



**Programm
Januar –
Februar
2026**

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 JANUAR BIS FEBRUAR



Di., 06.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Wir begrüßen das neue Jahr

Bunter Nachmittag mit Rätseln rund um Begriffe und Redewendungen.



So., 11.01. | 12:00 – 15:00 Uhr

Kochen am Sonntag / Schnippel-Babbel-Kochkurs

Lebensmittelretter Radieschen mi Herz e.V.

Aus geretteten Lebensmittel wird eine Vorspeise, Hauptspeise und Nach-tisch gezaubert. Es wird eine Essens-Überraschung, weil die Lebensmittel kurz zuvor in den Kühlschrank geliefert werden. Alle bereiten gemeinsam an Tischen das Essen zu und verspeisen es gemeinsam beim schnippeln und babbeln. Andreas Wiedow übernimmt die Organisation vor Ort.

Kosten: 3 € inkl. Wassergetränk

NEU!



Di., 13.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Bingo Spiel

Spiel und Spaß beim gemeinsamen Bingo mit kleinen Preisen.



Di., 20.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

„Rollmops, Sunny und Tom“ Hilfsmittel im Alltag

Martina Walter, Koordinatorin der Selbsthilfegruppe Frankfurt der Rheuma Liga e.V. verfügt über viel Erfahrung und praktisches Wissen . Auch bei fehlender Kraft in den Händen und für Rheumatiker ist ihr Hilfsmittelfundus von großem Nutzen. Informieren Sie sich!





Do., 22.01. | 17:30 – 19:00 Uhr

NEU!

Progressive Muskelentspannung (PME)

PME ist eine leicht lernbare, wirksame Entspannungsmethode und eignet sich für Menschen jeden Alters. Im Kurs werden verschiedene Kurz- und Langformen kombiniert mit Achtsamkeits- und Bewegungsübungen. Die Krankenkassen fördern diesen zertifizierten Gesundheitskurs.

Kosten: 155 € für 8 Termine



Di., 27.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadt-Land-Fluss mal anders

Neue Kategorien des Spiels. Der Spaß steht neben der Knobelei im Vordergrund!



Do., 29.01. | 11:00 – 14:00 Uhr

Gemeinsam kochen – gemeinsam essen

Beim gemeinsamen Kochen werden jeden Monat neue Rezepte ausprobiert. Barbara Hedtmann, erfahrene Köchin und Pädagogin begleitet dabei. Sie können auch nur zum essen und genießen um 12 Uhr kommen.

Kosten: 8 €



Di., 03.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Streifzug durchs alte Frankfurt / Teil 2

Thomas Sock, Stadtteilhistoriker und Hobby-Fotograf zeigt weiteres Bildmaterial und berichtet aus der Zeit in Frankfurt ab 1860 bis zum Anfang des 1. Weltkrieges.





So., 08.02. | 12:00 – 15:00 Uhr

NEU!

Kochen am Sonntag / Schnippel-Babbel-Kochkurs

Lebensmittelretter Radieschen mi Herz e.V.

Aus geretteten Lebensmittel wird eine Vorspeise, Hauptspeise und Nach-tisch gezaubert. Es wird eine Essens-Überraschung, weil die Lebensmittel kurz zuvor in den Kühlschrank geliefert werden. Alle bereiten gemeinsam an Tischen das Essen zu und verspeisen es gemeinsam beim schnippeln und babbeln. Andreas Wiedow übernimmt die Organisation vor Ort.

Kosten: 3 € inkl. Wassergetränk



Di., 10.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Rund um den Bluthochdruck

Bluthochdruck Selbsthilfegruppe Frankfurt

Helmut Schmitt informiert über den Bluthochdruck im Zusammenhang mit den Nieren und was für das Thema Organspende wichtig ist. Bringen Sie gerne Ihre Fragen dazu mit.



Di., 17.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Kleine Faschingsfeier

Feiern Sie mit am Faschingsdienstag! Der Akkordeonteufel Alfred Weber bringt frische Laune und Stimmung mit und für Büddenreden und gute Unterhaltung wird gesorgt.





Di., 24.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Schenk – und Tauschcafé

Haben Sie Spaß am Stöbern? Kleidung, Schmuck und Haushaltsgegenstände in gutem Zustand werden verschenkt bzw. getauscht. So machen Sie sich selbst und anderen eine Freude und tragen zur Müllvermeidung bei. Dazu gibt es selbstgebackenen Kuchen in geselliger Runde.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 26.02. | 11:00 – 14:00 Uhr

Gemeinsam kochen – gemeinsam essen

Beim gemeinsamen Kochen werden jeden Monat neue Rezepte ausprobiert. Barbara Hedtmann, erfahrene Köchin und Pädagogin begleitet dabei. Sie können auch nur zum essen und genießen um 12 Uhr kommen.

Kosten: 8 €





Frankfurter Plattform 55+

Die **Frankfurter Plattform 55+** ist ein Internetportal mit stadtweiten Bildungs- und Beratungsangeboten für ältere Menschen. Über diese Plattform kann man im Bereich „Bildung & Begegnung“ als auch für den Bereich „Beratung & Hilfe“ passende Angebote in der Nähe finden.

Das zentrale Internetportal mit stadtweiten Bildungs- und Beratungs- angeboten für ältere Menschen.

Die **Frankfurter Plattform 55+** ist ein Projekt der VHS Frankfurt am Main und einem Netzwerk von über 50 Institutionen und Organisationen. Das Netzwerk ermöglicht ein breites Spektrum an Bildungs-, Beratungs- und Freizeitangeboten.



Auf dem 14. Deutschen Seniorentag im April 2025 wurde die **Frankfurter Plattform 55+** im Rahmen des Wettbewerbs „Kommunal.Digital.Genial“ ausgezeichnet.



frankfurter-plattform-55plus.de



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	14:30 – 16:30 Uhr	Treffen der an Parkinson Erkrankten und ihren Angehörigen, <i>monatlich</i>
	18:00 – 19:00 Uhr	„Tai Chi & Qi Gong“ – zertifizierter Gesundheitskurs Kosten: 90 €
	19:15 – 20:15 Uhr	Yoga für Anfänger Kosten: 2 €
Dienstags	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Kosten: 10 € im Monat
Mittwochs	10:00 – 12:00 Uhr	Tanzgruppe 60+ Kosten: 4 € pro Termin
	18:00 – 19:00 Uhr	Yoga für Fortgeschrittene Kosten: 2 €
	19:15 – 20:15 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: 8 €, monatlich
	15:30 – 17:00 Uhr	Tanzen 55+ / VHS Kurs mit Anja Engelhardt
	17:30 – 19:00 Uhr	„Progressive Muskelentspannung“ – zertifizierter Gesundheitskurs / NEU ab 22.01. Kosten: 155 € für 8 Termine

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