



Programm
Januar –
Februar
2023

Aktiv in Praunheim



**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 Praunheim** 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



Freitags | 14:00 – 15:00 Uhr

Spielerisches Gedächtnistraining mit Ellen Pieritz

Unser Gedächtnis sollte ständig trainiert werden egal welches Alter Sie haben. Gedächtnistraining regt die grauen Zellen an und verbessert die kognitive Leistungsfähigkeit. Die Vorteile: Schneller und besser denken, weniger Vergesslichkeit, komplexere Zusammenhänge erkennen. Und ganz nebenbei kann Gedächtnistraining auch noch Spaß machen. Ellen Pieritz bietet jeden 2.3.4. Freitag im Monat von 14:00 bis 15:00 Uhr ein spielerisches Gedächtnistraining an. Mit viel Freude bei der Arbeit gestaltet Sie ganz ungezwungen die Stunde. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und jeder kann mitmachen.

Kosten: 3 €



Do., 05.01. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 04.01.

Bingo!

Jeder kann mitmachen! Die Spielregeln werden zu Beginn erklärt und es gibt schöne Preise zu gewinnen.

Kosten: 2 €





Do., 12.01. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 10.01.

Frühstück für Langschläfer

Lassen Sie sich in gemütlicher Atmosphäre bei einem reichhaltigen Frühstück verwöhnen und kommen Sie miteinander in Gespräch. Ob alleine, zu zweit oder mit der ganzen Familie, jeder ist bei uns herzlich willkommen und hat die Möglichkeit neue Menschen kennenzulernen, sich auszutauschen und schöne Gespräche zu führen. Wir servieren Ihnen einen vielfältigen Frühstücksteller, liebevoll angerichtet mit Wurst, Käse, einem gekochten Ei und hausgemachten Spezialitäten aus unserer Küche. Außerdem können Sie zwischen frischen Brötchen und herzhaftem Bauernbrot entscheiden. Ob Kaffee, Tee oder Saft – Sie haben die Qual der Wahl. Möchten Sie lieber eine vegetarische Variante oder haben Sie eine Unverträglichkeit? Wir können gerne persönlich über Alternativen sprechen.

Kosten: 5 € inkl. Kaffee



Do., 19.01. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 18.01.

Swing am Nachmittag

Die Senior-Seven-Swing Band spielt für uns. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Nachmittag und lauschen Sie der Musik der 20er und 30er Jahre. Kaffee und Kuchen gibt es bereits ab 14:00 Uhr.

Kosten: Verzehrkosten





Do., 26.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 25.01.



Es gibt Waffeln!

Der Duft von frisch gebackenen Waffeln zieht wieder durchs Haus. Sie haben die Wahl die Waffeln pur zu genießen oder zwischen verschiedenen Toppings zu wählen.

Kosten: Verzehrkosten



Do., 02.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Kaffeeklatsch und Rätseln

Genießen Sie unseren frisch gebackenen Kuchen und dazu eine Tasse Kaffee oder Tee. Im Anschluss aktivieren wir noch unsere grauen Zellen und lösen gemeinsam ein paar knifflige Rätsel. Jeder kann mitmachen, seien Sie dabei!

Kosten: Verzehrkosten



Do., 09.02. | 14:00 – 17:00 Uhr

Cafeteriabetrieb

Wenns draußen kalt ist schmeckt ein gutes Stück Kuchen und heißer Kaffee oder Tee noch besser. Besuchen Sie unsere Cafeteria und kommen Sie miteinander ins Gespräch.

Kosten: Verzehrkosten



Mi., 15.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 13.02.2023

Faschingsfeier!

Liebe Narren, wir laden Sie ein zu unserer Faschingsfeier im Begegnungszentrum Praunheim. Freuen Sie sich auf ein buntes und vielfältiges Unterhaltungsprogramm mit Bütenreden und Live Acts. Das Fest wird musikalisch begleitet von Jürgen Daniel und lädt Sie zum Tanzen und Schunkeln ein. Kostümierungen sind erwünscht. Für das leibliche Wohl sorgen gefüllte Kreppel, Kaffee und erfrischende Getränke.

Wir freuen uns auf Ihr kommen!

Kosten: Spende für den Musiker wünschenswert, Verzehrkosten



Do., 16.02. | 14:30 – 17:00 Uhr

Ausweichtermin für die Skat- und Handarbeitsgruppe

Unsere Skat- und Handarbeitsgruppe trifft sich an diesem Donnerstag. Wenn Sie über ein Grundverständnis für Skat verfügen oder Sie Ihre Fähigkeiten auffrischen möchten oder Sie bereits fortgeschritten sind, dann schauen Sie doch mal bei unserer Skatgruppe vorbei. Auch unsere Handarbeitsgruppe freut sich über Zuwachs egal ob Sie stricken, häkeln oder andere Fertigkeiten mitbringen. Die beiden Gruppen treffen sich regulär jeden Mittwoch von 14:30 bis 17:00 Uhr hier im Begegnungszentrum.



Mi., 22.02. | 12:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 20.02.2023

Heringssessen

Am Aschermittwoch ist alles vorbei ... und wir beenden die Narrenzeit mit einem traditionellen Heringssessen nach Hausfrauenart mit Pellkartoffeln. Zum Dessert gibt es fruchtig-süße rote Grütze mit Vanillesoße. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 6 € für Hering und Dessert



Do., 23.02. | 15:00 – 16:00 Uhr

Wir spielen ... Stadt-Land-Fluss

Wir spielen gemeinsam diesen Klassiker mal anders, mit neuen und ausgefallenen Begriffen. Hauptsache sie sind Kreativ und haben Spaß! Kaffee und Kuchen gibt es ab 14:00 Uhr.

Kosten: Verzehrkosten



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	09:45 – 10:45 Uhr	Gymnastik VHS
	14:30 – 16:30 Uhr	Stadtteiltreff mit Verena Weis
	17:30 – 19:30 Uhr	Yoga mit Monika Khoudari
Dienstags	10:00 – 12:00 Uhr	Probe der „Senior-Seven-Swing“ Band
	18:00 – 19:00 Uhr	Öffentliche Sprechstunde Ortsgericht
Mittwochs	14:30 – 17:00 Uhr	Skat Nachmittag
	14:30 – 16:30 Uhr	Strick- und Handarbeitsgruppe
	17:30 – 19:30 Uhr	Russischsprachiger Tablettkurs mit Tatjana Zellinski
Donnerstags	14:00 – 17:00 Uhr	Cafeteria und Programmangebot (siehe Innenseite)
Freitags	14:00 – 15:00 Uhr	Spielerisches Gedächtnistraining mit Ellen Pieritz
	15:15 – 17:00 Uhr	Offener Spieletreff

Cafeteria
Mittwoch –
Freitag
14:00 Uhr bis
17:00 Uhr

Begegnungszentrum Praunheim

Heinrich-Lübke-Straße 32
60488 Frankfurt am Main

Leitung

Verena Weis
Telefon: 069 299 807 2241
verena.weis@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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