



**Programm
März – April
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 MÄRZ BIS APRIL



Montags | 14:30 – 16:30 Uhr

Stadtteiltreff mit Verena Weis

Jeden Montag findet von 14:30 bis 16:30 Uhr unser Stadtteiltreff im Begegnungszentrum statt. In einer angenehmen Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen tauschen wir uns aus, erzählen Geschichten und haben eine schöne Zeit miteinander. Wir spielen Bingo, rätseln gemeinsam, wir basteln jahreszeitliche Dekoration und spielen auch gerne mal ein Gesellschaftsspiel. Wir sprechen über Themen, die Sie interessieren. Die Teilnehmer*innen können den Stadtteiltreff aktiv mitgestalten. Jedes Mitglied zahlt 10 € pro Monat für Kaffee, Kuchen und Programm. Schauen Sie doch einfach mal vorbei – Sie sind herzlich willkommen!

Kosten: 10 € im Monat



Mittwochs | 14:30 – 17:00 Uhr

Skat Nachmittag

Sie sind Anfänger*in und verfügen über ein Grundverständnis für Skat, Auffrischer oder sind bereits fortgeschritten? Dann sind Sie ganz herzlich in der Skatgruppe willkommen.

Kosten: 2 € pro Teilnahme



Mittwochs | 14:30 – 16:30 Uhr

Strick- und Handarbeitsgruppe

Stricken, Häkeln oder Sticken Sie gerne und suchen nach Personen, die das ebenfalls gerne tun? Dann schauen Sie doch mal bei unserer Handarbeitsgruppe vorbei. Jeden Mittwoch von 14:30 bis 16:30 Uhr trifft sich die Handarbeitsgruppe im Begegnungszentrum und arbeitet fleißig an Ihren Werken. Man tauscht sich aus, unterstützt sich gegenseitig und lernt neues dazu. Die Teilnehmer*innen bringen ihr Arbeitsmaterial selbst mit.

Kosten: 2 € pro Teilnahme





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 € pro Teilnahme

! Findet nicht statt am 1. Freitag im Monat.



Do., 02.03. | 16:00 – 17:00 Uhr

Vorgespräch Restaurant im Viertel

Wir treffen uns zum Vorgespräch des Restaurant Viertel im Begegnungszentrum. Die Menüfolge, der Ablauf und weitere Termine werden besprochen. Neue Interessierte sind herzlich willkommen, bitte melden Sie sich vorher an.



Do., 09.03. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 08.03.

Das Frankfurter Bahnhofsviertel – Bildvortrag mit Gerhard Boller

In Kooperation mit dem Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt e.V.

Seien Sie gespannt auf das Frankfurter Bahnhofsviertel mit seiner wechselvollen Geschichte, dem aufstrebenden internationalem Leben und seiner Vielschichtigkeit. Gerhard Boller gibt uns einen Einblick in die Geschichte rund um das Bahnhofsviertel. Kaffee und Kuchen gibt es ab 14:00 Uhr.

Kosten: Verzehrkosten



Mi., 15.03. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 10.03.

Restaurant im Viertel

In Kooperation mit der Frankfurter Rundschau Altenhilfe e.V.

Wir beginnen mit dem 1. „Restaurant im Viertel“ in diesem Jahr. Freuen Sie sich auf einen besonderen Abend in netter Gesellschaft und gutem Essen, zubereitet von einem professionellen Koch. Die Pausen zwischen den 3 Gängen werden genutzt für Informatives und Neues aus dem Stadtteil. Melden Sie sich rechtzeitig und verbindlich an, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Einlass ist ab 17:45 Uhr.

Kosten: 4 € für Menü und ausgewählte Getränke

Teilnehmer*innen: Begrenzte Teilnehmerzahl



Sa., 18.03. | 15:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 17.03.

Bus Stop! Theater gegen Rassismus – Theatervorstellung im Begegnungszentrum

***In Kooperation mit dem Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
des Frankfurter Verbandes***

In kurzen Szenen an einer Bushaltestelle werden Vorurteile und Alltagsrassismus im Alltag thematisiert, wie jede und jeder sie in täglichen Begegnungen erleben kann, auch bei sich selbst. Die derzeit 12-köpfige Schauspieler*innen-Gruppe ist bunt gemischt, Menschen mit verschiedener Herkunft und unterschiedlich kulturellem Hintergrund, die mit ihrem ehrenamtlichen Engagement ein Zeichen gegen Rassismus setzen. Ziel von BusStop ist es, zu einem guten Miteinander beizutragen. Das Publikum zum Nachdenken anregen und sie zu Offenheit, Aufmerksamkeit und offenem Gespräch anstiften. Jeder ist herzlich willkommen, melden Sie sich an! Einlass ab 15:00 Uhr. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zu einem kleinen Austausch mit den Schauspielern.

Kosten: Spende für Theatergruppe wünschenswert



Do., 23.03. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 21.03.

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 ein vielfältiges Frühstück, liebevoll angerichtet mit Wurst, Käse, einem gekochten Ei und hausgemachten Spezialitäten aus unserer Küche. Außerdem können Sie zwischen frischen Brötchen und herzhaftem Bauernbrot wählen. Möchten Sie lieber eine vegetarische Variante oder haben Sie eine Unverträglichkeit? Wir können gerne persönlich über Alternativen sprechen.

Kosten: 5 € (inklusive Kaffee)



Do., 30.03. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 29.03.

Bingo!

Jeder kann mitmachen! Die Spielregeln werden zu Beginn erklärt und es gibt schöne Preise zu gewinnen. Kaffee und Kuchen gibt es ab 15:00 Uhr.

Kosten: 2 €



Do., 06.04. | 12:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 03.04.

Mittagessen Frankfurter „Grie Soß“

Mittagessen in netter Gesellschaft, dann kommen Sie zu uns! Es gibt Frankfurter „Grie Soß“ mit Ei und Pellkartoffeln und zum Schluss erwartet Sie noch ein süßes Dessert. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 6 € für Hauptgang und Dessert



Do., 20.04. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 19.04.

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

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 Kosten: Preis über die VHS erfragen
	14:30 – 16:30 Uhr	Stadtteiltreff mit Verena Weis Kosten: 10 € im Monat
	17:30 – 19:30 Uhr	Yoga mit Monika Khoudari Kosten: 8 € pro Teilnahme
Dienstags	10:00 – 12:00 Uhr	Probe der „Senior-Seven-Swing“ Band
	18:00 – 19:00 Uhr	Öffentliche Sprechstunde Ortsgericht (ohne Anmeldung)
Mittwochs	14:30 – 17:00 Uhr	Skat Nachmittag Kosten: 2 € pro Teilnahme
	14:30 – 16:30 Uhr	Strick- und Handarbeitsgruppe Kosten: 2 € pro Teilnahme
	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 (findet nicht statt am 1. Freitag im Monat) Kosten: 3 € pro Teilnahme
	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