



Programm

**März –
April
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 MÄRZ BIS APRIL



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., 06.03. | 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 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 €



Mo., 13.03. | 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 €**



Fr., 17.03. | 10:00 – 12:00 Uhr

Frühlingsfrühstück

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



Mo., 20.03. | 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 €**



Mi., 22.03. | 09:15 Uhr

Die Abtei Marienstatt im Westerwald

In Kooperation mit Gutacker Touristik GmbH

Die Abtei Marienstatt wurde 1212 als Zisterzienserabtei an der Nister im Westerwald gegründet, die Abteikirche gilt als erste rechtsrheinische gotische Kirche in Deutschland. Nach dem Eintreffen im Marienstatt erwartet Sie ein gemeinsames Mittagessen in der Klosterbrauerei. Anschließend haben Sie Gelegenheit zum Erkunden des Barockgartens, der 2011 nach alten Zeichnungen rekonstruiert und neu angelegt worden ist. In der Kunst- und Buchhandlung finden Sie selbst hergestellte Produkte sowie Bücher und sakrale Kunst. Einen Einblick in die Geschichte der Abtei und in das Leben und Wirken der Mönche bekommen Sie während einer 30-minütigen Videoführung. Am Nachmittag besteht Gelegenheit zum Kaffeetrinken im Klosterbrauhaus.

Kosten: 25 € Fahrpreis und Spende für die Abtei (Vorkasse), 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.: 22156-01-2023





Mo., 27.03. | 14:15 – 16:30 Uhr

Bella Italia – eine spannende Quizrunde

Neben zahlreichen Fragen und vielen Antworten zum Thema Italien, erwartet Sie leckerer Kaffee und ital. Kuchen. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 3 € inkl. Kaffee und ein Stück Kuchen



Mo., 03.04. | 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 €



Mo., 17.04. | 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 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 €



Mi., 19.04. | 09:15 Uhr

Ein Frühlingstag in Heppenheim an der Bergstraße

In Kooperation mit Gutacker Touristik GmbH

Die Bergstraße zeichnet sich durch ein mildes Klima aus. Der Frühling verwandelt die Region ab Mitte März in einen bunten Blumenstrauß. So wachsen in der Region Pflanzen, die normalerweise in Südeuropa beheimatet sind. In den blütenprächtigen Gärten finden sich Mandeln, Pfirsiche und Aprikosen und auf den Berghängen gedeiht der Wein.

Erleben Sie auf der Fahrt entlang der Ferienstraße eine blühende Obstlandschaft begleitet von vielen Burgen der Region. Das gemeinsame Mittagessen erwartet Sie im Restaurant „Zur alten Mühle“ in Kirschhausen. Nach dem Mittagessen erfolgt eine kurze Weiterfahrt nach Heppenheim. Dort beginnt ein geführter Stadtspaziergang durch die Altstadt. Nach der Führung besteht die Möglichkeit zum Kaffeetrinken.

Kosten: 25 € Fahrpreis und Führung (Vorkasse) zzgl. Verzehrkosten, Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass erhalten eine Ermäßigung
Treffpunkt:

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

09:30 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte

09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke

Buchungsnr.: 22156-02-2023



Mo., 24.04. | 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 €



Fr., 28.04. | 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: 4 € Verzehrkosten, 3 € Gäste mit Frankfurtpass oder Kulturpass



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