



**Programm
Januar –
Februar
2022**

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!

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 JANUAR BIS FEBRUAR



Montags | 14:15 – 16:15 Uhr

Gedächtnistraining – Gruppe 1

Es erwarten Sie abwechslungsreiche Aufgaben zum Erhalt einer langen geistigen Fitness.

Kosten: 3 €



Montags | 15:00 – 16:00 Uhr

Senioren gymnastik im Sitzen und Stehen

Leichte Übungen, mit denen Sie Ihre Beweglichkeit verbessern können. Eine Probestunde ist für Sie kostenlos.

Kosten: 3 €; Treffpunkt: Eduard-Bernstein-Weg 2



Dienstags | 14:15 – 16:15 Uhr

Gedächtnistraining – Gruppe 2

Es erwarten Sie abwechslungsreiche Aufgaben zum Erhalt einer langen geistigen Fitness.

Kosten: 3 €



Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

Lotusbüro – 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!







Mo., 10.01. | 14:15 – 16:15 Uhr

Bingonachmittag

Sie spielen gerne? Dann sind Sie bei uns richtig, in der Gruppe macht das Spielen doppelt so viel Freude!

Kosten: 1 €



Do., 13.01. | 14:15 – 16:15 Uhr

Spielenachmittag – Skat, Rommé ...

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Brett- und Kartenspielen haben.

Kosten: 0,50 €



Mo., 17.01. | 14:15 – 16:15 Uhr

Winterquiz – eine spannende Quizrunde

Zahlreiche Fragen – viele Antworten, ein Nachmittag mit Themen rund um den Winter. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 1,50 €



Do., 20.01. | 14:15 – 16:15 Uhr

Romménachmittag

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Brett- und Kartenspielen haben.

Kosten: 1 €



Fr., 21.01. | 10:00 – 12:00 Uhr

Neujahrsfrühstück

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: 3 €

Treffpunkt: Tassilo-Sittmann-Haus im Gerhart-Hauptmann-Ring 398



Mo., 24.01. | 14:15 – 16:15 Uhr | Anmeldung bis 21.01.

NEU!

Entspanntes Ausmalen von Mandalas

Kreisbilder faszinieren Menschen in allen Kulturen. In östlichen Glaubensrichtungen haben sie religiöse Bedeutung, in der westlichen Kultur werden sie zu 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: 1,50 €

Teilnehmer*innen: max. 5



Do., 27.01. | 14:15 – 16:15 Uhr

Spielenachmittag – Skat, Rommé ...

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Brett- und Kartenspielen haben.

Kosten: 0,50 €



Mo., 31.01. | 14:15 – 16:15 Uhr | Anmeldung bis 26.01.

Waffelnachmittag

Lassen Sie sich mit frisch gebackenen Waffeln mit Früchten, Eis und Sahne verwöhnen. Genießen Sie die köstliche Süßspeise und die anregenden Gespräche in der Runde.

Kosten: Verzehrkosten



Do., 03.02. | 14:15 – 16:15 Uhr

Romménachmittag

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Brett- und Kartenspielen haben.

Kosten: 0,50 €



Mo., 07.02. | 14:15 – 16:15 Uhr

Quiznachmittag

Haben Sie Lust auf eine spannende Quizrunde? Dann kommen Sie vorbei, wir spielen gemeinsam das bekannte Quiz „Stadt, Land, Fluss ...“

Kosten: 1,50 €



Do., 10.02. | 14:15 – 16:15 Uhr

Spielenachmittag – Skat, Rommé ...

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Brett- und Kartenspielen haben.

Kosten: 0,50 €



Mo., 14.02. | 14:15 – 16:15 Uhr | Anmeldung bis 11.02.

NEU!

Entspanntes Ausmalen von Mandalas

Kreisbilder faszinieren Menschen in allen Kulturen. In östlichen Glaubensrichtungen haben sie religiöse Bedeutung, in der westlichen Kultur werden sie zu 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: 1,50 €

Teilnehmer*innen: max. 5



Do., 17.02. | 14:15 – 16:15 Uhr

Romménachmittag

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Brett- und Kartenspielen haben.

Kosten: 0,50 €

Mo., 21.02. | 14:15 – 16:15 Uhr

Bingonachmittag

Sie spielen gerne? Dann sind Sie bei uns richtig, in der Gruppe macht das Spielen doppelt so viel Freude!

Kosten: 1 €



Do., 24.02. | 14:15 – 16:15 Uhr

Spielenachmittag – Skat, Rommé ...

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Brett- und Kartenspielen haben.

Kosten: 0,50 €



Mo., 28.02. | 14:15 – 16:15 Uhr | Anmeldung bis 25.02.

Waffelnachmittag

Lassen Sie sich mit frisch gebackenen Waffeln mit Früchten, Eis und Sahne verwöhnen. Genießen Sie die köstliche Süßspeise und die anregenden Gespräche in der Runde.

Kosten: Verzehrkosten

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	14:15 – 16:15 Uhr	Gedächtnistraining – Gruppe 1 Kosten: 3 €
	15:00 – 16:00 Uhr	Seniorengymnastik im Sitzen und Stehen Kosten: 3 €
Dienstags	14:15 – 16:15 Uhr	Gedächtnistraining – Gruppe 2 Kosten: 3 €
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	Lotsenbüro – wir bieten Orientierung

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 299807-5522
sabine.harynek@frankfurter-verband.eu
www.frankfurter-verband.de



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