

Veranstaltungskalender

JANUAR 2026





VORWORT	S. 04
VERANSTALTUNGEN	S. 05
G'TTESDIENSTE	S. 16
WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN	S. 18
AUF EINEN BLICK	S. 22

VORWORT

*Wir wünschen Ihnen einen
guten Start ins Jahr 2026 –
voller Zufriedenheit, Gesundheit,
Glück und viel Freude.*

*Wir freuen uns auf die
Veranstaltungen, die dieses
Jahr stattfinden und auf den
Austausch mit Ihnen.*

*Ihre
Sonja Decher & Julia Weizel*

VERANSTALTUNGEN

**Dienstag, 6. Januar
von 10.30 bis 11.30 Uhr**

VIRTUELLES KEGELN

**mit Julia Weizel
im Clubraum, EG**

Da eine Kamera unsere Bewegungen auf den Fernseher überträgt, können wir – selbst im Sitzen – mit leeren Händen kegeln und müssen keine schwere Kugel halten.



Dienstag, 6. Januar von 15 bis 17.15 Uhr

DIE STERNSINGER KOMMEN UND SINGEN

Thema:

„Schule statt Fabrik – Sternsingen gegen Kinderarbeit“

**im Foyer und anschließend auf den
Wohnbereichen des Pflegezentrums**



VERANSTALTUNGEN

Mittwoch, 7. Januar von 9 bis 11 Uhr

HÖRSTUDIO RHEIN-MAIN

im Clubraum, 2. OG

Besuch vom Hörgeräte-Akustiker

- Kostenlose Überprüfung Ihrer Hörgeräte
- Beratungen zum Thema gutes Hören am TV
- Kleinreparaturen oder Hörtest auf Wunsch

HÖRstudio
Rhein-Main


**Bitte vorab
anmelden:
06109-
7390426**



Mittwoch, 7. Januar von 15.30 bis 16.30 Uhr

MUSIKKONZERT MIT PANFLÖTE

mit Regina Künne

im Rosl- und Paul-Arnsberg-Saal

Freuen Sie sich auf ein buntes Programm aus einer Mischung von Schlager, Country, Pop und auf die Panflöte.

Sonntag, 11. Januar von 16.45 bis 17.45 Uhr

UNTERSTÜTZUNG BEI HANDY- UND COMPUTERFRAGEN

**mit Dr. Ines Drebenstedt
in der Kapelle**

**Bitte am
Empfang
anmelden.**



Montag, 12. Januar von 11 bis 11.45 Uhr

TROMMELN

**mit Florian Dreßler
in der Kapelle**

Trommelklänge aus aller Welt üben einen magischen Reiz aus. Die Rhythmen gehen in Hände und Beine und laden ein, selbst zu trommeln. In diesem Angebot lernen wir erste Grundlagen des Spiels verschiedener Percussion-Instrumente.



**Mit Suppe
und Brezeln**



Montag, 12. Januar von 17.30 bis 19 Uhr

NACHTCAFÉ

**mit Rabbiner Andrew Steiman und Marco Gebert
im Rosl- und Paul-Arnsberg-Saal**

Im Nachtcafé wird es Raum geben, Erinnerungen und Meinungen auszutauschen.



Dienstag, 13. Januar von 13.30 bis 14.30 Uhr

KÜCHENSPRECHSTUNDE

**mit der Küchenleitung
im Clubraum, 2. OG**



VERANSTALTUNGEN

**Donnerstag, 15. Januar
von 10.30 bis 11.30 Uhr**

SPRECHSTUNDE DES SCHUTZ- MANNS VOR ORT

**mit Herrn Oleg Samonow,
6. Polizeirevier Frankfurt
im Clubraum, EG**

Herr Samonow steht Ihnen bei allen Fragen zur Verfügung, egal, ob es um polizeirelevante Sachverhalte oder „nur“ um eine Auskunft geht.

SCHUTZMANN VOR ORT

Ihr Schutzmann vor Ort:
POK Oleg Samonow

6. Polizeirevier (Bornheim)
Turmstraße 7-9
60385 Frankfurt am Main
069 / 755 – 106 55

Svo-d306.ppffm@polizei.hessen.de



Sprechzeiten:

- Dienstag, 11:00 Uhr – 13:00 Uhr, 6. Polizeirevier
- Donnerstag, 15:00 Uhr – 17:00 Uhr, 6. Polizeirevier
- Jeden 1. Mittwoch, 15:00 Uhr – 16:00 Uhr, Paulinum
Valentin-Senger-Str. 136a

Die Polizei warnt vor dem Enkeltrick bei dem die Notlage von Verwandten vorgetäuscht wird. Es handelt sich um eine Betrugsmasche mit der viele ältere Menschen ausgenutzt und um viel Geld gebracht werden. Während früher vor allem telefonischer Kontakt zu Opfern gesucht wurde, passiert dies zunehmend auf digitalem Wege. Per SMS, Social Media und Messengerdiensten wie WhatsApp ist es für Betrüger noch leichter, sich als Enkel der Betroffenen auszugeben und so aktiv zu manipulieren. Es ist erhöhte Aufmerksamkeit geboten, bitte bleiben Sie wachsam!

Flyer zu aktuellen Betrugsmaschen sind im Foyer ausgelegt oder erhalten Sie in der Sprechstunde.

**Wichtiger
Hinweis**

**Freitag, 16. Januar
von 15 bis 16.30 Uhr**

OFFENER (THEOLOGISCHER) GESPRÄCHSKREIS

**mit Pfarrerin Melanie Lohwasser
im Rosl- und Paul-Arnsberg-Saal**

**Große Frauen: Bertha Pappenheim (1859–1936).
Vortrag und Gespräch bei Kaffee und Keksen**

Alle, die Interesse daran haben, sich über Themen des Glaubens und des Lebens auszutauschen, sind bei uns herzlich willkommen – unabhängig von Religion oder Konfession. Selbstverständlich freuen wir uns auch auf Sie, wenn Sie nicht religiös sind, aber dennoch gerne über geistliche oder auch philosophische Fragen nachdenken und diskutieren.

**Mit Kaffee
und Keksen**

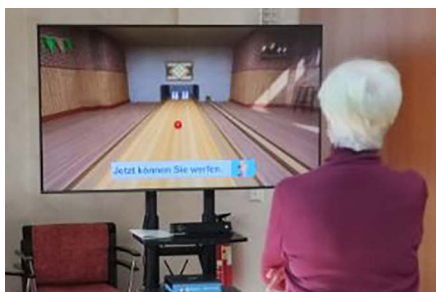


VERANSTALTUNGEN

Montag, 19. Januar von 17.30 bis 19 Uhr SHARED READING

mit **Petra Scheschonka**
im Rosl- und Paul-Arnsberg-Saal

Shared Reading ist eine etwas andere Art gemeinsam zu lesen und ruht in der einfachen, aber kraftvollen Idee, Worte auf sich wirken zu lassen. Literatur wird laut gelesen, als sinnliche Erfahrung in einem geschützten Raum – über alle kulturellen, sozialen und Altersgrenzen hinweg. In der Weltliteratur begegnen wir uns selbst und anderen – und erleben, dass es wohltut und uns bereichert.



Dienstag, 20. Januar von 10.30 bis 11.30 Uhr VIRTUELLES KEGELN

mit **Julia Weizel**
im Clubraum, EG

Da eine Kamera unsere Bewegungen auf den Fernseher überträgt, können wir – selbst im Sitzen – mit leeren Händen kegeln und müssen keine schwere Kugel halten.





**Dienstag, 20. Januar
von 15.30 bis 17 Uhr**

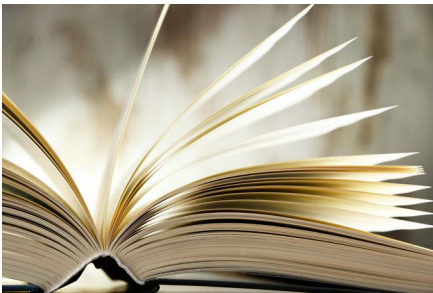
LITERATURGESPRÄCH

**mit Andrea Hensgen
im Rosl- und Paul-Arnsberg-Saal**

Wieviel ist man einem Menschen schuldig, mit dem man sich für eine Zeit verbunden hatte, selbst wenn diese Zeit nur kurz war?

Dieser Frage wollen wir nachgehen im Gespräch über zwei Erzählungen, die eine von Botho Strauß, die andere von Julia Franck.

Wie immer sind alle herzlich dazu eingeladen.



Mittwoch, 21. Januar von 15 bis 16.30 Uhr
**MUSIKALISCHER
NACHMITTAG**

**mit Slawa Kaljushny
im Rosl- und Paul-Arnsberg-Saal**

**Die großen deutschen Legenden –
ein Nachmittag voller Erinnerungen**

Mit Liedern von Hildegard Knef, Udo Jürgens, Peter Alexander, Reinhard Mey und vielen weiteren führt Slawa Kaljushny durch die Musik, die eine ganze Generation geprägt hat. Ein Konzert voller Gefühl, Nostalgie – und Melodien, die bis heute berühren.



**Mit Kaffee
und Kuchen**



VERANSTALTUNGEN

Donnerstag, 22. Januar von 14 bis 17 Uhr

MODEMOBIL

**mit Ulrike Kögler
im Foyer**

Guten Tag, mein Name ist Ulrike Kögler und ich bin ihre Modemobil-Partnerin im Wetteraukreis/Hochtaunuskreis. Mode ist ein Lebensgefühl, Mode macht Spaß, Mode ist mitverantwortlich für Lebensqualität und ist keine Frage des Alters. Mit meinem Modemobil bringe ich Ihnen die aktuelle Mode, Freude am Entdecken, sowie Erleben, ein Einkaufserlebnis und einen Service, den es so nur bei Modemobil gibt. „SERVICE“ schreibe ich ganz groß. Probieren Sie es aus.



MODEMIMOBIL®
Mode, die zu Ihnen kommt



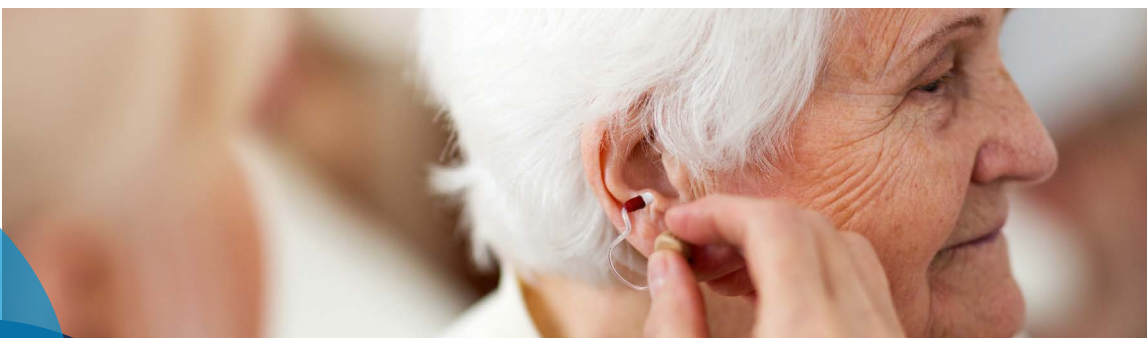
Freitag, 23. Januar von 14 bis 16 Uhr

HÖRTECHNIK HÜBNER

im Clubraum, 2. OG

Besuch vom Hörgeräte-Akustiker

- Kostenlose Überprüfung Ihrer Hörgeräte
- Beratungen zum Thema gutes Hören am TV
- Kleinreparaturen oder Hörtest auf Wunsch



**Montag, 26. Januar
von 11 bis 11.45 Uhr**

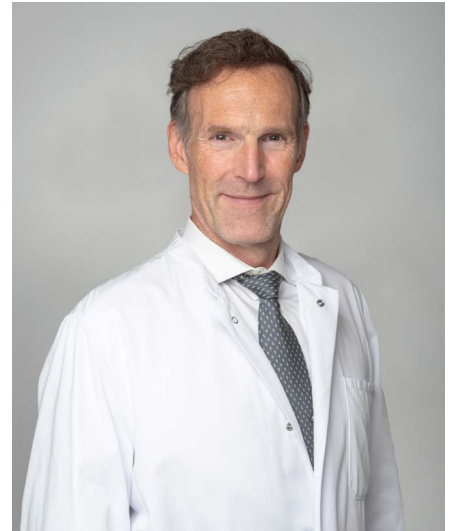
VORTRAG GESUNDHEITS- MANAGEMENT – „FUNKTIONELLE DARMSTÖRUNGEN“

**mit Dr. Florian Bert
im Rosl- und Paul-Arnsberg-Saal**

Das **Reizdarmsyndrom (RDS)** ist eine häufige, funktionelle Magen-Darm-Erkrankung, bei der keine organischen Ursachen gefunden werden können.

Typische Symptome sind **Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Durchfall oder Verstopfung**, die sich oft im Wechsel zeigen. Die Beschwerden können durch **Stress, bestimmte Nahrungsmittel oder hormonelle Veränderungen** verstärkt werden. Obwohl das Reizdarmsyndrom unangenehm ist, ist es **nicht gefährlich** und verursacht keine bleibenden Schäden. Die Behandlung richtet sich nach den individuellen Symptomen und kann **Ernährungsumstellungen, Stressmanagement, Bewegung sowie bei Bedarf medikamentöse Therapien** umfassen.

Ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper und Lebensstil kann die Lebensqualität deutlich verbessern.



VERANSTALTUNGEN

Dienstag, 27. Januar von 15.30 bis 16.30 Uhr **EINLADUNG ZUM GEDENKTAG**

in der Henry und Emma Budge-Stiftung
im Rosl-und-Paul-Arnsberg-Saal

Zum Hintergrund des Gedenktages:

Durch Proklamation des Bundespräsidenten Prof. Dr. Roman Herzog vom 3. Januar 1996 wurde der 27. Januar zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus erklärt. Historischer Hintergrund ist die Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz am 27. Januar 1945 durch die Rote Armee. Auschwitz steht symbolhaft für den Völkermord und für die Millionen Menschen, die durch das Nazi-Regime entrechtet, verfolgt, gequält oder ermordet wurden.

In der südpolnischen Stadt Oswiecim (Auschwitz) bei Krakau hatte die SS von April 1940 an das größte ihrer Arbeits- und Vernichtungslager bauen lassen. Es bestand aus dem Stammlager, dem drei Kilometer entfernten Lager Birkenau, in dem sich die Gaskammern und Verbrennungsöfen befanden. Bis zu 155.000 Menschen waren in Auschwitz zusammengepfercht, inklusive in 45 Arbeitslager von Fabriken in der Umgebung. Insgesamt wurden in Auschwitz von Anfang 1942 bis Januar 1945 schätzungsweise rund 1,5 Millionen Juden und viele Tausende Sinti und Roma ermordet, sowie Polen, Tschechen und Kriegsgefangene.

Am 27. Januar werden bundesweit die obersten Bundesbehörden und ihre Geschäftsbereiche sowie die Körperschaften, Anstaltungen und Stiftungen des öffentlichen Rechts, die der Aufsicht von Bundesbehörden unterstehen, halbmast beflaggt.

Auch bei uns hat dieser Gedenktag seinen festen Platz.

Und wie bei uns üblich, hält stets eine Persönlichkeit des öffentlichen Lebens dabei eine Ansprache. So sehen wir dem Besuch von Herrn Benjamin Graumann entgegen, dem Vorstandsvorsitzenden der Jüdischen Gemeinde Frankfurt.



**Mittwoch, 28. Januar
von 15.30 bis 17 Uhr**

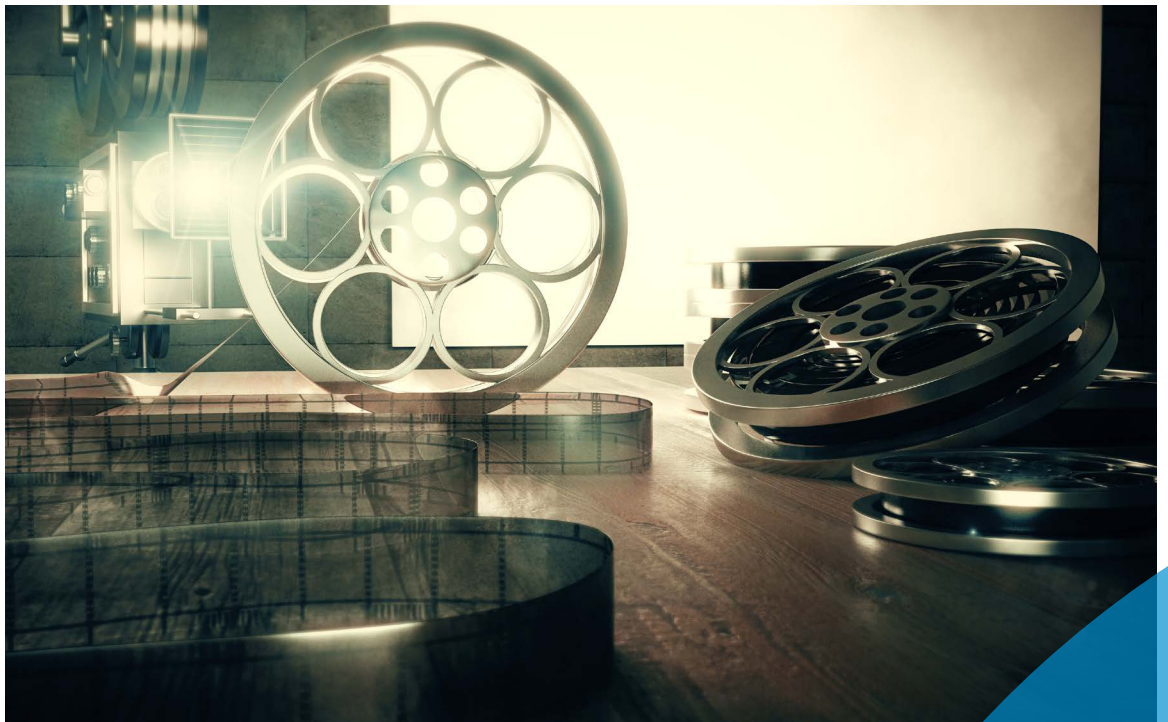
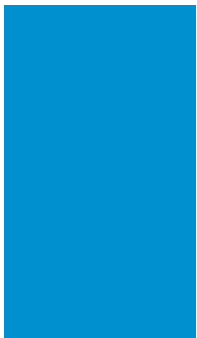
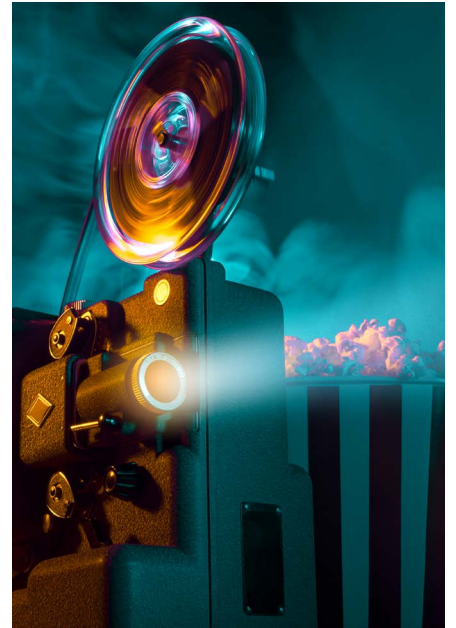
NOSTALGIE-KINO

**mit Filmdienst Flick
im Rosl- und Paul-Arnsberg-Saal**

In einem kleinen Dorf in der italienischen Provinz streiten der Landpfarrer und der Dorfbürgermeister, Gegner in der Politik und in ihren Idealen, sich um die Herzen und die Seelen ihrer Landsleute.

In komischen Episoden lösen sich ihre Streitigkeiten im gegenseitigen Verständnis.

Lachen ist gesund, hier bleibt kein Auge trocken.



G'TTESDIENSTE



**Freitag, 2., 9., 16., 23. und 30. Januar
um 17 Uhr, Einlass ab 16.30 Uhr**

JÜDISCHE G'TTESDIENSTE MIT ANSCHLIESSENDEM KIDDUSCH

**mit Rabbiner Andrew Steiman
in der Synagoge und
im Rosl- und Paul-Arnsberg-Saal**

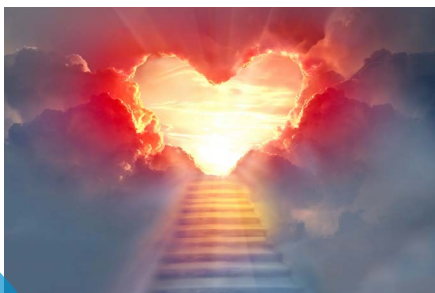
Der jüdische Kalender 5786 im Januar 2026:

Das Jahr 2026 hat gerade begonnen – da ist das Jahr 5786 schon mitten im biblischen Monat Tewet.

**Donnerstag, 1., 15. und 29. Januar
von 15.30 bis 16.30 Uhr**

KATHOLISCHE GOTTESDIENSTE

**mit Pfarrer Pradyut Kant Bahla
in der Kapelle**



Monatsspruch Januar 2026

Du sollst den HERRN, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft.

(Deuteronomium 6,5, Einheitsübersetzung)

EVANGELISCHE GOTTESDIENSTE

Sonntag, 18. Januar von 10 bis 11 Uhr

Evangelischer Gottesdienst

Freitag, 23. Januar von 15 bis 16 Uhr

Evangelischer Gottesdienst mit Abendmahl

**mit Pfarrerin Melanie Lohwasser
in der Kapelle**



KONTAKTDATEN der Seelsorger*innen

Bei Anliegen steht Ihnen unser Seelsorger-Team zur Verfügung, welches Sie unter den folgenden Kontaktdaten erreichen können:

Rabbiner Andrew Steiman:

rabbi@budge-stiftung.de | 069 47871 956

Pfarrer Pradyut Kant Bahla:

p.bahla@stjosef-frankfurt.de | 0175 6807032

Pfarrerin Melanie Lohwasser:

melanie.lohwasser@ek-ffm-of.de | 069 95507158



MONTAGS

GYMNASTIK IM STEHEN UND SITZEN

mit Angelika Franke

von 10 bis 10.45 Uhr im Rosl- und Paul-Arnsberg-Saal



AKTIV SEIN IM BUDGE-BEWEGUNGSPARK

mit Thorsten Krick

von 14 bis 14.45 Uhr im Budge-Bewegungspark,
Treffpunkt: Ausgang 2. OG (Büro des Sozialdienstes)

Das Angebot findet bei jedem Wetter statt



SCHACHGRUPPE

mit Marco Gebert und Christian Rosza

von 14.30 bis 16 Uhr im Clubraum, EG



BUDGE-CHOR

mit Silvia Chamas

von 15 bis 16.30 Uhr in der Kapelle



DIENSTAGS

GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING

mit Alice Leugermann

1. Kurs von 9 bis 10 Uhr | 2. Kurs von 10 bis 11 Uhr
im Clubraum, 2. OG

Entfällt am 6. und 27. Januar

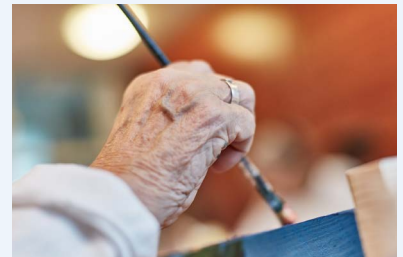


MALGRUPPE

mit Holger Friedrich

von 10 bis 11.30 Uhr im Rosl-und Paul-Arnsberg-Saal

Entfällt am 27. Januar



BUDGE-THEATERGRUPPE „WIR FÜREUCH“

mit Helga Heise

von 18 bis 20 Uhr im Rosl-und Paul-Arnsberg-Saal

am 27. Januar im Clubraum, EG



MITTWOCHS

NORDIC WALKING

mit Ulrich und Hanna Cremer

von 10 bis 11 Uhr, Treffpunkt am Haupteingang

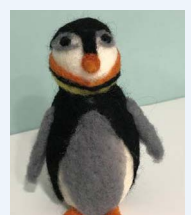
Angebot entfällt bei schlechtem Wetter



FILZEN

mit Annette Kallweit

von 10 bis 11.30 Uhr im Clubraum, EG



DONNERSTAGS

SITZ-ZUMBA

mit Sandra Duran Ferraz
von 10 bis 11 Uhr im Rosl-und Paul-Arnsberg-Saal



Am 01.01.
finden keine
Kurse statt

RHÖNGUT-VERKAUFSWAGEN

Qualität und Frische – Lebensmittel aus der Rhön
von 13.30 bis 14 Uhr vor dem Haupteingang



FLOHMÄRKTCHE

mit Reinhold Richter
von 13.30 bis 14.30 Uhr im Erdgeschoss



BIBLIOTHEK

mit Petra Scheschonka
von 14 bis 17 Uhr im Erdgeschoss



FAHRT ZUM HESSENCENTER

von 15 bis 17 Uhr
Treffpunkt vor dem Haupteingang
Bitte melden Sie sich bis spätestens vier Tage zuvor an
der Zentrale (Tel. 100) an und teilen Sie mit, ob Sie
auf einen Rollator angewiesen sind.



FREITAGS

SITZ-YOGA

mit Andrea Mahler

von 10 bis 11 Uhr im Rosl-und Paul-Arnsberg-Saal

Entfällt am 2. und 9. Januar



SONNTAGS

DEUTSCHKURS FÜR RUSSISCHSPRACHIGE BEWOHNER*INNEN

1. Kurs (Fortgeschrittene) von 13 bis 15 Uhr

2. Kurs (Anfänger) von 15 bis 17 Uhr
im Clubraum, 2. OG



SPIELEGRUPPE

mit Frau Bonn und Frau Findeklee
ab 17 Uhr im Clubraum, EG



BESUCHEN SIE UNSER CAFÉ & KIOSK EMMAS WÄHREND DER ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Freitag: 9.00 – 10.30 Uhr und 14.30 – 17.30 Uhr

Samstag, Sonntag und Feiertags: 14.30 – 17.30 Uhr

Reservierungen unter: ☎ 069 47871-269

EMMAS

— Café und Kiosk —



JANUAR 2026

Tag	Datum	Uhrzeit	Angebot
Di.	06.01.	10.30 – 11.30	Virtuelles Kegeln
		15 – 17.15	Die Sternsinger kommen und singen
Mi.	07.01.	9 – 11	Hörstudio Rhein-Main
		15.30 – 16.30	Musikkonzert mit Panflöte
So.	11.01.	16.45 – 17.45	Unterstützung bei Handy- und Computerfragen
Mo.	12.01.	11 – 11.45	Trommeln
		17.30 – 19	Nachtcafé
Di.	13.01.	13.30 – 14.30	Küchensprechstunde
Do.	15.01.	10.30 – 11.30	Sprechstunde des Schutzmanns vor Ort
Fr.	16.01.	15 – 16.30	Offener (theologischer) Gesprächskreis
Mo.	19.01.	17.30 – 19	Shared Reading
Di.	20.01.	10.30 – 11.30	Virtuelles Kegeln
		15.30 – 17	Literaturgespräch
Mi.	21.01.	15.30 – 16.30	Musikalischer Nachmittag
Do.	22.01.	14 – 17	Modemobil
Fr.	23.01.	14 – 16	Hörtechnik Hübner
Mo.	26.01.	11 – 11.45	Vortrag Gesundheitsmanagement – „Funktionelle Darmstörungen“
Di.	27.01.	15.30 – 16.30	Einladung zum Gedenktag
Mi.	28.01.	15.30 – 17	Nostalgie-Kino

Seite	Ort
S. 05	Clubraum, EG
S. 05	Foyer & Wohnbereiche des Pflegezentrums
S. 06	Clubraum, 2. OG
S. 06	Rosl- und Paul-Arnsberg-Saal
S. 06	Kapelle
S. 07	Kapelle
S. 07	Rosl- und Paul-Arnsberg-Saal
S. 07	Clubraum, 2. OG
S. 08	Clubraum, EG
S. 09	Rosl- und Paul-Arnsberg-Saal
S. 10	Rosl- und Paul-Arnsberg-Saal
S. 10	Clubraum, EG
S. 11	Rosl- und Paul-Arnsberg-Saal
S. 11	Rosl- und Paul-Arnsberg-Saal
S. 12	Foyer
S. 12	Clubraum, 2. OG
S. 13	Rosl- und Paul-Arnsberg-Saal
S. 14	Rosl- und Paul-Arnsberg-Saal
S. 15	Rosl- und Paul-Arnsberg-Saal

Henry und Emma Budge-Stiftung
Wilhelmshöher Straße 279
60389 Frankfurt am Main

Telefon: 069 47871 - 0

E-Mail: info@budge-stiftung.de

Weitere Informationen im Internet:
www.budge-stiftung.de