



**Programm
September –
Oktober
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 SEPTEMBER BIS OKTOBER



Montags | 09:45 – 10:45 Uhr

Gemeinsam fit und aktiv – Seniorengymnastik

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

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!



Dienstags | 14:00 – 16:00 Uhr

Malgruppe

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

Kosten: 2 € pro Teilnahme



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 – 16:30 Uhr

Offener Frauentreff

In einer geselligen Atmosphäre treffen sich Frauen, die gerne basteln, häkeln, ohne Anleitung kreatives 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.

! Es gibt ausreichend freie Plätze!



Freitags | 14:00 – 15:00 Uhr

Spielerisches Gedächtnistraining

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 €

⚠ Am 1. Freitag im Monat findet nicht statt!



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!





Do., 05.09. | 13:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 27.08.

Grillnachmittag mit Live Musik

Freuen Sie sich auf einen lockeren Grillnachmittag mit Ihren Nachbarn. Wir verwöhnen Sie mit Bratwürstchen und Salaten. DJ Jörg Ratz sorgt für beste Stimmung. Zum Dessert servieren wir Eis!

Kosten: 4 €



Do., 12.09. | 16:00 – 18:00 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., 19.09. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 16.09.

Sing- und Musizierkreis

Singen und Musizieren ist das Motto dieser Veranstaltung unter der Leitung von Elena Kalinowska. Der Schwerpunkt liegt auf dem rhythmischen Musizieren. Wir spielen auf Trommeln und anderen rhythmischen Instrumenten. Probieren Sie die bekannten Melodien in einen Rhythmus zu verwandeln.

Kosten: 2 € inkl. Tasse Kaffee

! Wir freuen uns auf gemeinsames Musizieren!

NEU!



Mi., 25.09. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 18.09.

Restaurant im Viertel

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



Do., 10.10. | 13:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 03.10.

Herbstliches 3-Gänge-Menü

Genießen Sie heute unsere köstliche Kürbissuppe als Vorspeise, Weißwürste mit Kartoffeln und Sauerkraut als Hauptgericht. Zum Nachtisch servieren wir Früchtedessert.

Kosten: 6,50 €



Do., 17.10. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 16.10.

Bingo!

Jeder kann mitmachen! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und es gibt schöne Preise zu gewinnen.

Kosten: 2 € zzgl. Verzehrkosten



Do., 24.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 21.10.

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., 31.10. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 29.10.

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: 5,50 €





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 - Seniorengymnastik Kosten: Preis bitte über die VHS erfragen
	14:30 – 16:30 Uhr	Stadtteiltreff 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 € pro Teilnahme
	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 monatlich: 11.09. und 16.10.
	14:30 – 17:00 Uhr	Cafeteria und Programmangebot, siehe Innenseite Kosten: siehe Innenseite
Freitags	14:00 – 15:00 Uhr	Spielerisches Gedächtnistraining Kosten: 3 €
	15:15 – 17:00 Uhr	Offener Spieletreff

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

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