



**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](http://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

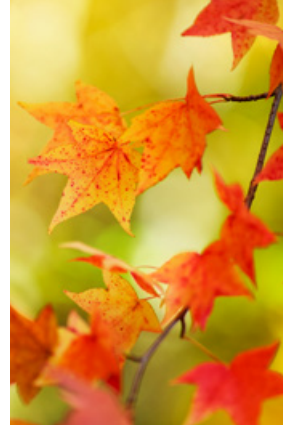


BGSZ Höchst /  
Café Mouseclick

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



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

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

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