



BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM

Eckenheim Haus der Begegnung

IM SOZIALZENTRUM MARBACHWEG

Unser Programm

Mai –
August
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, Mittagstisch, Grillen – so schmeckt der Sommer

06 Unser Restaurant im Viertel

Unterhaltung & Feste

06 Nachbarschaftsfest auf unserer schönen Terrasse,
Einladung zu einem dialektischen Liederabend

Spiele

06 Bridge mit Johanna Kruijssen, Offener Schachtreff

07 Freie Skatrunde, Nachbarschafts-Treff zum Spielen

Wir in Eckenheim

07 Mitmach-Konferenz in Eckenheim „Süd“

Offene Gruppen & Gesprächskreise

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

Selbsthilfegruppen

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

10 Ernährungsgruppe, Selbsthilfegruppe Bluthochdruck

Projekte

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

Kultur

10 Lust auf Lesen, Lust auf Literatur? Offenes Lesecafé

Information

11 pflegeBegleiter-Initiative Frankfurt,
Offene Sprechstunde für Lebensberatung

Neue Medien / Internetcafé Kontakt

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

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

Kreatives

13 „Die Montagsmaler“, Gegenständliches Zeichnen und Malen

14 „Blende 60“ – Fototreff, „Späte Talente“, Offenes Nähen für
Anfänger & Fortgeschrittene, „Die Palette Frankfurt a. M.“ stellt aus!,
„Ungeschminkt“ – fröhliche Acryl-Bilder von Gisela Klein

Musik

15 Das Seniorenorchester, Die Marbach-Lerchen

Sprachen

15 Workshop Advanced – English Conversation

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

Bewegung & Gesundheit

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

18 Tanz mit! Flotte Sohle 55+, Ein starker Beckenboden für
Wohlbefinden und Sicherheit, Qigong – fit über 50

19 Sturzprophylaxe, Fitness-Zirkel im Gesundheitszentrum

Unterwegs

20 Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Für unsere Bewohner und Interessenten

22 Sprechstunde im Betreuungsbüro, Mietersprechstunde,

23 Sprechstunde des Sozialdienstes, Andacht, Frühstückstreff

In nächster Umgebung

23 Stadtteiltreff Steinkleestraße

24 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

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

Nicht am 19. Juli

Kontakt Heidi Breitwieser und Selamawit Tecele, 069 299807-267

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, 03. Mai, (10. Mai), 17. Mai, 31. Mai, 07. Juni,
(14. Juni), 21. Juni, 05. Juli, 19. Juli, 09. August,
23. August & 30. August / 09:00 – 11:00 Uhr

Anmeldung bis 2 Tage vorher

Kosten 4 € unter Vorbehalt

Kontakt Selamawit Tecele, 069 299807-268

Mittagstisch am Mittwoch

Köstliches Mittagessen in guter Gesellschaft.

Termin Mittwoch, 08. Mai, 12. Juni, 03. Juli & 07. August / 13:00 Uhr

Grillen – so schmeckt der Sommer

Unter Vorbehalt – bei guten Witterungsbedingungen.
(Alternative: Eintopf-Essen)

Termin Mittwoch, 22. Mai, 19. Juni & 24. Juli / 13:00 Uhr

Anmeldung bis 2 Tage vorher

Kosten Tagespreis

Kontakt Heidi Breitwieser, 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 wegen begrenzter Platzzahl empfohlen. Serviert wird ab 18:00 Uhr.

Termin Mittwoch, 15. Mai & 10. Juli / 17:30 – 20:00 Uhr
Anmeldung bis 2 Tage vorher
Kosten 4 €



UNTERHALTUNG & FESTE

Nachbarschaftsfest auf unserer schönen Terrasse

Mit guter Musik von Jörg Ratz zum Tanzen, selbstgebackene Kuchen, Gutes vom Grill, sommerliche Bowle und eritreische Kaffeezeremonie

Termin Freitag, 16. August / 14:30 Uhr

„Gieh mer net iwwer mei Äckerche“ –

Einladung zu einem dialektischen Liederabend

Alte Lieder aus hessischen Landschaften aus dem Liederbuch zum 25. Hessentag (1985). Die Marbach-Lerchen, unsere Frauen-Singgruppe, unter der Leitung von Sieglinde Buhl-Deckers laden unter anderem zu einem dialektischen Liederabend ein!

Termin Dienstag, 27. August / 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten Gegen Spende

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 (unter Vorbehalt) / 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, 16. Mai, 06. Juni, 18. Juli & 15. August / 18:00 – 22:00 Uhr

Kosten 2 €
Kontakt Ursula Helbig, 069 54801127

WIR IN ECKENHEIM

In Kooperation mit der Nazareth Gemeinde

Mitmach-Konferenz in Eckenheim „Süd“:

„In Gemeinschaft leben“ – Ihre Ideen und Vorstellungen sind gefragt!

In Gemeinschaft (Titel der Aktionswochen Älterwerden) leben wir in unserem unmittelbaren Wohnumfeld. Was wünsche ich mir dort und was könnte ich selbst dazu beitragen? Wir möchten uns für eine Verbesserung des Zusammenlebens in der unmittelbaren Umgebung einsetzen und nehmen gerne Ihre Ideen und Wünsche dazu auf, um gemeinsam deren Umsetzung zu entwickeln.

Termin Mittwoch, 28. August, ggf. 04. September & 09. Oktober / 18:00 – 20:30 Uhr

Anmeldung bis 26. August



OFFENE GRUPPEN & GESPRÄCHSKREISE

Gesprächskreis zum Zeitgeschehen mit Peter Döpfer

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

Termin Montag, 06. Mai, 20. Mai, 03. Juni, 17. Juni, 01. Juli,
12. August & 26. August / 15:00 – 16:30 Uhr

Kosten Spende erwünscht

Ganzheitliches Gedächtnistraining mit Gabriele Wahn

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

Gruppe 1 Dienstag, 07. Mai, 28. Mai, 11. Juni, 25. Juni, 30. Juli,
13. August & 27. August / 10:00 – 11:30 Uhr, 14-täglich

Gruppe 2 Dienstag, 21. Mai, 04. Juni, 18. Juni, 02. Juli,
06. August & 20. August / 10:00 – 11:30 Uhr, 14-täglich

Kosten 3,50 €

„Spiel, Spaß & Unterhaltung“ mit Gabriele Wahn

Quiz, Denk- & Bewegungsimpulse oder Gemeinschaftsspiele.

Vorsicht Nebenwirkungen: bereitet Freude und fördert die geistige Flexibilität

Termin Mittwoch, 08. Mai, 05. Juni, 12. Juni, 19. Juni, 03. Juli, 24. Juli,
07. August, 14. August & 21. August / 14:30 – 15:30 Uhr

Weniger bekannte Gesellschaftsspiele am Tisch

Aber ohne Stift und Papier!

Termin Mittwoch, 29. Mai / 14:30 – 15:30 Uhr

„Wer wird Millionär?“

Welche der vier Antworten auf eine Frage ist die Richtige?

Es locken kleine Preise für Gewinner!

Termin Mittwoch, 26. Juni / 14:30 – 15:30 Uhr

„Rund um den Zucker“

Ursprung und Geschichte und vieles mehr – mit Zuckerquiz.

Termin Mittwoch, 31. Juli / 14:30 – 15:30 Uhr

„So war das alte Frankfurt“

Film mit historischen Aufnahmen und Erinnerungen von Menschen, die Zeit und Ort miterlebt haben.

Termin Mittwoch, 28. August / 14:30 – 15:30 Uhr

Kosten 2 €

SELBSTHILFEGRUPPEN

Rheuma-Liga Hessen e. V. – Funktionstraining

Funktionstraining wird insbesondere bei rheumatischen Erkrankungen von 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, 1. Samstag im Monat

Termin Samstag, 04. Mai, 01. Juni, 06. Juli & 03. August / 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

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, 10. Mai, 14. Juni, 09. August &
13. September / 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

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

Termin Samstag, 11. Mai, 13. Juli & 10. August /
11:00 – 14:00 Uhr, monatlich

Kosten 5 € inklusive Getränke & Imbiss

Kontakt Joachim Redecker, 0157 77206372,
joachim.redecker@aphasiker-zentrum-rm.de

Ernährungsgruppe nach Dr. Max Otto Bruker

Interessierte sind willkommen - wir sprechen über Ernährung.

Termin Dienstag, 21. Mai & 19. November / 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, 28. Mai & 30. Juli / 17:15 – 19:00 Uhr

Kosten Spende erwünscht

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

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



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. Juli & August Sommerpause, nächster Termin: 21. September.

Termin Samstag, 25. Mai & 22. Juni / 14:30 Uhr

Kosten 2,50 €

Kontakt Jutta Blech, 069 723967

INFORMATION



**pflegeBegleiter
Initiative für
pflegende Angehörige
und Freunde
Frankfurt**



„Selbstsorge im Alter und bei Pflege – Entlastungsangebote annehmen“

Wie kann ich meinen Alltag so organisieren, dass er nicht zur Überforderung wird und ich das für mich Lebenswerte nicht aus den Augen verliere?

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

Anmeldung bis 04. Juni

Kosten Spende erwünscht

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

„Hilfe annehmen lernen – Gemeinschaft suchen“

Jeder tut sich schwer, wenn er Hilfe annehmen muss, weil es nicht mehr anders geht! Wie kann ich mir Unterstützung holen und was kann ich für mein eigenes Wohlbefinden tun?

Termin Donnerstag, 22. August / 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 20. August

Kosten Spende erwünscht

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

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
mittwochs 14:00 oder 15:30 Uhr (30 Min.) mit Hendrik Göttig
freitags 10:00 oder 11:00 Uhr mit Gundolf Söndgerath und Laila Schmid

Achtung: ab 24. April mittwochs statt donnerstags!

- 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

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
Kosten 6 €

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 Gebrauchsanweisung ansehen ... einfach vorbei kommen!

Termin mittwochs ab 24. April / 15:00 – 15:30 Uhr, wöchentlich

KREATIVES

Aquarell-Malkreis „Die Montagsmaler“ mit Margot Langner

Für Laien, Anfänger und Fortgeschrittene. Jeder malt selbstständig, was er möchte, auf Wunsch unter fachkundiger Anleitung. Alle nötigen Materialien bitte mitbringen.

Termin montags / 09:30 – 11:30 Uhr, wöchentlich
Kosten 1 €
Kontakt Margot Langner, 069 95622197

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 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, 05. Juni, 03. Juli & 07. August / 16:30 Uhr, monatlich
Kosten Spende erwünscht
Kontakt Jürgen Dorka, 06101 42628

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

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, 09. Mai, 23. Mai, 06. Juni, 27. Juni, 11. Juli, 25. Juli, 08. August & 22. August / 17:00 – 21:30 Uhr, 14-täglich
Kosten 5 €
Kontakt Katharina Miess, 069 5483716

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

Die Palette Frankfurt a. M. stellt aus!

Die Ausstellung ist bis Mittwoch den 17. Juli zu unseren Öffnungszeiten zu besichtigen!

„Ungeschminkt“ – fröhliche Acryl-Bilder von Gisela Klein

Die Ausstellung ist ab Montag den 22. Juli bis 23. Oktober zu unseren Öffnungszeiten zu besichtigen!

Montag, 22. Juli bis 23. Oktober

Keine
Vernissage

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 / 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, 14. Mai, 28. Mai, 11. Juni, 25. Juni, 09. Juli, 23. Juli, 13. August & 27. August / 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 ab 06. Mai / 14:30 – 16:00 Uhr, wöchentlich
Kosten 1 €
Kontakt Bernd Böttcher, 069 5962056
Anmeldung erforderlich

mit Gerhard Schneider

Termin mittwochs ab 08. Mai / 10:30 – 12:00 Uhr, wöchentlich
Kosten 1,50 €
Kontakt Gerhard Schneider, 069 33081956
Anmeldung erforderlich

Neue
Teilnehmer sind
willkommen

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

Fortgeschrittene unterhalten sich über alltägliche Themen.

Termin Dienstag, 07. Mai, 21. Mai, 04. Juni, 18. Juni, 02. Juli, 16. Juli,
30. Juli, 13. August & 27. August / 14:00 – 15:00 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 07. Mai / 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 par les participants (sujets d'actualité, vie pratique, voyages, histoire, films, livres...)

Termin Mittwoch, 08. Mai bis 05. Juni / 09:30 – 11:45 Uhr

Anmeldung erforderlich

Ort Dörpfeldstraße 6, 60435 Frankfurt am Main

Kosten 145 € für 12x

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

English Discussion Group mit Susan Kirkpatrick

Die Teilnahme setzt sehr gute Englisch-Kenntnisse voraus!

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Termin Mittwoch, 08. Mai, 22. Mai, 05. Juni, 19. Juni, 03. Juli, 17. Juli,
31. Juli, 14. August & 28. August / 14:00 – 15:30 Uhr, 14-täglich

Kosten 2 € inkl. Kopien

Kontakt Susan Kirkpatrick, 069 5400894

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

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 03. Mai /

09:00 – 10:00 Uhr & 10:00 – 11:00 Uhr, wöchentlich

Fortlaufender Kurs bis 21. Juni (nicht von 17. Mai – 31. Mai)

Anmeldung Probestunde jederzeit möglich – kommen Sie einfach vorbei!

Kosten 100 € für 10x 60 Min.

Kontakt Christiane Reitz, 06109 36420

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 ab 06. Mai / 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 ab 06. Mai / 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 mittwochs vom 08. Mai bis 29. Mai / 10:30 – 12:00 Uhr, wöchentlich

Laufender Kurs bis 29. Mai – Quereinstieg möglich

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 bis 21. Juni / 14:00 – 15:30 Uhr, wöchentlich
Anmeldung bei der VHS
Kosten 96 € für 16x
Kontakt VHS-Telefon, 069 21271501, 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!

Termin donnerstags vom 18. Juli bis 12. September (entfällt am 08. August) / 19:45 – 21:00 Uhr, wöchentlich
Kosten 132 € für 8x 75 Min. inkl. Material; bis zu 80% der Kurskosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen
Kontakt Sabine Böffinger, 069 26914090, info@boeffinger.de

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 mittwochs vom 14. August bis 30. Oktober / 10:30 – 12:00 Uhr, wöchentlich (entfällt am 04. September, 11. September, 02. Oktober, 09. Oktober)
Anmeldung bei Philip Stanley
Kosten 60 € für 8x
Kontakt Philipp Stanley, 069 96200462

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 23. August / 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

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
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.

Frankfurter Untergrund – eine Zeitreise mit der Frankfurter U-Bahn

Führung Sören Appuhn – nur mit gültigem RMV-Fahrschein.

Termin Donnerstag, 09. Mai / 14:00 Uhr

Anmeldung bis 23. April

Treffpunkt 14:00 Uhr: traffiQ-Information / Verkehrsinsel Hauptwache

Kosten 8 €

Teilnehmer 25

Buchungsnr. 22160-07-2019

Achtung:
Donnerstag

Kulturdenkmal „Eisenbahnersiedlung in Nied“ – Führung mit Wolfgang Lampe vom Heimatverein Nied e. V.

Das 1918 eröffnete Eisenbahnausbesserungswerk und die in der Nachbarschaft errichteten Wohnungen für die Beschäftigten waren eine Eisenbahner-Boomtown. Die nahezu einzigartige Eisenbahnersiedlung steht unter Denkmalschutz.

Termin Dienstag, 21. Mai / 14:00 Uhr

Anmeldung bis 07. Mai

Treffpunkt 12:30 Uhr: HdB oder
14:00 Uhr: Bus-Line 59, Haltestelle:
Heusingerstr. 117-119, 65934 Frankfurt-Nied

Kosten 3 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-08-2019

„Krieh die Kränk, Offebach!“ – Städterivalität Offenbach versus Frankfurt

Führung mit Sascha Ruehlow in Offebach.

Termin Dienstag, 04. Juni / 14:00 Uhr

Anmeldung bis 21. Mai

Treffpunkt 12:30 Uhr: HdB oder
14:00 Uhr: Café Frida, Am Linsenberg 10, 63065 Offenbach

Kosten 11 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-09-2019

Blickachsen 12 – Skulpturenbiennale im Bad Homburger Kurpark

Führung zu den Skulpturen entlang der gartenarchitektonischen Blickachsen.

Termin Dienstag, 25. Juni / 14:00 Uhr

Anmeldung bis 04. Juni

Treffpunkt 12:30 Uhr: HdB oder
14:00 Uhr: Am Schmuckplatz gegenüber
Kaiser-Friedrich-Promenade 55, 61348 Bad Homburg

Kosten 7 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-10-2019

Ernst May Siedlung im Riederwald

Führung durch die Arbeitersiedlung mit ihren unterschiedlichsten Bebauungsabschnitten mit Gilbert Töteberg.

Termin Dienstag, 09. Juli / 14:00 Uhr

Anmeldung bis 18. Juni

Treffpunkt 12:30 Uhr: HdB oder
14:00 Uhr: U7 Haltestelle: Schäfflestr., 60386 Frankfurt am Main

Kosten 6 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-11-2019

Staatspark Wilhelmsbad mit Besichtigung der Burgruine

Führung mit Ellen Gudath und Alexander Bork durch den englischen Landschaftsgarten und die Sommerresidenz von Erbprinz Wilhelm von Hessen-Kassel.

Termin Dienstag, 23. Juli / 14:00 Uhr

Anmeldung bis 02. Juli

Treffpunkt 12:15 Uhr: HdB oder
14:00 Uhr: Bhf Wilhelmsbad, 63454 Hanau

Kosten 7 €

Teilnehmer 40

Buchungsnr. 22160-12-2019

Die neue Altstadt

Führung mit Sascha Mahl.

Termin Dienstag, 06. August / 14:00 Uhr

Anmeldung bis 23. Juli

Treffpunkt 13:00 Uhr: HdB oder
14:00 Uhr: Justitia-Brunnen am Römerberg,
60311 Frankfurt am Main

Kosten 6 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-13-2019

Die russisch-orthodoxe Kirche mit russisch-orthodoxem Friedhof auf dem Neroberg in Wiesbaden

Führung mit Rainer Niebergall.

Termin Dienstag, 20. August / 14:00 Uhr

Anmeldung bis 06. August

Treffpunkt 11:30 Uhr: HdB oder
14:00 Uhr: An der Neroberg-Bahn, 65193 Wiesbaden

Kosten 7 € + Ticket für die Neroberg-Bahn

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-14-2019

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, wa.doerpfeld@gmx.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

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, 06. Mai, 03. Juni, 01. Juli & 05. August / 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, 24. Mai, 28. Juni, 26. Juli &
27. September / 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 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

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

ACHTUNG

Stadtteiltreff Preungesheim

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

Kosten 2 € Vortrag

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, 10. Mai, 24. Mai, 07. Juni, 28. Juni, 09. August
& 23. August / 09:30 – ca. 11:30 Uhr, 14-täglich

Anmeldung bis 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

Jeden 1. Montag im Monat

14:30 – 16:30 Uhr

dienstags

Treffpunkt für Senioren

15:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 10 € monatlich

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit
Demenz Ansprechpartnerin Frau Christel Braunschöber

Jeden 3. Dienstag im Monat

19:00 – 21:00 Uhr

mittwochs

Tanzgruppe ab 55+

Mit Frau Fendler und viel Lebensfreude

gemeinsam tanzen. Kosten: 3 € pro Termin

10:00 – 12:00 Uhr

donnerstags

Gedächtnistraining

Kopf- und Körperübungen, die die Konzentration,
Koordination und Merkfähigkeit üben.

Kosten: 3 € pro Termin

10:30 – 12:00 Uhr

freitags

Internationales Frauen-Frühstück

Jeden 2. Freitag im Monat

Kosten: 3 € pro Termin

09:30 – 11:30 Uhr

Linedance Gruppe – mit Frau Juli tanzen

Jeden 2. Freitag im Monat

Kosten: 2,50 € pro Termin

18:00 – 20:30 Uhr

Wiedereröffnung
bitte telefonisch
unter 069 5400555
erfragen.

MEINE NOTIZEN



KARTE SOZIALZENTRUM MARBACHWEG



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

