



**Programm
Mai – Juni
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!

Allgemeine Schutz- und Hygienemaßnahmen sind weiterhin nötig.

Wir bleiben zu unser aller Sicherheit vorsichtig und achten besonders auf Abstand und Hygiene.

In den Innenräumen empfehlen wir Ihnen dringend, eine medizinische Maske zu tragen.



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

UNSER PROGRAMM MAI BIS JUNI



Dienstags | 14:15 – 16:15 Uhr

Gedächtnistraining – Gruppe 1.

Es erwarten Sie Abwechslungsreiche Aufgaben zum Erhalt einer langen geistigen Fitness. **Kosten: 3 €**



Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

Lotsenbüro – 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!



Mittwochs | 14:15 – 16:15 Uhr

Gedächtnistraining – Gruppe 2.

Es erwarten Sie Abwechslungsreiche Aufgaben zum Erhalt einer langen geistigen Fitness. **Kosten: 3 €**



Donnerstags | 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 €**



Freitags | 14:15 – 16:15 Uhr

Skip-Bo – ein spannendes Spiel für geistige Fitness

Eine herzliche Einladung an alle, die gerne Skip-Bo spielen. **Kosten: 0,50 €**



Mo., 02.05. | 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 €**



Mo., 09.05. | 14:00 – 17:00 Uhr

Briefe aus Hessen – ein Projekt der Nassauischen Heimstätte anlässlich des 100. Geburtstages

In Kooperation mit der Nassauischen Heimstätte

Zum 100-jährigen Jubiläum der NHW entstand eine besondere Projektidee: Geschichten aus dem Leben der Menschen in der Siedlung sollen aufgeschrieben, in einer Zeitkapsel verschlossen und in hundert Jahren gelesen werden. Wir laden Sie ein, die Idee mit uns gemeinsam zu verwirklichen. Schreiben Sie Ihre Geschichten in einer entspannten Atmosphäre im Begegnungszentrum, Ihre Erinnerungen sind wertvoll! Für Papier und Stifte ist gesorgt sowie auch für das leibliche Wohl.



Mi., 11.05. | 09:15 Uhr

Schlossgarten in Schwetzingen – ein Meisterwerk europäischer Gartenkunst.

In Kooperation mit der Alten- und Weihnachtshilfe der Frankfurter Rundschau e.V.



NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e.V.

Die malerische Sommerresidenz des Kurfürsten Carl Philipp entstand im 18. Jahrhundert aus einer kleinen mittelalterlichen Wasserburg. Der Garten war wesentlich kleiner als heute, umfasste bereits aber eine Orangerie, denn der Kurfürst schätzte exotische Gewächse. Während der Gartenführung sehen Sie u. a. zahlreiche Brunnen und Skulpturen, das Badhaus des Fürsten und die Gartenmoschee. Nach der Führung besteht Gelegenheit zum Kaffeetrinken oder Sie genießen bei einem Spaziergang den barocken Charme der Anlage mit zahlreichen Blumenrabatten und Heckenzohnen. Zum Mittagessen kehren Sie in das Restaurant „Brauhaus zum Ritter“ in Schwetzingen ein.

Kosten:

**32 € Fahrpreis, Eintritt und Führung (Vorkasse), zzgl. Verzehrkosten
Mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass:**

12 € Fahrpreis, Eintritt und Führung, zzgl. Verzehrkosten

Treffpunkt:

09:15 Uhr – Am Ebelfeld-Endstation U7 (Heerstraße)

09:30 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte

09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke

Buchungsnr.: 22156-03-2022



Fr., 13.05. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 10.05.

Nachbarschaftsfrühstück

In Kooperation mit dem Quartiersmanagement Nordweststadt

Bekannte treffen und Nachbarn kennenlernen, Freundschaften knüpfen und gemütlich Kaffee oder Tee trinken. Genießen Sie das reichhaltige Frühstückbuffet in einer entspannten Atmosphäre. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 3 €



Mo., 16.05. | 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 €**



Di., 17.05. | 14:15 – 15:30 Uhr

„Umwelt Tag“ – eine Gesprächsrunde im Garten – Abfallvermeidung sowie Abfalltrennung damals und heute In Kooperation mit der Nassauischen Heimstätte

Zwischen 14:00 Uhr und 18:00 Uhr findet auf der Wiese und dem Spielplatz hinter dem BGSZ ein Picknick im Grünen statt. Es erwarten Sie dabei viele Informationen zum Umweltschutz und Abfallvermeidung, Spiele für Jung und Alt, ein Glücksrad und zahlreiches Informationsmaterial. Wir, der FV, laden Sie zum Thema Nachhaltigkeit zu einer Gesprächsrunde im Garten ein. Erzählen Sie uns von früher: wie wurde damals eingekauft, was pasierte mit zerschlissener Kleidung, wie wurden Lebensmittel aufbewahrt und haltbar gemacht? Wir freuen uns auf Ihre Geschichten! Teilen Sie Ihre Erfahrungen und Ihr Wissen mit uns! **Kosten: Verzehrkosten**



Mo., 23.05. | 14:15 – 16:15 Uhr

Entspanntes Ausmalen von Mandalas

Kreisbilder faszinieren Menschen in allen Kulturen. In östlichen Glaubensrichtungen haben sie religiöse Bedeutung, in der westlichen Kultur werden sie zur 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 €**



Mo., 30.05. | 14:15 – 16:15 Uhr

Spielnachmittag – Skat, Rommé ...

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Brett- und Kartenspielen haben. **Kosten: 0,50 €**



Do., 02.06. | 14:15 – 16:15 Uhr | **Anmeldung bis 01.06.**

Quiznachmittag

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

Kosten: 1,50 €



Mi., 08.06. | 09:15 Uhr

Limburg an der Lahn

In Kooperation mit der Alten- und Weihnachtshilfe der Frankfurter Rundschau e.V.



NOT GEMEINSAM LINDERN

Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e.V.

Fahrt durch den malerischen Hintertaunus nach Berghausen, ein gemeinsames Mittagessen im Hotel Berghof, anschließend Weiterfahrt nach Limburg.

Limburg an der Lahn ist vor allem durch den siebentürmigen Dom bekannt, der sich auf einem steilen Felsen über dem Fluss erhebt. Die Bischofsstadt besitzt eine sehr gut erhaltene mittelalterliche Altstadt mit zahlreichen Fachwerkhäusern, verwinkelten Gassen und malerischen Plätzen. Eine Besonderheit sind die mittelalterlichen Hallenhäuser, die im Erdgeschoss über eine große Halle verfügen. Der Stadtkern lässt sich während der 1,5-stündigen Führung bequem zu Fuß erkunden. Nach der Führung besteht Gelegenheit zum Kaffeetrinken in zahlreichen Cafés der Stadt.

Kosten:

27 € Fahrpreis und Führung (Vorauskasse), zzgl. Verzehrkosten

Mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass:

11 € Fahrpreis und Führung, zzgl. Verzehrkosten

Treffpunkt:

09:15 Uhr – Am Ebfeld-Endstation U7 (Heerstraße)

09:30 Uhr – Bushaltestelle- Praunheimer Weg Mitte

09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke

Buchungsnr.: 22156-04-2022



Fr., 10.06. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 07.06.

Nachbarschaftsfrühstück

In Kooperation mit dem Quartiersmanagement Nordweststadt

Bekannte treffen und Nachbarn kennenlernen, Freundschaften knüpfen und gemütlich Kaffee oder Tee trinken. Genießen Sie das reichhaltige Frühstückbuffet in einer entspannten Atmosphäre. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 3 €



Mo., 13.06. | 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., 20.06. | 14:15 – 16:15 Uhr

Entspanntes Ausmalen von Mandalas

Probieren Sie das freie Mandala-Malen mit uns aus. **Kosten: 1,50 €**



Do., 23.06. | 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., 27.06. | 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 €**



Mi., 29.06. | 09:15 Uhr

Die Nibelungenstadt Alzey

In Kooperation mit der Alten- und Weihnachtshilfe der Frankfurter Rundschau e.V.

Alzey begeistert seine Gäste durch eine überschaubare und liebevoll restaurierte Innenstadt und zahlreiche Sehenswürdigkeiten, die allesamt über kurze Fußwege zu erreichen sind. Mittelpunkt der Stadt bildet der Rossmarkt mit dem Bronzepferd „Max“. Während der Führung durch die heimliche Hauptstadt Rheinhessens, erfahren Sie historische Hintergründe zu zahlreichen Bauwerken und Sehenswürdigkeiten. Eine große Rolle spielt in der Stadt auch heute noch die Sagengestalt „Volker von Alzey“ aus den Nibelungenlied. Dem Besucher wird das an vielen Ecken vor Augen geführt.

Das gemeinsame Mittagessen erwartet Sie in der Theatergaststätte Zwölf Apostel. Am Nachmittag besteht Gelegenheit zum Kaffeetrinken in zahlreichen Cafés in der Stadt.

Kosten:

**26 € Fahrpreis und Führung (Vorkasse), zzgl. Verzehrkosten
Mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass:**

11 € Fahrpreis und Führung, zzgl. Verzehrkosten

Treffpunkt:

09:15 Uhr – Am Ebelfeld-Endstation U7 (Heerstraße)

09:30 Uhr – Bushaltestelle- Praunheimer Weg Mitte

09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke

Buchungsnr.: 22156-05-2022



NOT GEMEINSAM LINDERN

Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e.V.

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	15:00 – 16:00 Uhr	Senioren-gymnastik im Sitzen und Stehen Kosten: 3 €
Dienstags	14:15 – 16:15 Uhr	Gedächtnistraining – Gruppe 1. Kosten: 3 €
Mittwochs	14:15 – 16:15 Uhr	Gedächtnistraining – Gruppe 2. Kosten: 3 €
Donnerstags	14:15 – 16:15 Uhr	Spielenachmittag – Skat, Rommé ... Kosten: 0,50 €
Freitags	14:15 – 16:15 Uhr	Skip-Bo – ein spannendes Spiel für geistige Fitness Kosten: 0,50 €

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