



**Programm
Juni – Juli
2026**

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 JUNI BIS JULI



Montags | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis Donnerstag mittags **Stadtteiltreff**

Jeden Montag findet unser Stadtteiltreff im Begegnungszentrum statt. In einer angenehmen Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen tauschen wir uns aus und haben eine schöne Zeit miteinander. Wir bieten ein wechselndes Programmangebot und fördern eigene Initiativen aus der Gruppe.

Kosten: 12 € monatlich für Kaffee, Kuchen und Programm



Dienstags | 14:00 – 15:00 Uhr **Soziale Sprechstunde der Sozialbezirksvorsteherin**

Wenn Ihr Alltag Ihnen Probleme bereitet, unterstützt und berät Frau Keller Sie gerne. Unabhängig von Alter oder Thema, ehrenamtlich und einfühlsam.



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 7680 9710, 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 | 15:00 – 17:00 Uhr

Offener Babbeltreff

In einer geselligen Atmosphäre treffen sich Menschen, die sich gerne bei einer Tasse Kaffee oder Tee über verschiedene Themen des Alltags austauschen und miteinander lachen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Freitags | 14:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis Donnerstag mittags

Spielerisches Gedächtnistraining

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 €



Freitags | 15:15 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis Donnerstag mittags

Offener Spieletreff

Spielen Sie gemeinsam Brettspiele oder Kartenspiele wie Rommé und mehr nach Lust und Laune. Ein geselliger Nachmittag mit Austausch bei Kaffee und Kuchen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Do., 11.06. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 09.06.

Informationsveranstaltung mit dem Bürgerinstitut Frankfurt

Bürgerinstitut Frankfurt

Mitarbeitende des Bürgerinstituts Frankfurt informieren Sie zur Vorsorge im Rahmen von Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung. Nutzen Sie die Gelegenheit, wichtige Impulse zu diesen Themen zu erhalten und Ihre Fragen zu stellen. Wir servieren Ihnen ab 14:30 Uhr zur Einstimmung Kaffee und Kuchen. Der Vortrag beginnt um 15 Uhr.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

! Anmeldung erbeten.



Do., 18.06. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 17.06.

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., 02.07. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 01.07.

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., 09.07. | 14:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 01.07.

Grillfest der Wohnanlagen Hausen und Praunheim

Herzlich Willkommen zu unserem sommerlichen Grillfest für Senior*innen und Angehörige unserer Wohnanlagen An der Litzelwiese und Heinrich-Lübke-Str.! Es gibt leckere Grillbratwürste und Salate, Kaffee und Kuchen und unser beliebtes Glücksrad mit schönen Preisen.



Do., 16.07. | 14:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 15.07.

Yoga und Entspannung auf dem Stuhl

Zusammen mit 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 auszutauschen bei einer Tasse Tee oder Kaffee.

Kosten: Teilnahme 4 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Do., 23.07. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 22.07.

Sommerliches Eiscafé

Genießen Sie einen leckeren kühlen Eiskaffee mit Vanilleeis und eine Auswahl an verschiedenen Eiscremes.

Kosten: je nach Verzehr ab 2,50 €



Do., 30.07. | 15:00 – 16:00 Uhr

Lyrische Lesung

Lauschen Sie ausgewählten Texten von Schiller über Goethe bis Rilke und eigene Poesie vorgetragen von Roland Schneider : „Bunt rund getupftes – schwarz-weiß kariertes – lustig nachdenkliches – aus dem Leben“.

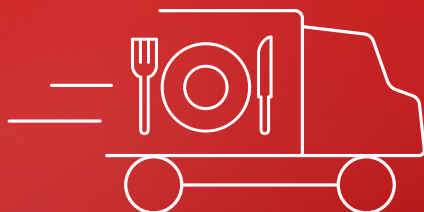
Dazu servieren wir Kaffee, Tee und Kuchen.

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

NEU!



sieben mal sieben



Der sieben Tage Menüservice des Frankfurter Verbandes

Der Menüservice des Frankfurter Verbandes hilft bei der Versorgung mit Mittagessen. In einem Wochen-Menüsoriment sind sieben tiefkühlfrische Gerichte zusammengestellt. Verschiedene Kostformen oder Unverträglichkeiten können berücksichtigt werden.

Das Menüpaket wird einmal wöchentlich geliefert und dann zu Hause in der Mikrowelle oder im Backofen ganz einfach fertig gekocht.

Der Menüservice bietet außerdem auch Heißauslieferung an – hier können Sie täglich aus sechs Gerichten wählen.

Bei der Lieferung durch unsere Menükuriere gelten klare Verhaltensregeln und strenge Hygienevorschriften zur größtmöglichen Sicherheit für Besteller und Menükuriere. Die Übergabe der Menüs erfolgt ohne direkten Kontakt zum Besteller.

Nähere Informationen zum Menüservice des Frankfurter Verbandes, der in Kooperation mit der apetito AG ausgeführt wird, gibt es unter:



Tel.: 069 30 05 99 92



www.ihr-menueservice.de/
frankfurter-verband



**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 der Sozialbezirksvorsteherin, <i>jeden 1. und 3. Dienstag</i>
	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 €
	15:00 – 17:00 Uhr	Offener Babbeltreff
Donnerstags	14:30 – 17:00 Uhr	Cafeteria und Programmangebot (siehe Innenseite)
Freitags	14:00 – 15:00 Uhr	Spielerisches Gedächtnistraining 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