



**Programm
September –
Oktober
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 SEPTEMBER BIS OKTOBER



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

Spielnachmittag – 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 €**



Do., 08.09. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 06.09.

Der Keltenrundwanderweg – eine Wanderung im Taunus

Der Keltenweg ist ein ca. 7 km langer Rundwanderweg mit zahlreichen Infotafeln über die Überreste der keltischen Siedlung. Unsere Wanderung beginnt an der Hohemark in Oberursel. Der Weg verläuft größtenteils durch schattigen Wald, vorbei an historischen Stätten der Kelten. Wir passieren das Forellengut und kehren zum Mittagessen im Restaurant „Hirschgarten“ ein. Nach dem Mittagessen setzen wir unsere Wanderung fort und erreichen am Nachmittag unseren Ausgangspunkt, die Hohemark.

**Kosten: 2 € zzgl. Fahrtkosten und Verzehrkosten;
Buchungsnr.: 22156-12-2022**



Mo., 19.09. | 14:15 – 16:15 Uhr

Singkreis

Gemeinsam Zeit verbringen, Erlebtes miteinander teilen und bekannte Volks- und Wanderlieder singen. Die Freude am gemeinsamen Singen steht bei uns im Vordergrund.

Teilnehmer*innen: Max. 6



Mi., 21.09. | 08:45 Uhr

Früchteteppich in Sargenzell

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

Fahrt nach Tann-Lahrbach und ein gemeinsames Mittagessen im Landhaus Kehl. Nach dem Essen erfolgt eine kurze Weiterfahrt nach Hünfeld. Im Gebäude der Alten Kirche in Hünfeld-Sargenzell, entsteht jährlich zum Erntedankfest ein farbenprächtiges Kunstwerk. Auf einer Fläche von 27 Quadratmetern wird aus Samen, Blüten und Früchten, mithilfe eines Künstlerteams sowie ehrenamtlichen Helfern, ein riesiger Früchteteppich errichtet. Das Motiv für das diesjährige Bild ist der Auszug der Israeliten aus Ägypten und die Flucht durch das Rote Meer. Während der Besichtigung erhalten Sie einige Hinweise zur Entstehung des Bildes sowie Informationen zur Ursprungsidee des Früchteteppichs.

Zum Kaffeetrinken kehren Sie in die Waldgaststätte Praforst ein. Am späten Nachmittag erfolgt dann die Rückfahrt nach Frankfurt.

Kosten: 23 € Fahrpreis und Spende für die Alte Kirche, zzgl. Verzehrkosten (Vorauskasse)

11 € Fahrpreis und Spende für die Alte Kirche, zzgl. Verzehrkosten mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass, (Vorauskasse);

Treffpunkt: 08:45 Uhr – Am Ebelfeld-Endstation U7 (Heerstraße)

09:00 Uhr – Bushaltestelle Praunheimer Weg Mitte,

09:15 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke;

Buchungsnr.: 22156-08-2022



NOT GEMEINSAM LINDERN

Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e.V.



Fr., 23.09. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 20.09.

Oktoberfest Frühstück

In Kooperation mit dem Quartiersmanagement Nordweststadt

Beginnen Sie den heutigen Tag ganz gemütlich mit einem üppigen Frühstück und lassen Sie sich mit bayrischen Spezialitäten verwöhnen.

Treffen Sie Ihre Nachbarn und Bekannte und genießen Sie das reichhaltige Frühstückbuffet in einer entspannten Atmosphäre.

Es wird am Platz serviert.

Kosten: 3 €



Mo., 26.09. | 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 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 €



Do., 06.10. | 14:15 – 16:15 Uhr | Anmeldung bis 04.10.

Verkehrssicherheitsberatung „Sicher unterwegs – mobil bleiben“

Frau Silvia Schwalba – vom Polizeipräsidium Frankfurt, gibt Verkehrssicherheits-Ttps für Personen der Generation 65+, die am öffentlichen Straßenverkehr teilnehmen: ob mit dem Auto, zu Fuß, mit Rollator oder mit dem Rad. Im Laufe der Veranstaltung werden Übungen zum sicheren Verhalten in Bus und Bahn durchgeführt.

Kosten: Verzehrkosten



Mo., 10.10. | 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 €





Mi., 12.10. | 09:15 Uhr

Burgruine Hardenburg in Bad Dürkheim

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



NOT GEMEINSAM LINDERN

Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e.V.

Fahrt nach Weisenheim am Berg und ein gemeinsames Mittagessen im Restaurant Holz-Weisbrodt Stammhaus. Nach dem Mittagessen eine kurze Weiterfahrt bis zur Festungsrueine. Die imposante Anlage liegt am Ostrand des Pfälzerwaldes und gehört zu den eindrucksvollsten und größten Burganlagen der Pfalz. 1205 wurde sie als Burg der Grafen von Leiningen gegründet, später zum prächtigen Residenzschloss ausgebaut. Heute ist die Hardenburg eine Ruine – verwinkelt, verwunschen und immer noch faszinierend. Vom Parkplatz bis zur Burgruine führt ein zehnmündiger aufsteigender Fußweg. Genießen Sie während der Burgführung die spannenden Geschichten und zugleich die tolle Aussicht über die anliegenden Täler der Pfalz. Nach der Führung besteht Möglichkeit zum Kaffeetrinken in Bad Dürkheim.

Kosten: 28 € Fahrpreis, Eintritt und Führung zzgl. Verzehrkosten,

**13 € Fahrpreis, Eintritt und Führung zzgl. Verzehrkosten mit
Frankfurt-Pass oder Kulturpass, (Vorauskasse);**

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

09:30 Uhr – Bushaltestelle Praunheimer Weg Mitte,

09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke;

Buchungsnr.: 22156-09-2022





Mo., 17.10. | 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., 20.10. | 08:30 Uhr

Der „Drei-Burgen-Weg“ – eine Wanderung im Taunus

Die Wanderung beginnt mit einer Bahnfahrt von Frankfurt nach Königstein. Von dort führt ein ca. 9 km langer Wanderweg zu den Burgen der Städte Königstein, Falkenstein und Kronberg. Der Wanderweg führt teilweise durch urbane Gebiete, teilweise durch schmale, felsige Pfade, vorbei an spektakulären Aussichtspunkten. Eine traumhafte Aussicht auf die Rhein-Main-Ebene genießen Sie u. a. von einem Aussichtspavillon – dem Dettweiler Tempel. Eine Innenbesichtigung der drei Burgen ist während der Wanderung nicht möglich. Am Ende der Wandertour ist ein gemeinsames Mittagessen in Kronberg vorgesehen. Für die Wanderung benötigen Sie festes Schuhwerk und ausreichend Wasser.

Kosten: 2 € zzgl. Fahrtkosten und Verzehrkosten;

Treffpunkt: Frankfurt Hauptbahnhof;

Buchungsnr.: 22156-13-2022



Fr., 21.10. | 10:00 – 12:00 Uhr

Nachbarschaftsfrühstück

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 €



Mo., 24.10. | 14:15 – 16:15 Uhr

Rommé-Nachmittag

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

Kosten: 0,50 €



Mo., 31.10. | 14:15 – 16:15 Uhr

Singkreis

Gemeinsam Zeit verbringen, Erlebtes miteinander teilen und bekannte Volks- und Wanderlieder singen. Die Freude am gemeinsamen Singen steht bei uns im Vordergrund.

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	15:00 – 16:00 Uhr	Seniorengymnastik 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 €

Wir haben Sommerferien. Das Begegnungszentrum bleibt in der Zeit vom 12.09.22 bis einschließlich 16.09.22 geschlossen. Ab dem 19.09.22 sind wir wieder für Sie da und freuen uns auf Ihren Besuch.

Wir haben **ab sofort** eine neue
Email-Adresse:
sabine.harynek@frankfurter-verband.de

Bitte beachten Sie auch unsere neue
Telefonnummer: **069 / 299 807 5522**

Begegnungs- & Servicezentrum Nordweststadt

Gerhart-Hauptmann-Ring 298
60439 Frankfurt am Main

Leitung

Sabine Harynek
Telefon: 069 299 807-5522
sabine.harynek@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

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

Cafeteria
Freitags
14:15 Uhr bis
16:15 Uhr

