



**Programm
Mai – Juni
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.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren

UNSER PROGRAMM MAI BIS JUNI



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 €





Mi., 03.05. | 09:15 Uhr

Die Zisterzienserabteikirche in Otterberg in der Pfalz

Die ehemalige Zisterzienserabteikirche in Otterberg ist eines der besterhaltenen Sakralgebäude aus der Blütezeit des Zisterzienserordens. Die Kirche wurde in 90 Jahren Bauzeit errichtet und im Jahr 1254 eingeweiht. Sie gilt als eine der schönsten Kirchenbauten der Zisterzienserbaukunst und ist nach dem Speyerer Dom die zweitgrößte Kirche der Pfalz. Heute wird das imposante Gebäude mit seinen 80 Metern Außenlänge von beiden Kirchengemeinden simultan genutzt. Ein gemeinsames Mittagessen erwartet Sie nach dem Eintreffen in Otterberg im Gasthaus Kraus. Danach folgt eine Führung durch die Abteikirche. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit zum Kaffeetrinken im Gasthaus Kraus.

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.: 22156-03-2023



Mo., 08.05. | 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., 15.05. | 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., 22.05. | 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 ruhiger 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., 24.05. | 09:15 Uhr

Der Schmetterlingsgarten im Schloss Sayn in Bendorf

Der Garten der Schmetterlinge wurde von Fürstin Gabriela zu Sayn-Wittgenstein und ihrem Mann 1987 gegründet. Die Anlage liegt eingebettet im romantischen Park mit alten Baumriesen und plätschernden Wasserfällen. In zwei Glaspavillons, inmitten von Orchideen und Bananenstauden, können die Besucher das lautlose Treiben der Schmetterlinge beobachten. Zahlreiche Schildkröten, Finken und majestätische Koi-Karpfen runden das märchenhaft-tropische Abenteuer ab. Nach einer kurzen Einführung in die Welt der Schmetterlinge, können Sie den idyllischen Ort auf eigene Faust erkunden. Die heutige Mittagspause verbringen Sie in der Waldgaststätte Meisenhof in Bendorf.

Kosten: 32 € Fahrpreis, Eintritt 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.: 22156-04-2023



Fr., 26.05. | 10:00 – 12:00 Uhr

Erdbeer-Frühstück

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



Do., 01.06. | 09:30 Uhr

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. 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.: 22156-07-2023



Mo., 05.06. | 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., 19.06. | 14:15 – 16:30 Uhr

Entspanntes Ausmalen von Mandalas

Kreisbilder faszinieren Menschen in allen Kulturen. Probieren Sie das freie Mandala-Malen mit uns aus. In ruhiger 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., 26.06. | 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 €

Neuigkeiten und Bekanntgebungen

Schließzeiten

Vom 11.06. – 16.06. findet die Seniorenreise auf die Schwäbische Alb statt. In diesem Zeitraum bleibt das Begegnungs- und Servicezentrum geschlossen. Danach sind wir wieder für Sie da.

Das BGSZ bleibt vom 21.06. – 23.06. und am 30.06. wegen Urlaub geschlossen.

Das BGSZ Nordweststadt beteiligt sich am Kooperationsprojekt „Der bunte Kochtopf – Meet and greet – gemeinsam statt einsam“. Wir suchen ehrenamtliche Helfer, die mit ihrer Zeit und ihrem Können das neue Projekt unterstützen möchten. Bei Interesse fragen Sie bitte bei uns nach.

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	Senioren-gymnastik im Sitzen und Stehen Kosten: 3 €
Dienstags	14:15 – 16:30 Uhr	Gedächtnistraining – Gruppe 1 Kosten: 3,50 €
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	Lotsenbüro – wir bieten Orientierung
	14:15 – 16:30 Uhr	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