



**Programm
November –
Dezember
2021**

Aktiv im Mittleren Hasenpfad



**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 **Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad** gefallen.

Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!

Nähe zeigen – auch mit Abstand!

Als Teilnahmebedingungen gelten unsere aktuellen Hygieneregeln.

Zusätzlich für Veranstaltungen im Innenraum gilt die 3G-Regel: geimpft, genesen oder getestet.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren

UNSER PROGRAMM NOVEMBER BIS DEZEMBER



Mo., 01.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

Ei des werd very very British in Dribbdebach ...

Englische Woche im Mittleren Hasenpfad passend zu dem Englischkurs der VHS. Montag den 08.11. gibt es selbstgebackene Scones (Teegebäck)
Dienstag den 09.11. Ein Vortrag über England mit Frau Ursel Schoeltzke,
am Freitag den 12.11. gibt es um 15 Uhr fish and chips.



Di., 02.11. | 10:00 – 11:30 Uhr

VHS English Conversation

Lernstufe B1. Dieser Kurs geht vom 14.09.21 – 18.01.2022, 15 Einheiten
Unterrichtet von Frau Jasmin Bangura

NEU!



Di., 02.11. | 11:45 – 13:15 Uhr

VHS English Conversation

Lernstufe A1. Dieser Kurs geht vom 14.09.2021 – 18.01.2022, 15 Einheiten
Unterrichtet von Frau Jasmin Bangura

NEU!



Di., 02.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff – Wir lernen unsere Nachbarschaft kennen

Einmal im Monat laden wir eine*n Aktive*n aus der Nachbarschaft ein.
In diesem Monat begrüßen wir Herrn Karsten Heidebrecht (Vorstandsmitglied bei Wagner-Heinz Stiftung). Wir freuen uns sehr auf den Vortrag über die ehem. P. P. Heinz Oel Fabrik und sind sehr gespannt auf den exklusiven Filmbeitrag, gekürzte Fassung „Zukunft braucht Herkunft“ zu sehen.



Do., 04.11. | 16:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung immer Montags!

Wir lieben türkische Gerichte! Sie auch?

Dann sind Sie bei uns richtig! Es gibt jeden Donnerstag einen türkischen Imbiss. Gerne können die Gerichte auch mitgenommen werden.
Bringen Sie bitte dazu Behälter mit, da wir Müll vermeiden möchten.

NEU!

04.11. Mussaka (Aubergine mit Hackfleisch).

11.11. Hummus (Kichererbsenpüree) mit Fladenbrot

18.11. Lahmacun (türkische Pizza)

25.11. Kartoffel-Fleischtopf

02.12. Kohlpfanne mit Hackfleisch

09.12. Spinat mit Beinscheibe





Do., 04.11. | 18:15 – 19:45 Uhr

VHS Entspannungskurs

Hatha-Yoga Aufbau. Dieser Kurs geht vom 02.09. – 02.12.2021, 12 Einheiten
Kursleiterin Frau Engel

NEU!



Do., 04.11. | 20:00 – 21:00 Uhr

VHS Entspannungskurs

Hatha-Yoga Aufbau. Dieser Kurs geht vom 02.09. – 02.12.2021, 12 Einheiten
Kursleiterin Frau Engel

NEU!



Di., 16.11. | 15:00 – 17:30 Uhr

Shoppingalarm – Modemobil kommt ...

Was trägt man im Herbst & Winter 2021? Frau Saskia Zurek hat für uns die neuesten Trends zusammengestellt. Sie sind herzlichst eingeladen zum entdecken & shoppen.



Di., 23.11. | 12:00 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 17.12.2021

Stadtteiltreff – Wir besuchen unseren Nachbarn

Gänse-Essen im Frankfurter Brauhaus (Henninger am Turm). Sie haben die Auswahl zwischen Gänsekeule oder Gänsebrust mit Rotkohl und Kartoffelknödel. Busverbindung 47 oder 48 Haltestelle Henninger Turm

Kosten: 27,00 €

Treffpunkt: Frankfurter Brauhaus Hainer Weg 58, 60599 FFM

Teilnehmer*innen: 25



Di., 30.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff – „Sicher unterwegs“ Ein Rollator ist kein Handicap.

Frau Schwalba gibt praktische Tipps, wie man sicher im Straßenverkehr unterwegs sein kann. Unter anderem auch, wie man Bus und Bahn benutzen kann.



Di., 07.12. | 16:00 – 17:00 Uhr

Weihnachtsmärchen aus alter Zeit

In der Hektik der vorweihnachtlichen Zeit vergessen wir schnell, wie schön die Adventszeit sein kann. Daher laden wir Sie ein, diese Zeit für einen Moment besinnlicher zu erleben.

Ein Vortag von Frau Bettina Buggle (Bürgerinstitut).



Di., 14.12. | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff – Adventscafe

Mit Geschichten und Gedichten wollen wir uns auf die vorweihnachtliche Zeit einstimmen. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls in Form von Kuchen und Christstollen gesorgt.



Mi., 15.12. | 11:00 – 14:00 Uhr

Wir bleiben fit – Adventscafe mit Geburtstagsfeier

Mit Geschichten und Gedichten wollen wir uns auf die vorweihnachtliche Zeit einstimmen und die Geburtstage nachfeiern. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls in Form von einem kleinen Imbiss, Kuchen und Christstollen gesorgt.



Mi., 15.12. | 15:00 – 17:00 Uhr

Senioren-gymnastik – Adventsfeier

Mit Geschichten und Gedichten wollen wir uns auf die vorweihnachtliche Zeit einstimmen. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls in Form von Kuchen und Christstollen gesorgt.

Neuigkeiten und Bekanntgebungen

GRÜSSE ZUM JAHRESWECHSEL

Corona hat vieles auf den Kopf gestellt, hat uns aber auch gezeigt, dass die Krise nur noch stärker macht. Mit gemeinsamer Kraft haben wir alle Herausforderungen gemeistert und das Beste aus der Situation herausgeholt. Vielen Dank, dass Sie uns in diesem schwierigen Jahr die Treue gehalten haben. Wir wünschen Ihnen ein besinnliches Weihnachten und einen guten Start in ein hoffentlich etwas weniger aufregendes neues Jahr 2022!





REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	14:30 – 17:00 Uhr	Kartenspieler – Training für die geistige Fitness
Mittwochs	11:00 – 12:00 Uhr	Fit bleiben durch Sport
	15:00 – 17:00 Uhr	Senioren-gymnastik
Freitags	15:00 – 17:30 Uhr	Zusammen is(s)t man weniger allein

Unsere Auszeiten

Das Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad ist vom 20.12. – bis zum 31.12.21 geschlossen.

Cafeteria
Montag – Freitag
10:00 Uhr bis
17:00 Uhr

Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad

Mittlerer Hasenpfad 40
60598 Frankfurt am Main

Leitung

Hülya Karademir
Telefon: 069 20172056
huelya.karademir@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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