



**Programm
September –
Oktober
2025**

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 | 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 und erzählen Geschichten. Wir spielen Gesellschaftsspiele und haben eine schöne Zeit miteinander.

Kosten: 12 € monatlich für Kaffee, Kuchen und Programm



Dienstags | 14:00 – 15:00 Uhr

Soziale Sprechstunde mit Sozialbezirksvorsteherin Frau Keller

Wenn ihr Alltag Probleme bereitet in jedem Bereich und Alter, Frau Keller berät und unterstützt Sie gerne.

! jeden 1. und 3. Dienstag



Dienstags | 14:00 – 16:00 Uhr

Malgruppe

Entdecken Sie die Magie der Farben! Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und tauchen Sie ein in eine bunte Welt voller Fantasie und Gemeinschaft. Ohne Anleitung. Bitte eigenes Material mitbringen.

Kosten: Teilnahme 2 €



Dienstags | 18:00 – 19:00 Uhr

Öffentliche Sprechstunde Ortsgericht Ortsgericht

Herr Rätzke vom Ortsgericht bietet Bürgern wichtige Hilfestellung. Als Mitarbeiter der Hilfsbehörde der Justiz steht er als verlässlicher Partner für viele persönliche Angelegenheiten zur Verfügung.

Kontakt: Thomas Rätzke, +49 69 768 097 10, thomas.raetzke@gmx.de



Mittwochs | 14:30 – 17:00 Uhr

Skat Nachmittag

Genießen Sie einen unterhaltsamen Skat Nachmittag in geselliger Runde. Ob Anfänger oder Profi, alle sind herzlich willkommen! Freuen Sie sich auf spannende Partien, gute Gespräche und gemütliches Beisammensein.

Kosten: Teilnahme 2 €



Mittwochs | 14:30 – 16:30 Uhr

Offener Frauentreff

In geselliger Atmosphäre treffen sich Frauen, die gerne basteln, häkeln, ohne Anleitung Kreatives gestalten und sich austauschen. Bringen Sie bitte das eigene Bastelmaterial oder Strickzeug mit.

! Es gibt ausreichend freie Plätze!



Freitags | 14:00 – 15:00 Uhr

Spielegerisches Gedächtnstraining mit Ellen Pieritz

Unser Gedächtnis sollte regelmäßig trainiert werden, egal in welchem Alter. Gedächtnstraining regt die grauen Zellen an und verbessert die kognitive Leistungsfähigkeit. Ellen Pieritz bietet jeden 2., 3., und 4. Freitag im Monat ein spielerisches Gedächtnstraining an.

Kosten: Teilnahme 3 €

! Findet nicht statt am 1. Freitag im Monat



Freitags | 15:15 – 17:00 Uhr

Offener Spieletreff

Entdecken Sie den Offenen Spieletreff!

Spielen Sie gemeinsam Brettspiele, Kartenspiele und mehr – jeden Freitag von 15:15 bis 17:00 Uhr im Begegnungszentrum.

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!

Fachbereich: Freiwilliges Engagement

Peter Gehweiler Tel.: 069 299 807 2353
Christine Fischer Tel.: 069 299 807 2352
ehrenamt@frankfurter-verband.de



**FRANKFURTER
VERBAND**



Do., 11.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 09.09.

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: 1,50 € plus 0,50 € je Topping



Do., 18.09. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 15.09.

Frühstück für Langschläfer*innen

Lassen Sie sich in gemütlicher Atmosphäre bei einem reichhaltigen Frühstück verwöhnen und kommen Sie miteinander ins 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: 6 €



Do., 25.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 22.09.

Baedeker war nicht der erste – Kultur-Geschichte des Reiseführers

Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt

Wer reist, braucht Informationen: Wo geht's lang? Wo bekommt man etwas zu essen? Schon in der Antike und auch für die Pilgerreisen im Mittelalter gab es entsprechende Hinweise. In welcher Form diese weitergegeben wurden und warum die Bücher des Herrn Baedeker so großen Erfolg hatten, erzählt Ihnen Angelika Ramm-Fischer.

Kosten: 2 €. Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Do., 02.10. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 29.09.

Yoga auf dem Stuhl

Mit der BGZ-Leitung Frau Walther üben Sie einfache Dehnungen und Bewegungen auf dem Stuhl, ergänzt durch Atem- und Entspannungsübungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, sich bei einer Tasse Tee auszutauschen.

Kosten: Teilnahme 3 €. Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

NEU!



Do., 16.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 14.10.

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: 1,50 € plus 0,50 € je Topping



Do., 23.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 21.10.

Bingo!

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

Kosten: Einsatz 2 €. Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Do., 30.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 28.10.

Das Leben der Maria Sibylla Merian

Tauchen Sie ein in die faszinierende Lebensgeschichte der berühmten Frankfurterin. Hannelore Herke begeistert uns mit ihrem anschaulichen Vortrag zum Leben und Wirken der Naturforscherin und Künstlerin. Zum Einstieg genießen wir ab 14:30 Uhr Kaffee und Kuchen.

Kosten: Teilnahme 2 €. Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Frankfurter
Plattform 55+

**GROSSER
AKTIONSTAG**
am
20.9.2025

MOBIL IM LEBEN: zwischen analoger und digitaler Welt

Infostände, Beratung und Technikhilfe der
Netzwerkpartner und vieles mehr.

Wir sind Teil des Netzwerks:

Treffen Sie uns am Infostand des Frankfurter Verbands –
wir freuen uns über Ihren Besuch.

**kostenlos
&
barrierefrei**

**Samstag, 20. September 2025
von 14 – 17 Uhr**

**Zentralbibliothek Stadtbücherei Frankfurt
Hasengasse 4 · 60311 Frankfurt a. M.**



VHS Frankfurt/Frankfurter Plattform 55+
frankfurter-plattform-55plus.de



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	14:30 – 16:30 Uhr	Stadtteiltreff Kosten: 12 € monatlich für Kaffee, Kuchen und Programm
Dienstags	14:00 – 15:00 Uhr	Soziale Sprechstunde mit Sozialbezirksvorsteherin Frau Keller jeden 1. und 3. Dienstag
	14:00 – 16:00 Uhr	Malgruppe Kosten: Teilnahme 2 €
	18:00 – 19:00 Uhr	Öffentliche Sprechstunde Ortsgericht
Mittwochs	14:30 – 17:00 Uhr	Skat Nachmittag Kosten: Teilnahme 2 €
	14:30 – 16:30 Uhr	Offener Frauentreff
Donnerstags	14:00 – 17:00 Uhr	Cafeteria und Programmangebot (siehe Innenseite)
Freitags	14:00 – 15:00 Uhr	Spielerisches Gedächtnistraining mit Ellen Pieritz Kosten: Teilnahme 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

Isabelle Walther
Telefon: 069 299 807 2241
isabelle.walther@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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