



**Programm
Mai – Juni
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



UNSER PROGRAMM MAI BIS JUNI



Mittwochs | 19:00 – 20:00 Uhr

Lachyoga – für mehr Freude und Lachen im Leben

Lachyoga funktioniert ohne Witz, Humor und Comedy. Es ist ein Herz-Kreislauf-Training, kann unterstützend bei depressiven Verstimmungen helfen, das Schmerzempfinden reduzieren, den Blutdruck senken, das Immunsystem stärken und Energie geben. Voraussetzung: bequeme, lockere Kleidung, dicke Socken/Hausschuhe und die Bereitschaft sich auf Neues und vielleicht Verrücktes einzulassen. Rückfragen gerne bei der Kursleiterin Carmen Nothnagel unter 0176 8080 7088.

Kosten: 3 €



Di., 06.05. | 15:00 – 17:00 Uhr

Bunter Spielenachmittag mit Rommikub, Würfeln und vielem mehr

Machen Sie mit bei unseren Spielen und nutzen Sie die Gelegenheit zum geselligen Beisammensein.



Di., 13.05. | 14:30 – 17:00 Uhr

Schenk- und Tauschcafé

Es werden Bekleidung, Schmuck und Haushaltsgegenstände in gutem Zustand geschenkt bzw. getauscht. So machen Sie sich selbst und anderen eine Freude und vermeiden Müll. Genießen Sie die selbstgebackenen Kuchen und Kaffee/Tee in geselliger Runde in unserem gemütlichen Tauschcafé.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.





Di., 20.05. | 15:00 – 17:00 Uhr

„Rund um die Maikäfer“

Gabriele Wolff-Starck lässt heute die Maikäfer fliegen. Mit einer unterhaltsamen Mischung aus Informationen über die kleinen Tieren und mit Geschichten und Anekdoten. Wir starten mit der Kaffeetafel.

Kosten: 4 €



Do., 22.05. | 11:00 – 14:00 Uhr

Gemeinsam kochen – gemeinsam essen

Beim gemeinsamen Kochen werden jeden Monat verschiedene Gerichte, auch aus anderen Ländern ausprobiert. In geselliger Runde am großen Tisch wird das Essen zusammen genossen. Barbara Hedtmann, eine erfahrene Köchin und Pädagogin begleitet dabei.

Kosten: 6 €



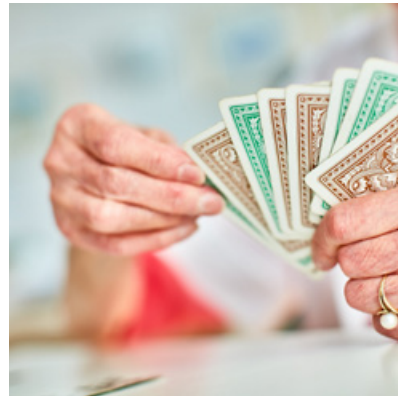
Di., 27.05. | 11:15 – 15:30 Uhr

Ausflug nach Bad Vilbel – Stadt der Mineralquellen

Mit dem Chaffeurservice gemeinsame Fahrt nach Bad Vilbel. Dort Besuch des direkt an der Nidda gelegenen Restaurants „Alte Mühle“ zum gemeinsamen Mittagessen. Im Anschluß daran laufen wir einen kurzen Weg über die Holzbrücke zur Wasserburg im Kurpark zum kleinen Spaziergang.

Kosten: 8 € für die Fahrt,

Kosten Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.





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.

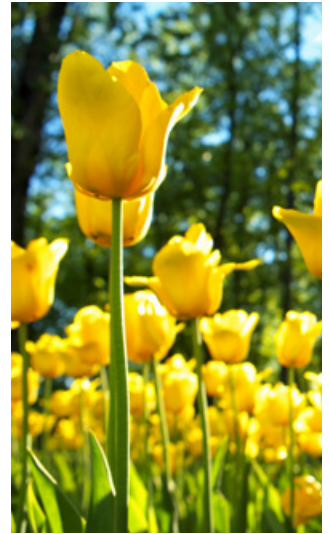
Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

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



**FRANKFURTER
VERBAND**





Di., 03.06. | 15:00 – 17:00 Uhr

„Heilkraft aus der Natur für Körper, Geist und Seele“

Ein Vortrag von Hannelore Herke über die Wirkung von Heilkräutern. Es werden frisch gesammelte Pflanzen aus dem Garten, Wiesen und dem Wald präsentiert. Wir starten mit der Kaffeetafel.

Kosten: 4 €



Di., 10.06. | 15:00 – 17:00 Uhr

„Wer wird Millionär?“

Heiteres Raten von Quizfragen in gemütlicher Runde. Wir freuen uns auf Sie!



Fr., 13.06. | 18:00 – 21:00 Uhr

Disco 60 plus

Bringen Sie Spaß am Tanzen mit und lassen Sie sich von unserem gutge-launten DJ Ralf mitreißen! Bei flotten, fetzigen Hits und Ihren Musikwünschen. Für alle, die neue Kontakte knüpfen, Freunde treffen oder sich auf der Tanzfläche austoben möchten. Ein Abend voller Musik und Spaß!

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 24.06. | 11:15 – 16:15 Uhr

Ausflug an den Main ins Bootsrestaurant

Mit dem Chaffeurservice Fahrt zum Schaumainkai. Dort gemeinsames Mittagessen im Bootsrestaurant „Frau Rauscher“.

Kosten: 8 € für die Fahrt,

Kosten Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 26.06. | 11:00 – 14:00 Uhr

Gemeinsam kochen – gemeinsam essen

Beim gemeinsamen Kochen werden jeden Monat verschiedene Gerichte, auch aus anderen Ländern ausprobiert. In geselliger Runde am großen Tisch wird das Essen zusammen genossen. Barbara Hedtmann, eine erfahrene Köchin und Pädagogin begleitet dabei.

Kosten: 6 €

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-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