



**Programm  
März – April  
2024**

# **Aktiv in Nieder- Eschbach**



**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 Nieder-Eschbach** 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

---



**Di., 05.03. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Quiz und Rätsel lösen ... bis der Kopf raucht**

Spielerisch bringt Vanessa Hasbach ihr Gedächtnis auf Vordermann. Dabei bleiben Kopf und Körper in Schwung. Quizfragen kommen unter anderem aus den Rubriken: Geschichte, Politik und berühmte Persönlichkeiten. Freuen Sie sich auf einen „bewegten“ Nachmittag.

**Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck**

---



**Di., 12.03. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **„Von Mauern zu Gärten – der Frankfurter Anlagering“ In Kooperation mit dem Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt e.V.**

Auf Befehl Napoleons musste die Stadtmauer abgerissen werden. Wie daraus Frankfurts älteste und heute noch bestehende Grünanlage wurde, erzählt Ihnen Angelika Ramm-Fischer.

**Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck**

---



**Mi., 13.03. | 14:00 – 16:00 Uhr**

### **Frühlingshafte Kleidertauschparty**

**In Kooperation mit „Kirche in Aktion“**

Gerne können gut erhaltene Kleidungsstücke für den Frühling (Sommer) mitgebracht werden und dafür darf im Tausch etwas mitgenommen werden. Bei einer Tasse Kaffee, leckerem Kuchen und einem Plausch, beraten Sie sich modisch und entdecken vielleicht einen neuen Style.

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





**Di., 19.03. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Vom Eierlikör und anderen Osterbräuchen**

*In Kooperation mit dem Kinder- und Familienzentrum am Bügel*

Was genau haben eigentlich Hühner und Hasen mit Ostern zu tun?

In der Osterzeit gibt es viele Bräuche und Geschichten mit überraschendem Hintergrund. Gabriele Wolff-Starck betrachtet mit Ihnen die Bräuche rund um die Themen Ostereier und Eierlikör.

Genießen Sie eine kleine Kostprobe und freuen sich über eine Osterbastelei.

**Kosten: 3,50 €**

**inkl. Kaffee- und Kuchengedeck**



**EVANGELISCHER  
REGIONALVERBAND**



**Di., 26.03. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Wirkung und Anwendung von Heil- und Edelsteinen**

Edelsteinen sagt man heilsame Wirkung auf Körper und Seele nach.

Anregend oder beruhigend beeinflussen sie das vegetative Nervensystem. Förderlich wirken sie für ein starkes Immunsystem, z. B. als „kristallines“ Wasser. Außerdem schmücken sie den Körper oder finden ihren Platz als Dekoration in der Wohnung. Kommen Sie mit Irmgard Salis darüber ins Gespräch.

**Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck**



**Di., 02.04. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Spieglein, Spieglein an der Wand ...**

Sie erfahren von Vanessa Hasbach wie Sie mit kleinen Tricks Ihren Teint erfrischen. Dekorative Kosmetik, natürliche pflegende Substanzen und eine positive Haltung spielen für die innere und äußere Schönheit eine große Rolle. Eine kleine Farbenlehre ist auch mit dabei. Wir reichen dazu einen Kräutertee.

**Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck**



**Di., 09.04. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Frühlingsboten – Ideen für Pflanzgefäße**

*In Kooperation mit dem Kinder- und Familienzentrum am Bügel*

Endlich ist Frühling! Farbenfroh gestalten Sie Blumentöpfe mit Frühblüher. Der frische Duft und die Farben versprechen Wohlbefinden und gute Laune.

Gabriele Wolff-Starck pflanzt mit Ihnen das „Glück im Blumentopf“, ein ganz persönliches Frühlingserwachen ...

**Kosten: 3,50 €**

**inkl. Kaffee- und Kuchengedeck**



**EVANGELISCHER  
REGIONALVERBAND**



**Fr., 12.04. | 10:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 05.04.**

### **Ausflug in die Gebrüder Grimm Stadt**

***In Kooperation mit dem Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim***

Unser Ausflug führt uns nach Steinau an der Straße. Zuerst kehren wir in einem gemütlichen Landgasthof ein. Gestärkt wandeln wir dann auf den Spuren der Gebrüder Grimm und besuchen das alte Amtshaus und heutige Museum. Weltruhm erlangten die Brüder durch ihre Märchensammlung. Danach besteht die Möglichkeit auf eigene Faust die Altstadt zu erkunden.

**Kosten: Details bei Anmeldung**

**Buchungsnr.: 22151-01-2024**

**! Die Treffpunkte und Zeiten für die Busabfahrt werden bei Anmeldung bekanntgegeben.**



**Di., 16.04. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Frankfurter Mundart Geschichten**

Vanessa Hasbach gibt Frankfurter Anekdoten, mal pikant und mal heiter, zum besten. Dabei wird gemeinsam hessisch „gebabbelt“ was das Zeug hält. Ein humorvoller Nachmittag ist Ihnen garantiert!

**Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck**



**Mi., 17.04. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 02.04.**

### **„Restaurant im Viertel“ Nieder-Eschbach mit dem Ehrenamt Team und Jeannette Nold**

Das „Restaurant im Viertel“ bietet allen Bewohnern des Quartiers die Möglichkeit zur Begegnung bei einem gemeinsamen Essen mit Kerzenschein und schön gedeckten Tischen. In den Pausen erfahren Sie Neues aus dem Viertel. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

**Kosten: 4 €. Kosten für weitere Getränke sind selbst zu tragen.**



**Di., 23.04. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Wohnformen im Alter & Rechtliches**

Wie möchte man und wie kann man im Alter leben? Frau Christine Gumbert betrachtet mit Ihnen unterschiedliche Wohnformen, wie u. a. selbstständiges Wohnen, betreutes Wohnen, Pflegeheim und alternative Wohnformen. Weitere Themen werden Rechte und Pflichten vom Vermieter und dem Mieter sein.

**Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck**



**Di., 30.04. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Frühling lässt sein blaues Band ...**

Gemeinsam begrüßen wir den Frühling mit etwas Poesie. Freuen Sie sich auf eine gemütliche Atmosphäre mit leckerer Torte und Kaffee. Treffen Sie dabei Bekannte und Nachbarn wieder oder knüpfen neue Kontakte. Wir freuen uns auf Sie!

**Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee- und Tortengedeck**

Das Wertvollste,  
das man zu verschenken hat,  
ist Zeit.



## Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen.

Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!



**Peter Gehweiler**

Tel: 069 299 807 2353

**Christine Fischer**

Tel: 069 299 807 2352



**ehrenamt@frankfurter-verband.de**

[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

- Montags**     **15:00 – 16:00 Uhr**     Sitztanz mit Vanessa Hasbach  
**Kosten: 5 €**
- Dienstags**     **15:00 – 17:00 Uhr**     Stadtteiltreff mit wechselndem Angebot  
**Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck oder Mitgliedsbeitrag von 12 €, monatlich**
- Mittwochs**     **09:00 – 10:30 Uhr**     Frühstückstreff  
**Kosten: 5 €, je nach Teller**
- 10:00 – 12:00 Uhr**     Lotsensprechstunde
- 11:00 – 13:00 Uhr**     Interkultureller Frauentreff,  
Kontakt: Shakeh Minasian, Tel.: 069 507 70 78
- 14:00 – 15:00 Uhr**     La Crêperie Helene, gemütlicher Nachmittag  
mit leckeren Crêpes (Termine siehe bitte Aushang)  
**Kosten: 4 € inkl. Kaffee- und Crêpegedeck, 1 x pro Monat**
- Donnerstags**     **11:00 – 12:00 Uhr**     Aktiv bis 100, Kontakt: Gudrun Reuter, Tel.: 06172 42 756  
**Kosten: Mitgliedsbeitrag TS Nieder-Eschbach**
- Freitags**     **14:00 – 16:00 Uhr**     Spieletreff, selbstorganisiert

**Cafeteria**  
**Dienstag & Freitag**  
**09:00 Uhr bis**  
**11:00 Uhr**

## Begegnungs- & Servicezentrum Nieder-Eschbach

Ben-Gurion-Ring 20  
60437 Frankfurt am Main

### Leitung

Jeannette Nold  
Telefon: 069 299 807 2010  
jeannette.nold@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de



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