



**Programm  
März –  
April 2025**

# **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 MÄRZ BIS APRIL

---



**Di., 04.03. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Gute Laune beim Kreppelkaffee mit Musik**

Der Akkordeonteufel Alfred Weber führt durch den bunten Faschingsnachmittag.

---



**Di., 11.03. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Energiesparen im Haushalt**

Sie möchten noch mehr für Ihren Geldbeutel und das Klima tun? Die Energiesparberatung der Caritas mit Antonio Lopez berät Sie.

---



**Fr., 14.03. | 18:00 – 21:00 Uhr**

### **„Disco 60+“**

Haben Sie Spaß am Tanzen? Dann lassen Sie sich von DJ Ralf mitreißen! Für alle, die neue Kontakte, Freunde treffen oder sich auf der Tanzfläche austoben möchten. Ein Abend voller Musik und Spaß!

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

---



**Di., 18.03. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **„Bingo Spiel“**

Mit viel Spaß und kleinen Gewinnen

---



**Di., 25.03. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **„Hackfleisch unterm Oberhemd“ – Anekdoten einer Autogrammjägerin**

Seit über 50 Jahren sammelt Brigitte Völkel Autogramme. Sie erzählt u.a. über ihre Erlebnisse mit Mario Adorf, Hildegard Knef, Udo Jürgens und anderen Prominenten.





**Do., 27.03. | 11:00 – 14:00 Uhr**

### **Gemeinsam kochen – gemeinsam essen**

Beim gemeinsamen Kochen werden jeden Monat verschiedene Rezepte ausprobiert. Barbara Hedtmann, eine erfahrene Köchin und Pädagogin begleitet dabei. Wir freuen uns auf Sie!

**Kosten: 6 €**



**Di., 08.04. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Impressionen aus der Natur im Frühling/Filmvortrag**

Der interessante Film „Impressionen aus der schönen Frühlingszeit“ wird von Wolfhard Wegener vorgeführt und wurde von Gerd Wunderlich produziert .



**Di., 15.04. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **„Hasenmärchen aus aller Welt“**

Ricarda Grünberg stellt uns das Bild des Hasen in anderen Ländern vor und liest „Hasenmärchen“.





**Di., 22.04. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **„Wo man singt, da lass dich nieder ...“**

Harald Lange lädt mit seiner Gitarre zum Mitsingen von fröhlichen Liedern ein.



**Do., 24.04. | 11:00 – 14:00 Uhr**

### **Gemeinsam kochen – gemeinsam essen**

Beim gemeinsamen Kochen werden jeden Monat verschiedene Rezepte ausprobiert. Barbara Hedtmann, eine erfahrene Köchin und Pädagogin begleitet dabei. Wir freuen uns auf Sie!

**Kosten: 6 €**



**Di., 29.04. | 1 Uhr**

### **Kulinarische Reise in die Kleinmarkthalle**

Fahrt zur Kleinmarkthalle. Dort gemeinsames Mittagessen im Restaurant „Zur Marktstubb“. Anschließend Zeit zum Bestaunen der Marktstände und Besuch des Café Melange in der Braubachstraße.

**Kosten: 8 € für die Fahrt**

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

## Die Internetcafés des Frankfurter Verbandes



Egal ob virtuell oder in Präsenz: In unseren vier Internetcafés können Sie Kontakte knüpfen oder pflegen. In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee, Tee, Kuchen und kleinen Snacks. Und falls Sie mal technische Hilfe benötigen – sind wir für Sie da!

#### **Café Anschluss**

Hansaallee 150  
60320 Frankfurt

#### **Internetcafé Kontakt**

Dörpfeldstraße 6  
60435 Frankfurt

#### **Surftreff @uguste**

Burgfriedenstraße 7  
60489 Frankfurt

#### **Café Mouseclick**

Bolongarostraße 137  
65929 Frankfurt



**FRANKFURTER  
VERBAND**





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

## 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)**