



**Programm  
September –  
Oktober  
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!***



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite  
[www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)

## UNSER PROGRAMM SEPTEMBER BIS OKTOBER

---



**Montags | 09:45 – 10:45 Uhr**

### **Gemeinsam fit und aktiv – Gymnastik mit Frau Yvonne Voß**

Unter der Leitung von Frau Yvonne Voß von der Volkshochschule Frankfurt findet jeden Montag unser beliebter Seniorengymnastikkurs in unserem Begegnungszentrum statt.

Kommen Sie vorbei, verbessern Sie Ihre Fitness, stärken Sie Ihren Körper und haben Sie Spaß in einer herzlichen Gemeinschaft.

**Kosten: Preis über die VHS erfragen**

---



**Montags | 14:30 – 16:30 Uhr**

### **Stadtteiltreff**

Jeden Montag findet unser Stadtteiltreff im Begegnungszentrum statt.

In einer angenehmen Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen tauschen wir uns aus, erzählen Geschichten, spielen und haben eine schöne Zeit miteinander.

**Kosten: 10 € monatlich für Kaffee, Kuchen und Programm**

**⚠ In allen Stadtteiltreffs sind aktuell noch freie Plätze.  
Ein Schnuppermonat ist kostenlos.**

---



**Montags | 17:30 – 19:30 Uhr**

### **Yoga mit Monika Khoudari**

Entspannen und Energie tanken! Unter der Leitung von Frau Monika Khoudari findet jeden Montag ein wohltuender Yoga-Kurs statt.

Tauchen Sie ein in die Welt der Ruhe und Flexibilität, stärken Sie Ihren Geist und Körper.

**Kosten: 8 € pro Teilnahme**

---



**Dienstags | 14:00 – 16:00 Uhr**

### **Malgruppe**

Entdecken Sie die Magie der Farben! Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und tauchen Sie ein in eine bunte Welt voller Fantasie und Gemeinschaft.

**Kosten: 2 € pro Teilnahme**



**Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Männertreff**

Willkommen beim Männertreff! Hier können Männer zusammenkommen, um Erfahrungen auszutauschen und neue Bekanntschaften zu schließen. Ob Gespräche, Aktivitäten oder Ausflüge – im Männertreff ist für jeden etwas dabei.

**!** *Es sind noch ausreichend freie Plätze verfügbar.*



**Dienstags | 18:00 – 19:00 Uhr**

### **Öffentliche Sprechstunde Ortsgericht**

Herr Retzke vom Ortsgericht, bietet Bürgern wichtige Hilfestellung. Als Mitarbeiter von der Hilfsbehörde der Justiz steht er als verlässlicher Partner für viele persönliche Angelegenheiten zur Verfügung.



**Mittwochs | 14:30 – 17:00 Uhr**

### **Skat Nachmittag**

Genießen Sie einen unterhaltsamen Skat Nachmittag in geselliger Runde. Ob Anfänger oder Profi, alle sind herzlich willkommen! Freuen Sie sich auf spannende Partien, gute Gespräche und gemütliches Beisammensein.

**Kosten: 2 € pro Teilnahme**



**Mittwochs | 17:30 – 19:30 Uhr**

### **Russischsprachiger Tablettkurs mit Tatjana Zellinski**

Erleben Sie den Tablettkurs mit Tatjana Zellinski auf russisch! Entdecken Sie die Welt der Tablets und lernen Sie grundlegende Funktionen kennen. Melden Sie sich im Begegnungszentrum an!



**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. Ellen Pieritz bietet jeden 2., 3., und 4. Freitag im Monat von 14:00 bis 15:00 Uhr ein spielerisches Gedächtnistraining an.

**Kosten: 3 €**

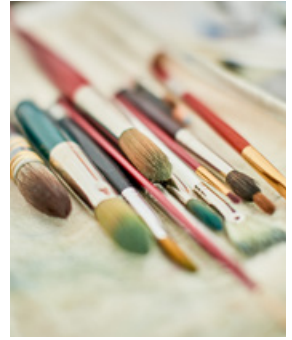
**!** *findet nicht statt am 1. Freitag im Monat*



**Freitags | 15:15 – 17:00 Uhr**

### **Offener Spieletreff**

Entdecken Sie den Offenen Spieletreff! Spielt gemeinsam Brettspiele, Kartenspiele und mehr. Jeden Freitag im Begegnungszentrum. Lasst uns spielen und neue Bekanntschaften knüpfen!



**Mo., 04.09. | 15:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 28.08.**

## **Nachbarschaftsfest**

**Frankfurter Rundschau Altenhilfe e.V.**

Wir laden euch herzlich zum Nachbarschaftsfest auf unsere Terrasse ein! Es erwartet euch ein fröhlicher Nachmittag voller Spaß, Musik und guter Gesellschaft. Selbstverständlich möchten wir dafür sorgen, dass niemand hungrig bleibt. Kostenfreies Essen und ausgewählte Getränke stehen für Sie bereit, um Ihren Gaumen zu verwöhnen.

**Kosten: um eine Spende wird gebeten**



**NOT GEMEINSAM LINDERN**  
Alten- und Weihnachtshilfe  
der Frankfurter Rundschau e. V.



**Do., 07.09. | 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., 14.09. | 10:15 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 28.08.**

## **Stadtrundgang – Historische Kriminalgeschichte**

Entdecken Sie vergessene Kriminalgeschichten Frankfurts! Begleiten Sie uns auf einem spannenden Stadtrundgang vom Mittelalter bis in die 50er Jahre des 20. Jahrhunderts. Erleben Sie Plätze und Bauwerke aus kriminalistischer Perspektive.

**Kosten: 15 €**

**Treffpunkt: Justitiabrunnen am Römerberg, Teilnehmer\*innen: 15**



**Mi., 20.09. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 12.09.**

## **Restaurant im Viertel**

**Frankfurter Rundschau Altenhilfe e.V.**

Freuen Sie sich auf einen besonderen Abend in netter Gesellschaft und gutem Essen, zubereitet von einem professionellem 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.

**Kosten: 4 € für Menü und ausgewählte Getränke**

**Teilnehmer\*innen: begrenzte Teilnehmerzahl**



**NOT GEMEINSAM LINDERN**  
Alten- und Weihnachtshilfe  
der Frankfurter Rundschau e.V.



**Do., 28.09. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 26.09.**

## **Frühstück für Langschläfer**

Lassen Sie sich in gemütlicher Atmosphäre bei einem reichhaltigen Frühstück verwöhnen und kommen Sie miteinander in Gespräch. Wir servieren Ihnen einen vielfältigen Frühstücksteller der liebevoll angerichtet wird. Möchten Sie lieber eine vegetarische Variante oder haben Sie eine Unverträglichkeit? Sprechen Sie uns an! **Kosten: 5 €**



**Do., 05.10. | 16:00 – 17:00 Uhr**

## **Bingo!**

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

**Kosten: Verzehrkosten**



**Do., 12.10. | 12:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 09.10.**

## **Mittagessen – Thai Curry**

Genießen Sie unser köstliches Rotes Thai-Curry mit zartem Hähnchen und duftendem Reis. Für Vegetarier bieten wir die fleischlose Variante an. Als Vorspeise servieren wir knusprige Frühlingsrollen und zum krönenden Abschluss gibt es überbackene Banane.

**Kosten: 6 € für Hauptgang und Dessert**



Do., 19.10. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 16.10.

## Brandschutzinfos von Senioren für Seniorinnen und Senioren

*Florian Frankfurt 60plus e.V.*

Unter dem Motto „Brandschutzinfos von Senioren für Seniorinnen und Senioren“ freuen wir uns, Mitglieder des Florian 60plus e.V. in unserer Einrichtung begrüßen zu dürfen. In einer lockeren Atmosphäre werden sie uns über wichtige Brandschutzmaßnahmen im Haushalt informieren.

**Kosten: Verzehrkosten**



Do., 26.10. | 11:00 – 12:30 Uhr | Anmeldung bis 02.10.

## Kurparkführung in Bad Homburg

Entdecken Sie die Schönheit des Kurparks in Bad Homburg bei unserer Führung. Erfahren Sie mehr über die Geschichte, Architektur und Flora des Parks. Seien Sie dabei und genießen Sie die malerische Parklandschaft!

**Kosten: 10 € zzgl. Bahnticket**

**Treffpunkt: um 09:50 Uhr am Bahnhof Rödelheim – Gleis 1  
oder um 10:50 Uhr am Kaiser-Wilhelms-Bad – Bad Homburg**

**Teilnehmer\*innen: 15**

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!

### Fachbereich: Freiwilliges Engagement

Peter Gehweiler Tel: 069 / 299 807 2353  
Christine Fischer Tel: 069 / 299 807 2352  
ehrenamt@frankfurter-verband.de



**FRANKFURTER  
VERBAND**



## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>09:45 – 10:45 Uhr</b>	Gemeinsam fit und aktiv - Gymnastik mit Frau Yvonne Voß <b>Kosten: Preis über die VHS erfragen</b>
	<b>14:30 – 16:30 Uhr</b>	Stadtteiltreff <b>Kosten: 10 € monatlich</b> für Kaffee, Kuchen und Programm
	<b>17:30 – 19:30 Uhr</b>	Yoga mit Monika Khoudari <b>Kosten: 8 € pro Teilnahme</b>
<b>Dienstags</b>	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Malgruppe <b>Kosten: 2 € pro Teilnahme</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Männertreff
	<b>18:00 – 19:00 Uhr</b>	Öffentliche Sprechstunde Ortsgericht
<b>Mittwochs</b>	<b>14:30 – 17:00 Uhr</b>	Skat Nachmittag <b>Kosten: 2 € pro Teilnahme</b>
	<b>17:30 – 19:30 Uhr</b>	Russischsprachiger Tablettkurs mit Tatjana Zellinski
<b>Donnerstags</b>	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Cafeteria und Programmangebot (siehe Innenseite)
<b>Freitags</b>	<b>14:00 – 15:00 Uhr</b>	Spielerisches Gedächtnistraining mit Ellen Pieritz <b>Kosten: 3 €</b>
	<b>15:15 – 17:00 Uhr</b>	Offener Spieletreff
	<b>17:00 – 19:30 Uhr</b>	Nähkurs für Frauen

**Cafeteria**  
Dienstag –  
Freitag  
14:00 Uhr bis  
17:00 Uhr

## Begegnungszentrum Praunheim

Heinrich-Lübke-Straße 32  
60488 Frankfurt am Main

### Leitung

Pavel Engraf  
Telefon: 069 299 807 2241  
pavel.engraf@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de



Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter  
mit aktuellen Veranstaltungstipps:  
[newsletter.frankfurter-verband.de](http://newsletter.frankfurter-verband.de)