



Programm
Januar –
Februar
2023

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 JANUAR BIS FEBRUAR



Dienstags | 14:15 – 16:30 Uhr

Gedächtnistraining – Gruppe 1

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

Kosten: 3,50 €



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 – 16:30 Uhr

Gedächtnistraining – Gruppe 2

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

Kosten: 3,50 €



Donnerstags | 14:15 – 16:30 Uhr

Spielenachmittag – Skat, Rommé ...

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

Kosten: 0,50 €



Freitags | 14:15 – 16:30 Uhr

Skip-Bo – ein spannendes Spiel für geistige Fitness

Eine herzliche Einladung an alle, die gerne Skip-Bo spielen.

Kosten: 0,50 €



Mo., 09.01. | 14:15 – 16:30 Uhr

Bingonachmittag

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

Kosten: 1 €



Mo., 16.01. | 14:15 – 16:30 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 €



Fr., 20.01. | 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 Spezialitäten verwöhnen. Treffen Sie Ihre Nachbarn und Bekannte und kommen Sie miteinander ins Gespräch. Genießen Sie das reichhaltige Frühstückbuffet in einer entspannten Atmosphäre. Es wird am Platz serviert.

Kosten: 4 € Verzehrkosten, 3 € Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass



Mo., 23.01. | 14:15 – 16:30 Uhr

Singkreis

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

Kosten: 1,50 €



Do., 26.01. | 14:15 – 16:30 Uhr

Waffelnachmittag

Freuen Sie sich auf frisch gebackene Waffeln mit Früchten und Sahne. Genießen Sie die köstliche Süßspeise, eine duftende Tasse Kaffee und die anregenden Gespräche in der Runde.

Kosten: Verzehrkosten



Mo., 30.01. | 14:15 – 16:30 Uhr

Rommenachmittag

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

Kosten: 0,50 €



Mo., 06.02. | 14:15 – 16:30 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., 13.02. | 14:15 – 16:30 Uhr

Bingonachmittag

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

Kosten: 1 €



Mi., 15.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung bis 10.02.**

Faschingsfeier in Praunheim

In Kooperation mit dem BGZ Praunheim

Liebe Narren, wir laden Sie ein zu unserer gemeinsamen Faschingsfeier im Begegnungszentrum Praunheim. Freuen Sie sich auf ein buntes und vielfältiges Programm mit Büttensreden, Live Acts, Kreppel und Kaffee. Die Feier wird musikalisch von Herrn Jürgen Daniel begleitet. Kostümierungen sind erwünscht. Wir freuen uns auf Ihr Kommen! Helau!

Kosten: Spende für den Musiker zzgl. Verzehrkosten;

Treffpunkt: Begegnungszentrum Praunheim, Heinrich- Lübke-Str. 32, 60488 Frankfurt am Main



Mo., 20.02. | 14:15 – 16:15 Uhr | Anmeldung bis 14.02.

Singkreis am Rosenmontag

Am Rosenmontag laden wir Sie ein zu einer Singstunde mit Kaffee, Kreppel und Getränken. Für die musikalische Begleitung sorgt Herr Waas. Schunkeln, gute Laune und Mitsingen sind angesagt.

Kosten: 1,50 € zzgl. Verzehrkosten



Fr., 24.02. | 10:00 – 12:00 Uhr

Herings-Frühstück

In Kooperation mit dem Quartiersmanagement Nordweststadt

Nun ist alles vorbei ... Am Aschermittwoch hat die vorösterliche Fastenzeit begonnen. Wir möchten Sie heute zu einem Herings-Frühstück einladen. Beginnen Sie den heutigen Tag ganz gemütlich und lassen Sie sich zahlreiche kulinarische Besonderheiten gut schmecken. Treffen Sie Ihre Nachbarn und Bekannte und genießen Sie das Frühstückbuffet in einer entspannten Atmosphäre. Es wird am Platz serviert.

Kosten: 4 € Verzehrkosten, 3 € Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass



Mo., 27.02. | 14:15 – 16:30 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 €



Das Wertvollste, das man zu verschenken hat, ist Zeit.



Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen.

Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!



Peter Gehweiler

Tel: 069 / 299 807 2353

Christine Fischer

Tel: 069 / 299 807 2352



ehrenamt@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	15:00 – 16:00 Uhr	Seniorengymnastik im Sitzen und Stehen Kosten: 3 €
Dienstags	14:15 – 16:30 Uhr	Gedächtnistraining – Gruppe 1 Kosten: 3,50 €
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr 14:15 – 16:30 Uhr	Lotsenbüro – wir bieten Orientierung Gedächtnistraining – Gruppe 2 Kosten: 3,50 €
Donnerstags	14:15 – 16:30 Uhr	Spielenachmittag – Skat, Rommé ... Kosten: 0,50 €
Freitags	14:15 – 16:30 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: 069 299 807 5522
sabine.harynek@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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