



**Programm
September –
Oktober
2024**

Aktiv in Preungesheim



**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 Preungesheim** 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 SEPTEMBER BIS OKTOBER



Di., 17.09. | 14:30 – 17:00 Uhr

Schenk- und Tauschcafé

Wir tauschen und schenken an diesem Nachmittag Haushaltsgegenstände und Bekleidung in gutem Zustand. Genießen Sie dabei hausgemachten Blechkuchen und Kaffee oder Tee in geselliger Runde.



Di., 24.09. | 11:00 Uhr

Lohrberg – Ausflug zum Frankfurter Hausberg

Gemeinsame Fahrt mit dem Fahrservice zum Lohrberg. Dort gemeinsames Mittagessen in der Lohrbergschänke. Im Anschluss besteht die Möglichkeit den Lohrberg zu erkunden bzw. zum Main-Äppel-Haus zu laufen.

Mehr Informationen dazu bitte erfragen.



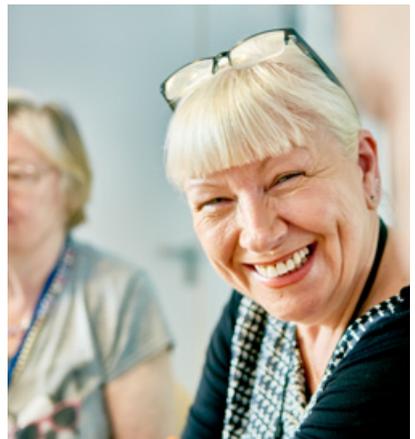
Do., 26.09. | 11:00 – 14:00 Uhr

Gemeinsam kochen – gemeinsam essen

Beim gemeinsamen Kochen wollen wir die Lebensmittel wertschätzen und jeden Monat verschiedene Rezepte ausprobieren. Ein Teil der Gruppe kocht und zusammen wird am schön gedeckten Tisch gemeinsam die Mahlzeit eingenommen.

Frau Hedtmann, eine erfahrene Köchin und Pädagogin begleitet die Veranstaltung.

Kosten: 6 €



Digitales Fenster zur Welt

Sie gehören zu der Gruppe der Senior*innen,
die bisher noch kein Smartphone oder Tablet nutzen?
Sie haben auch sonst wenig oder gar keine Erfahrung
mit den Digitalen Medien? Sie scheuen die Investition
in ein neues, Ihnen noch unbekanntes Gerät?



Ob Tablet oder Smartphone:
Wir möchten Ihnen gerne den Zugang
in die Digitale Welt eröffnen!
Im Rahmen unseres Projektes
„Digitales Fenster zur Welt“ erhalten
sie ein internetfähiges Tablet.
Begleitend zur Leihgabe unterstützen
wir Sie dabei, den Umgang mit einem
digitalen Endgerät zu erlernen.



BGSZ Bockenheim

Tel. 069 299 807 2212



BGSZ Eckenheim

Tel. 069 299 807 263



BGSZ Rödelheim /
Surftreff @uguste

Tel. 069 299 807 2225

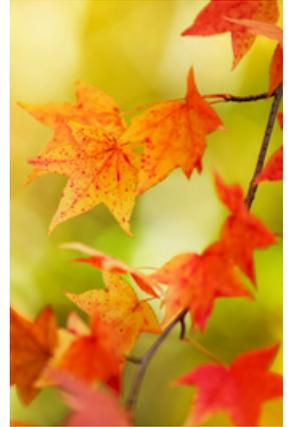


BGSZ Höchst /
Café Mouseclick

Tel. 069 299807 2219



FRANKFURTER
VERBAND



Fr., 27.09. | 18:00 – 21:00 Uhr

**Disco 60 plus –
Tanzen bei fetziger Musik mit DJ Ralf**

Bringen Sie Spaß am Tanzen mit und lassen Sie sich von gutgelauntem DJ unterhalten.

Ein Angebot für alle, die gerne neue Kontakte knüpfen, Freunde treffen oder sich einfach auf der Tanzfläche austoben möchten.

DJ Ralf spielt flotte Hits.



Di., 01.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

**Gesprächszeit –
mit dem Spiel Vertellekes**

Ein Erzählspiel mit spannenden Fragen und Themen.



Di., 15.10. | 11:00 Uhr

Kulinarischer Ausflug in die Kleinmarkthalle

Gemeinsame Fahrt mit dem Fahrservice vom Begegnungszentrum zur Kleinmarkthalle. Dort gemeinsames Mittagessen im Lokal Marktstubb. Es gibt genug Zeit die Stände zu erkunden und auch das Café Melange in der Altstadt zu besuchen.

Mehr Informationen dazu bitte erfragen.



Di., 22.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

Bluthochdruck und Medikamente

Helmut Schmitt, ehemaliger Rettungssanitäter, hält einen spannenden Vortrag bei dem es auch genügend Zeit für Ihre Fragen gibt.



Do., 24.10. | 11:00 – 14:00 Uhr

Gemeinsam kochen – gemeinsam essen

Beim gemeinsamen Kochen wollen wir die Lebensmittel wertschätzen und jeden Monat verschiedene Rezepte ausprobieren. Ein Teil der Gruppe kocht und zusammen wird am schön gedeckten Tisch gemeinsam die Mahlzeit eingenommen.

Frau Hedtmann, eine erfahrene Köchin und Pädagogin begleitet die Veranstaltung.

Kosten: 6 €



Di., 29.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

Nahverkehr ganz leicht – Ihre Fragen zu Bus und Bahn im RMV

Ein informativer Vortrag zu vielen Themen des Nahverkehrs und der Beantwortung Ihrer Fragen zu Bus und Bahn .



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	14:30 – 16:30 Uhr	Treffen der an Parkinson Erkrankten und ihren Angehörigen, <i>monatlich</i>
	18:00 – 19:00 Uhr	„Tai Chi & Qi Gong“ – zertifizierter Gesundheitskurs Kosten: 90 €
Dienstags	10:00 – 11:00 Uhr	„Tai Chi & Qi Gong“ – zertifizierter Präventionskurs Kosten: 90 €
	15:00 – 17:00 Uhr	Treffpunkt der Senioren Kosten: 10 €/Monat
	18:00 – 20:00 Uhr	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz, <i>monatlich</i>
Mittwochs	10:00 – 12:00 Uhr	Tanzgruppe 60+ Kosten: 4 € pro Termin
Donnerstags	10:30 – 12:00 Uhr	Ganzheitliches Gedächtnistraining Kosten: 4 € pro Termin
	11:00 – 14:00 Uhr	Gemeinsam kochen – gemeinsam essen Kosten: 6 € pro Termin, monatlich
	17:30 – 19:30 Uhr	Linedance Gruppe Kosten: 3 € pro Termin
Freitags	09:30 – 11:30 Uhr	Internationales Frauen-Frühstück Kosten: 4 € pro Termin, 14-täglich

Begegnungszentrum Preungesheim

Jaspertstraße 11
60435 Frankfurt am Main

Leitung

Gabriele Wahn
Telefon: 069 299 807 2242
gabriele.wahn@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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