



Programm

**August –
Oktober
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 AUGUST BIS OKTOBER



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 – 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 der Sozialbezirksvorsteherin

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



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, 069 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

Spielerisches Gedächtnistraining

Doris Führer leitet jeden Freitag ein spielerisches Gedächtnistraining an. Unser Gedächtnis sollte regelmäßig trainiert werden, unabhängig vom Alter. Das gemeinsame Gedächtnistraining in der Gruppe macht Spaß und erhält und verbessert dabei die kognitive Leistungsfähigkeit.

Kosten: Teilnahme 4 €

Kontakt: Doris Führer, 069 781 124

NEU!



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.

! Für den ersten Besuch bitte anmelden.



Do., 06.08. | 14:30 – 16:30 Uhr

Schach im Viertel

Caritas

Wir lassen das klassische Schachspiel wiederaufleben! Joachim Krawczyk begeistert Jung und Alt und leitet an. Anfänger*innen sind genauso willkommen wie geübte Spieler*innen. Wir freuen uns auf spannende Partien und eine gesellige Zeit im schattigen Garten des Begegnungszentrums.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Do., 13.08. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 10.08.

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: 7 €

! Anmeldung ist erforderlich.



Do., 20.08. | 14:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 19.08.

Yoga und Entspannung auf dem Stuhl

Gemeinsam üben wir einfache Dehnungen und Bewegungen auf dem Stuhl, ergänzt durch Atem- und Entspannungsübungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und alle üben nach Ihren eigenen Möglichkeiten. 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., 27.08. | 14:30 – 16:30 Uhr

Geschichte(n) vom Salz

Freundeskreis lebenswertes Frankfurt

Salz dient nicht nur zum Würzen, sondern hat sich auch in unsere Kultur eingepreßt. Das weiße Gold hat Spuren in unserer Sprache, im Straßennetz und bei der Stadtentwicklung hinterlassen. Wie genau, das erfahren Sie in diesem Bildvortrag mit Angelika Ramm-Fischer vom Freundeskreis lebenswertes Frankfurt.

Kosten: Teilnahme 2 €, Ermäßigung möglich



Mi., 02.09. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 24.08.

Restaurant im Viertel

Frankfurter Rundschau Altenhilfe

Freuen Sie sich auf ein leckeres 4-Gänge-Menü in besonderer Atmosphäre mit liebevoll gedeckten Tischen. Genießen Sie einen geselligen Abend mit alten und neuen Bekannten. Bitte melden Sie sich frühzeitig an mit Angabe Ihrer Telefonnummer und ob Sie ein vegetarisches Essen wünschen.

Kosten: 4 €



Do., 10.09. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 09.09.

Bingo!

Jeder kann mitmachen! Schulen Sie Ihre Konzentration auf spielerische Art und Weise in geselliger Runde. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und es gibt schöne Preise zu gewinnen.

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



Do., 17.09. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 16.09.

Es gibt Waffeln!

Der Duft von frisch gebackenen Waffeln zieht wieder durchs Haus. Genießen Sie Ihre Waffeln pur, mit Puderzucker und Zimt, heißen Früchten, Eis oder Sahne... oder mit allem zusammen!

Kosten: 1,50 € plus 0,50 € je Topping



Do., 24.09. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 23.09.

Reisen – einst und jetzt

Wie sich die Möglichkeiten und Arten des Reisens von früher bis heute entwickelt und verändert haben erfahren Sie in diesem spannenden Vortrag von Hannelore Herke.

Kosten: Teilnahme 2 €, Ermäßigung möglich



Do., 01.10. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 30.09.

Yoga und Entspannung auf dem Stuhl

Gemeinsam üben wir einfache Dehnungen und Bewegungen auf dem Stuhl, ergänzt durch Atem- und Entspannungsübungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und alle üben nach Ihren eigenen Möglichkeiten. 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., 08.10. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 07.10.

Die Frankfurter Plattform 55+ VHS Frankfurt

Horizonte erweitern, neue Impulse und Rat finden- das breite Spektrum der Bildungs- und Beratungsangebote und Gelegenheiten für Austausch und Begegnung von Verbänden, Vereinen, Organisationen und Institutionen in Frankfurt finden Sie hier in digitaler Form. Marco Mayer stellt diese praktische Website und Ihre Nutzung vor und beantwortet Ihre Fragen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

NEU!



Do., 15.10. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 13.10.

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: 7 €**

! Anmeldung ist erforderlich.



Do., 22.10. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 21.10.

Es gibt Waffeln!

Der Duft von frisch gebackenen Waffeln zieht wieder durchs Haus. Genießen Sie Ihre Waffeln pur, mit Puderzucker und Zimt, heißen Früchten, Eis oder Sahne ... oder mit allem zusammen!

Kosten: 1,50 € plus 0,50 € je Topping



Do., 29.10. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 28.10.

Bingo!

Jeder kann mitmachen! Schulen Sie Ihre Konzentration auf spielerische Art und Weise in geselliger Runde. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und es gibt schöne Preise zu gewinnen.

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

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	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 der Sozialbezirksvorsteherin, jeden 1. und 3. Dienstag
	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 4 €
	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