



**Programm
November –
Dezember
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 NOVEMBER BIS DEZEMBER



Montags | 09:45 – 10:45 Uhr

Gemeinsam fit und aktiv – Seniorengymnastik

In Kooperation mit der Volkshochschule Frankfurt findet jeden Montag der beliebte Seniorengymnastikkurs in unserem Begegnungszentrum statt. Kommen Sie vorbei, verbessern Sie Ihre Fitness, stärken Sie Ihren Körper und haben Sie Spaß in einer herzlichen Gemeinschaft. Anmeldung über die VHS.

Kosten: Preis über die VHS erfragen

Buchungsnr.: 7133-51N

Kontakt: VHS Frankfurt



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: 12 € monatlich für Kaffee, Kuchen und Programm



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 | 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.



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 – 16:30 Uhr

Offener Frauentreff

In einer geselligen 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!*



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 | 17:30 – 20:00 Uhr

Russischsprachiger Tabletkurs

Erleben Sie den Tabletkurs mit Tatiana Zelinski auf russisch! Entdecken Sie die Welt der Tablets und lernen Sie grundlegende Funktionen kennen. Melden Sie sich im Begegnungszentrum oder direkt bei Frau Zelinski an.

Kontakt: Tatiana Zelinski, tatiana.zelinski@gmail.com

⚠ *Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an Frau Zelinski.*



Freitags | 14:00 – 15:00 Uhr

Spielerisches Gedächtnistraining mit Ellen Pieritz

Unser Gedächtnis sollte regelmäßig trainiert werden, egal in welchem Alter. 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: 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.



Do., 06.11. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 03.11.

Bingo!

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

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



Do., 13.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 11.11.

Schach im Viertel

Caritas

Wir lassen das klassische Schachspiel wiederaufleben! Joachim Krawczyk und Meral Özelli leiten an und begeistern Jung und Alt. Anfänger*innen sind genauso willkommen wie geübte Spieler*innen. Wir freuen uns auf spannende Partien und eine gesellige Zeit.

Kosten: Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

NEU!



Do., 20.11. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 17.11.

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 €

⚠ **Anmeldung ist erforderlich.**





Do., 27.11. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 24.11.

Schutzmann vor Ort

14. Polizeirevier

Polizeihauptkommissar Herr Sebastian Tolksdorff informiert zu den aktuellen kriminellen Tricks und Betrugsfällen. Bei Kaffee und Kuchen ist auch ein lebendiger Austausch und gegenseitiges Kennenlernen möglich.

Kosten: Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Do., 04.12. | 12:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 01.12.

Praunheimer Mittagstisch

Es gibt ein leckeres Mittagessen mit Dessert im Begegnungszentrum. Für Unverträglichkeiten sprechen Sie uns bitte an!

Kosten: 6 €

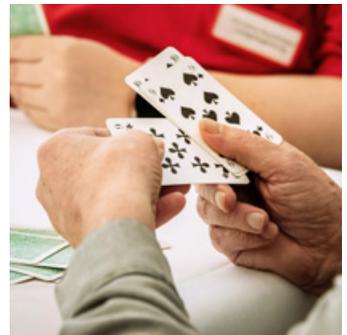
! Anmeldung ist erforderlich!



Mi., 10.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 05.12.

Weihnachtsfeier

Herzlich willkommen zum vorweihnachtlichen geselligen Beisammensein! Für Bewohner*innen der Wohnanlage und Angehörige/persönliche Gäste.



NEU

Alle Events auf einen Klick – mit unserem Eventmodul



Egal ob Kurse nach Veranstaltungsort, Aktionen nach Saison, regelmäßige oder kostenlose Veranstaltungen – ab jetzt alles leicht und schnell zu finden mit unserem neuen Eventmodul auf unserer Webseite:



[www.frankfurter-verband.de/
aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren](http://www.frankfurter-verband.de/aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren)



FRANKFURTER
VERBAND

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	09:45 – 10:45 Uhr	Gemeinsam fit und aktiv – Seniorengymnastik
	14:30 – 16:30 Uhr	Stadtteiltreff Kosten: 12 € monatlich für Kaffee, Kuchen und Programm
Dienstags	14:00 – 16:00 Uhr	Malgruppe Kosten: Teilnahme 2 €
	14:00 – 15:00 Uhr	Soziale Sprechstunde mit Sozialbezirksvorsteherin Frau Keller, jeden 1. und 3. Dienstag
	18:00 – 19:00 Uhr	Öffentliche Sprechstunde Ortsgericht
Mittwochs	14:30 – 16:30 Uhr	Offener Frauentreff
	14:30 – 17:00 Uhr	Skat Nachmittag Kosten: Teilnahme 2 €
	17:30 – 20:00 Uhr	Russischsprachiger Tabletkurs, ab 10.9. bis 26.11.
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