



**Programm  
Mai – Juni  
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!**

Gemeinsam  
Gemeinschaft  
schaffen  
–  
dank Ihrer  
Spende!

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

**Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG**  
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00  
BIC: FFVBDEFF



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

## UNSER PROGRAMM MAI BIS JUNI



**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., 06.05. | 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., 13.05. | 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., 15.05. | 09:15 Uhr

### Burgruine Münzenberg – das Wahrzeichen der Wetterau

Die Burgruine Münzenberg wurde im 12. Jahrhundert von den Stauffern errichtet. Die Festung ist eine der wenigen Anlagen mit zwei Bergfrieden, der östliche kann bestiegen werden und bietet einen phantastischen Rundumblick in die Umgebung. Während der Führung hören Sie spannende Geschichten über das Kaisergeschlecht der Staufer und die Bedeutung der Burganlage im Hochmittelalter. Das gemeinsame Mittagessen erwartet Sie im Burghotel Münzenberg, direkt unter der Burg gelegen.

Nach der Burgführung besteht Gelegenheit zum Kaffeetrinken vor Ort.

**Kosten: 28 € Fahrpreis, Eintritt 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.: 22156-04-2024**



Fr., 17.05. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 13.05.

### Nachbarschaftsfrühstück

**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 € Verzehrskosten, 3 € Gäste mit Frankfurtpass oder Kulturpass**



Do., 23.05. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 15.05.

### Der „Drei-Burgen-Weg“ – eine Wanderung im Taunus

Die Wanderung (ca. 9 km) beginnt am Bahnhof von Königstein und führt zunächst durch urbane Gebiete an den Burgen der Städte Königstein, Falkenstein und Kronberg vorbei. Der Wanderweg verläuft teilweise durch schmale, felsige Pfade, vorbei an spektakulären Aussichtspunkten. Eine Innenbesichtigung der drei Burgen ist während der Wanderung nicht möglich. Am Ende der Wandertour ist ein gemeinsames Mittagessen in Kronberg vorgesehen.

**Kosten: 2 € zzgl. Fahrtkosten, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**Treffpunkt: 09:40 Uhr – Hauptbahnhof Frankfurt**

**Buchungsnr.: 22156-05-2024**

**! Für die Wanderung benötigen Sie festes Schuhwerk und ausreichend Wasser.**



Mo., 27.05. | 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 €**



Mo., 03.06. | 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., 10.06. | 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 €**



Mo., 17.06. | 14:15 Uhr

### Romménachmittag

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Kartenspielen haben. **Kosten: 0,50 €**



Mi., 19.06. | 08:45 Uhr

### Straußenfarm Gemarkenhof in Remagen

Fahrt nach Remagen und ein gemeinsames Mittagessen auf der Straußenfarm mit leckeren Straußengerichten, sonstigen Spezialitäten und einem Panoramablick auf die Eifel. Im Anschluss an das Mittagessen beginnt Ihre 1,5-stündige Führung. Mit einer Bimmelbahn erkunden Sie das Gelände – ca. 200.000 qm und erfahren einiges über die außergewöhnlichen Tiere. Bei zahlreichen Fahrtunterbrechungen dürfen Sie aussteigen und direkten Kontakt mit den anmutigen Tieren suchen. Auf großen Ausläufen und grünen Weiden leben artgerecht ca. 500 Tiere aller Altersklassen. Im Hofladen der Farm können Sie Spezialitäten wie Straußenfleisch und-wurst, Straußeneierlikör und andere Produkte kaufen. Am Nachmittag besteht Gelegenheit zum Kaffeetrinken.

**Kosten: 33 € Fahrpreis und Führung durch die Straußenfarm (Vorkasse), Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass erhalten eine Ermäßigung. Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**Treffpunkt:**

**08:45 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)**

**09:00 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte**

**09:15 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke**

**Buchungsnr.: 22156-06-2024**



Mo., 24.06. | 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 €**

# Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

**Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!**

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

**Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG**

**IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00**

**BIC: FFVBDEFF**



## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

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

**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**