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr**

### **Lotsenbüro – wir bieten Orientierung**

Aktuelle Regelungen, Entwicklungen – wir helfen Ihnen weiter. Nutzen Sie unser Beratungsangebot im Stadtteil, telefonisch oder persönlich vor Ort, bei uns erhalten Sie Informationen und Unterstützung – wir sind für Sie da.

---



**Mittwochs | 14:15 – 16:30 Uhr**

### **Gedächtnistraining – Gruppe 2**

Es erwarten Sie abwechslungsreiche Aufgaben zum Erhalt einer langen geistigen Fitness.

**Kosten: 3,50 €**

---



**Donnerstags | 12:30 – 14:00 Uhr**

### **Gemeinsam statt einsam – der bunte Kochtopf**

*Quartiersmanagement Nordweststadt, Evangelische Kirchengemeinde, Smart-Work Frankfurt, Sankt Katharina von Siena*

Jeden Donnerstag findet ein gemeinsames Mittagessen im Tassilo-Sittmann-Haus statt. Es sind alle willkommen, die nicht alleine essen möchten und Gemeinschaft suchen. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

**Treffpunkt: Tassilo-Sittmann-Haus, Gerhart-Hauptmann-Ring 398**

**! Für das Projekt suchen wir zudem Unterstützer\*innen!**

---



**Donnerstags | 14:15 – 16:30 Uhr**

### **Spielenachmittag – Skat, Rommé ...**

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Brett- und Kartenspielen haben.

**Kosten: 0,50 €**

---



**Freitags | 14:15 – 16:30 Uhr**

### **Skip-Bo – ein spannendes Spiel für geistige Fitness**

Eine herzliche Einladung an alle, die gerne Skip-Bo spielen.

**Kosten: 0,50 €**



Mo., 04.03. | 14:15 Uhr

## Bingonachmittag

Sie spielen gerne? Dann sind sie bei uns richtig, in der Gruppe macht das Spielen doppelt so viel Freude!

**Kosten: 1 €**



Fr., 08.03. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 01.03.

## Frauenfrühstück

*In Kooperation mit dem Quartiersmanagement Nordweststadt*

Beginnen Sie den heutigen Tag ganz gemütlich mit einem üppigen Frühstück und lassen Sie sich mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen. Treffen Sie Ihre Nachbarn und Bekannte und genießen Sie das reichhaltige Frühstückbuffet in einer entspannten Atmosphäre. Es wird am Platz serviert.

**Kosten: 5 € Verzehrkosten,  
3 € Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass**



Mo., 11.03. | 14:15 Uhr

## Singkreis

Gemeinsam Zeit verbringen, Erlebtes miteinander teilen und bekannte Volks- und Wanderlieder singen. Die Freude am gemeinsamen Singen steht bei uns im Vordergrund.

**Kosten: 1,50 €**



Mo., 18.03. | 14:15 Uhr

## Entspanntes Ausmalen von Mandalas

Kreisbilder faszinieren Menschen in allen Kulturen. In östlichen Glaubensrichtungen haben sie religiöse Bedeutung, in der westlichen Kultur werden sie zur Entspannungszwecken genutzt. Probieren Sie das freie Mandala-Malen mit uns aus. In einer ruhigen Atmosphäre, mit leiser Musik im Hintergrund, hilft das Ausmalen die Konzentration zu fördern, wirkt beruhigend und dient dem Stressabbau. Malvorlagen und Buntstifte sind ausreichend vorhanden.

**Kosten: 2 €**



Mi., 20.03. | 09:15 Uhr

## Diez – eine ehemalige Residenzstadt an der Lahn

Diez liegt unterhalb einer mittelalterlichen Grafenburg, die mit ihren Giebeln und Zinnen die Silhouette der Stadt bestimmt. Während einer geführten Stadtführung lernen Sie das kleine Städtchen kennen und erleben die verwinkelten historischen Gassen und sehenswerte Fachwerkhäuser. Der kleine Marktplatz ist fast vollständig mit historischen Häusern bebaut. Das gemeinsame Mittagessen erwartet Sie im Restaurant „Das neue Mühlchen“ mit einem malerischen Blick auf die Lahn.

**Kosten: 28 € Fahrpreis und Führung (Vorkasse),  
zzgl. Verzehrkosten**

**Treffpunkt:**

**09:15 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)**

**09:30 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte**

**09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke**

**Buchungsnr.: 22156-01-2024**



Mo., 25.03. | 14:15 Uhr | Anmeldung bis 18.03.

## Waffelnachmittag

Lassen Sie sich mit frisch gebackenen Waffeln mit Früchten, Eis und Sahne verwöhnen. Genießen Sie die köstliche Süßspeise und die anregenden Gespräche in der Runde.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



Mo., 08.04. | 14:15 Uhr

## Singkreis

Gemeinsam Zeit verbringen, Erlebtes miteinander teilen und bekannte Volks- und Wanderlieder singen. Die Freude am gemeinsamen Singen steht bei uns im Vordergrund.

**Kosten: 1,50 €**



Fr., 12.04. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 05.04.

## Frühlingsfrühstück

**In Kooperation mit dem Quartiersmanagement Nordweststadt**

Beginnen Sie den heutigen Tag ganz gemütlich mit einem üppigen Frühstück und lassen Sie sich mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen. Treffen Sie Ihre Nachbarn und Bekannte und genießen Sie das reichhaltige Frühstückbuffet in einer entspannten Atmosphäre. Es wird am Platz serviert.

**Kosten: 5 € Verzehrkosten,**

**3 € Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass**





**Mo., 15.04. | 14:15 Uhr**

## **Bingonachmittag**

Sie spielen gerne? Dann sind sie bei uns richtig, in der Gruppe macht das Spielen doppelt so viel Freude!

**Kosten: 1 €**



**Do., 18.04. | 09:15 Uhr**

## **Der Hermannshof – Schau- und Sichtungsgarten in Weinheim an der Bergstrasse**

Der Hermannshof ist eine 2,2 ha große private Parkanlage, die öffentlich zugänglich ist. Seit 1888 ist das Anwesen im Besitz der Industriellen Familie Freudenberg, nachdem Hermann Freudenberg das Grundstück mit einer Villa erworben hat. Seine klimatisch günstige Lage ermöglicht dort die Kultur einer großen Pflanzenvielfalt. Während der Führung sehen Sie eine beachtliche Sammlung seltener Gehölze und zahlreicher Staudenarten. Im Anschluss besteht Möglichkeit zum Kaffeetrinken in der Altstadt von Weinheim. Das heutige Mittagessen erwartet Sie in Heppenheim-Kirschhausen im Restaurant „Zur alten Mühle“.

**Kosten: 28 € Fahrpreis und Führung (Vorauskasse),**

**Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass erhalten eine Ermäßigung.**

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**Treffpunkt:**

**09:15 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)**

**09:30 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte**

**09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke**

**Buchungsnr.: 22156-02-2024**



**Mo., 22.04. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 15.04.**

## **Informationsveranstaltung mit Polizeihauptkommissar Adrian Homeier – den Schutzmann vor Ort**

Polizeihauptkommissar Homeier informiert über Straftaten und Betrugsfälle zum Nachteil älterer Menschen, wie z. B. der Enkeltrick. In einer offenen Runde dürfen Sie individuelle Fragen stellen und über eigene Erfahrungen sprechen.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



Fr., 26.04. | 15:30 Uhr | Anmeldung bis 19.04.

## „Das prickelnde Erbe“ – Führung durch die Villa Mumm

Die Villa Mumm ist im Jahre 1902 – 1904 von dem „Champagnerbaron“ Hermann Mumm von Schwarzenstein errichtet worden. Die Mumms gehörten zu den einflussreichsten Familien Frankfurts und erbauten am Rande der Stadt ein repräsentatives Objekt, das zu einem zentralen Treffpunkt der gehobenen Gesellschaft wurde. Die Villa und der Park sind heute als Kulturdenkmal geschützt. Seit 1997 nutzt das Bundesamt für Kartographie und Geodäsie das Gebäude. Die Führung besteht aus zwei Teilen, einem Bildervortrag und einer Besichtigung der geschichtsträchtigen Räume.

**Kosten: 7 € Führung**

**Treffpunkt: 15:30 Uhr – Richard-Straus-Alle 11, direkt am Eingang**

**Teilnehmer\*innen: 16**

**Buchungsnr.: 22156-03-2024**



Mo., 29.04. | 14:15 Uhr

## Entspanntes Ausmalen von Mandalas

Kreisbilder faszinieren Menschen in allen Kulturen. In östlichen Glaubensrichtungen haben sie religiöse Bedeutung, in der westlichen Kultur werden sie zur Entspannungszwecken genutzt. Probieren Sie das freie Mandala-Malen mit uns aus. In einer ruhigen Atmosphäre, mit leiser Musik im Hintergrund, hilft das Ausmalen die Konzentration zu fördern, wirkt beruhigend und dient dem Stressabbau. Malvorlagen und Buntstifte sind ausreichend vorhanden. **Kosten: 2 €**





## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Dienstags</b>	<b>14:15 – 16:30 Uhr</b>	Gedächtnistraining – Gruppe 1 <b>Kosten: 3,50 €</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b> <b>14:15 – 16:30 Uhr</b>	Lotsenbüro – wir bieten Orientierung Gedächtnistraining – Gruppe 2 <b>Kosten: 3,50 €</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>12:30 – 14:00 Uhr</b> <b>14:15 – 16:30 Uhr</b>	Gemeinsam statt einsam – der bunte Kochtopf Spielenachmittag – Skat, Rommé ... <b>Kosten: 0,50 €</b>
<b>Freitags</b>	<b>14:15 – 16:30 Uhr</b>	Skip-Bo – ein spannendes Spiel für geistige Fitness <b>Kosten: 0,50 €</b>

**Cafeteria**  
Freitags  
14:15 Uhr bis  
16:15 Uhr

## Begegnungs- & Servicezentrum Nordweststadt

Gerhart-Hauptmann-Ring 298  
60439 Frankfurt am Main

### Leitung

Sabine Harynek  
Telefon: 069 299 807 5522  
sabine.harynek@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de



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