



**Programm  
Januar –  
Februar  
2024**

# **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!*



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

## UNSER PROGRAMM JANUAR BIS FEBRUAR



**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 | 12:30 – 14:00 Uhr**

### **Gemeinsam statt einsam – der bunte Kochtopf**

**Quartiersmanagement Nordweststadt, Evangelische Kirchengemeinde, Smart-Work Frankfurt, Sankt Katharina von Siena**

Jeden Donnerstag findet ein gemeinsames Mittagessen im Tassilo-Sittmann-Haus statt. Es sind alle willkommen, die nicht alleine essen möchten und Gemeinschaft suchen. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

**Treffpunkt: Tassilo-Sittmann-Haus, Gerhart-Hauptmann-Ring 398**

**! Für das Projekt suchen wir zudem Unterstützer\*innen!**



**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., 08.01. | 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., 15.01. | 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., 19.01. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 12.01.

## Neujahrส์frühstück

*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 €, Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass 3 €**



Mo., 22.01. | 14:15 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 15.01.

## Waffelnachmittag

Lassen Sie sich mit frisch gebackenen Waffeln mit Früchten, Eis und Sahne verwöhnen. Genießen Sie die köstliche Süßspeise und die anregenden Gespräche in der Runde.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**





**Mo., 29.01. | 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: 2 €**



**Mo., 05.02. | 14:15 – 16:30 Uhr**

### **Quiznachmittag**

Haben Sie Lust auf eine spannende Quizrunde? Dann kommen Sie vorbei, wir spielen gemeinsam das bekannte Quiz „Stadt, Land, Fluss ...“  
Wir freuen uns auf Sie! **Kosten: 2 €**



**Mo., 12.02. | 14:15 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 02.02.**

### **Singkreis mit Kreppeln**

Am Rosenmontag wird gesungen und gelacht. Wenn Sie Freude am Singen haben, dann sind Sie bei uns richtig! Begleitet werden Sie dabei von Herrn Waas am Akkordeon. Wir freuen uns auf Sie!

**Kosten: 1,50 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.  
Teilnehmer\*innen: Max. 12**



Fr., 16.02. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 09.02.

## Herings-Frühstück

In Kooperation mit dem Quartiersmanagement Nordweststadt

Nun ist alles vorbei ... Am Aschermittwoch hat die vorösterliche Fastenzeit begonnen. Wir möchten Sie heute zu einem Herings-Frühstück einladen. Beginnen Sie den heutigen Tag mit einem üppigen Frühstück und lassen Sie sich mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen. Es wird am Platz serviert.

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



Mo., 19.02. | 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., 26.02. | 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: 2 €**



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](http://www.frankfurter-verband.de)



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Dienstags</b>	<b>14:15 – 16:30 Uhr</b>	Gedächtnistraining – Gruppe 1 <b>Kosten: 3,50 €</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b> <b>14:15 – 16:30 Uhr</b>	Lotsenbüro – wir bieten Orientierung Gedächtnistraining – Gruppe 2 <b>Kosten: 3,50 €</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>12:30 – 14:00 Uhr</b> <b>14:15 – 16:30 Uhr</b>	Gemeinsam statt einsam – der bunte Kochtopf Spielemittag – Skat, Rommé ... <b>Kosten: 0,50 €</b>
<b>Freitags</b>	<b>14:15 – 16:30 Uhr</b>	Skip-Bo – ein spannendes Spiel für geistige Fitness <b>Kosten: 0,50 €</b>

**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](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**