



**Programm
Juli – August
2024**

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!

**Gemeinsam
Gemeinschaft
schaffen**

–
**dank Ihrer
Spende!**

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG

IBAN: **DE93 5019 0000 0500 3780 00**

BIC: **FFVBDEFF**

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



UNSER PROGRAMM JULI BIS AUGUST



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 bitte über die VHS erfragen



Montags | 14:30 – 16:30 Uhr

Stadtteiltreff mit Elena Kalinowska

Jeden Montag findet unser Stadtteiltreff im Begegnungszentrum statt.

In einer angenehmer Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen tauschen wir uns aus, erzählen Geschichten.

Wir spielen Gesellschaftsspiele und haben eine schöne Zeit miteinander.

Kosten: 10 € monatlich für Kaffee, Kuchen und Programm

**⚠️ Es gibt noch freie Plätze! Ein Schnuppermonat ist kostenlos!
Fällt am 15.07. und am 22.07. wegen Sommerurlaub aus!**



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.

Bringen Sie Ihre Farben, Pinsel und Malblock mit!

Kosten: 2 € pro Teilnahme

⚠️ Fällt am 23.07. wegen Sommerurlaub aus!



Dienstags | 18:00 – 19:00 Uhr

Öffentliche Sprechstunde Ortsgericht

Herr Retzke vom Ortsgericht bietet Bürgern wichtige Informationen und Hilfestellung. Als Mitarbeiter 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 € zzgl. Verzehrkosten



Mittwochs | 14:30 – 16:30 Uhr

Offener Frauentreff

In einer geselligen Atmosphäre treffen sich Frauen, die gerne basteln, häkeln, ohne Anleitung kreativ gestalten und sich austauschen: lachen, erzählen oder einfach neue Ideen mitbringen.

Bringen Sie das eigene Bastelmaterial oder Strickzeug mit!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Fällt am 24.07. wegen Sommerurlaub aus!

NEU!



Freitags | 14:00 – 15:00 Uhr

Spielegerisches 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 ein spielerisches Gedächtnistraining an.

Kosten: 3 €

! Findet nicht statt am 1. Freitag im Monat



Do., 04.07. | 15:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 27.06.

Sommerfest!

Wir laden Sie ganz herzlich zum unseren Sommerfest ein! Wie immer gibt es Bratwurst vom Grill, Salatbuffet, Kaffee und Kuchen, Bier, Säfte, Wein. Genießen Sie einen unbeschwerten Nachmittag in netter Gesellschaft mit Live Musik.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Anmeldung ist erforderlich!



NEU!



Do., 11.07. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 09.07.

Singkreis

Musik weckt persönliche Erinnerungen und die damit verbundenen Emotionen. Singen fördert nachweislich die Gesundheit, hebt die Stimmung und stärkt die Gemeinschaft.

Kommen Sie zu uns, um gemeinsam Zeit zu verbringen und bekannte Volks- oder Schlagerlieder zu singen.

Kosten: 2 €

! Wir freuen uns auf gemeinsames Singen!



Do., 18.07. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 12.07.

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: 1 € zzgl. 0,50 € je Topping



Do., 01.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 30.07.

Heilkräuter in der Medizin – Vortrag mit Frau Völker

Seit jeher haben Menschen sich mit Pflanzen geheilt. Verbinde Dich mit Pflanzen und stelle Heilsames her!

Frau Völker erzählt über Heilkräuter.

Kosten: 3 € zzgl. Verzehrkosten



Do., 08.08. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 05.08.

Singkreis

Musik weckt persönliche Erinnerungen und die damit verbundenen Emotionen. Singen fördert nachweislich die Gesundheit, hebt die Stimmung und stärkt die Gemeinschaft.

Kommen Sie zu uns, um gemeinsam Zeit zu verbringen und bekannte Volks- oder Schlagerlieder zu singen.

Kosten: 2 €

! Wir freuen uns auf gemeinsames Singen!



Do., 15.08. | 12:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 12.08.

Praunheimer Mittagstisch

Freuen Sie sich auf schmackhafte Bolognese-Soße mit Nudeln und einem knackigen Gartensalat. Zum Dessert gibt es Eis mit Sommerfrüchten.

Kosten: 6 €

! Anmeldung ist erforderlich!



Do., 22.08. | 12:30 Uhr | Anmeldung bis 09.08.

Ausflug in den Kurpark Bad Homburg

Falls Sie einmal eine kleine entspannte Auszeit im Grünen mit einer spannenden Entdeckungsreise verbinden möchten, sind Sie im Kurpark Bad Homburg genau richtig.

Wir machen einen entspannten Spaziergang über die großzügige Brunnenallee. Danach können wir uns gemütlich im Eiscafé hinsetzen.

Kosten: Fahrtkosten + Verzehrkosten

Buchungsnr.: 11151-02-2024

! Treffpunkt Haltestelle:

Heerstraße um 12:30 Uhr oder

am Bad Homburg Hauptbahnhof um 13:30 Uhr



Do., 29.08. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 21.08.

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – Nina Kammerer informiert

Häufig entstehen die Fragen: Was ist der Unterschied zwischen einer Patientenverfügung und einer Vorsorgevollmacht?

Nina Kammerer gibt Ihnen mit einem Vortrag einen Überblick. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit Fragen zu stellen und bei Bedarf persönlich mit Frau Kammerer ins Gespräch zu kommen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Anmeldung ist erforderlich!



Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

- Montags** **09:45 – 10:45 Uhr** Gemeinsam fit und aktiv – Gymnastik mit Frau Yvonne Voß
Kosten: Preis bitte über die VHS erfragen
- 14:30 – 16:30 Uhr** Stadtteiltreff mit Elena Kalinowska
Kosten: 10 € monatlich für Kaffee, Kuchen und Programm
- Dienstags** **12:00 – 13:00 Uhr** Soziale Sprechstunde mit Sozialbezirksvorsteherin Frau Keller,
jeden 1. und 3. Dienstag
- 14:00 – 16:00 Uhr** Malgruppe
Kosten: 2 €
- 18:00 – 19:00 Uhr** Öffentliche Sprechstunde Ortsgericht
- Mittwochs** **14:30 – 17:00 Uhr** Skat Nachmittag
Kosten: 2 €
- 14:30 – 16:30 Uhr** Offener Frauentreff
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.
- 17:30 – 19:30 Uhr** Russischsprachiger Tabletkurs mit Tatiana Zelinski
monatlich: 11.07., 14.08.
- Donnerstags** **14:00 – 17:00 Uhr** Cafeteria und Programmangebot siehe Innenseite
Kosten: siehe Innenseite
- Freitags** **14:00 – 15:00 Uhr** Spielerisches Gedächtnistraining mit Ellen Pieritz
Kosten: 3 €
- 17:00 – 19:30 Uhr** Nähkurs für Frauen

Vom 22.07. bis zum 26.07. bleibt das BGZ Praunheim geschlossen – wir machen eine Woche Sommerpause. Ab dem 29.07. freuen wir uns Sie wieder bei uns begrüßen zu dürfen. Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer!

Begegnungszentrum Praunheim

Heinrich-Lübke-Straße 32
60488 Frankfurt am Main

Leitung

Elena Kalinowska
Telefon: 069 299 807 2241
elena.kalinowska@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter mit aktuellen Veranstaltungstipps:
newsletter.frankfurter-verband.de

Cafeteria
Mittwoch –
Freitag
14:00 Uhr bis
17:00 Uhr

