



**Programm
November –
Dezember
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 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



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., 05.11. | 12:00 – 14:00 Uhr

Praunheimer Mittagstisch

Freuen Sie sich auf ein liebevoll zubereitetes und leckeres Mittagessen mit Dessert in geselliger Runde.

Kosten: 6 €

! Anmeldung erforderlich.



Do., 12.11. | 14:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 11.11.

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., 19.11. | 15:00 – 16:30 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 Ihnen vorab um 14:30 Kaffee, Tee und Kuchen.

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

NEU!



Do., 26.11. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 25.11.

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 Extra



Do., 03.12. | 15:00 – 16:30 Uhr

Balladen-Nachmittag

Genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag mit Karl Lurk: Vorgetragen werden überwiegend klassische deutsche Balladen aus unterschiedlichen Epochen, die in kleinen Zwischenpausen musikalisch begleitet werden.

Kosten: Beitrag von 4 € erwünscht, Reduktion möglich.

Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

NEU!



Mi., 09.12. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 01.12.

Weihnachtsfeier der Wohnanlage

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

Kosten: 6 € für Gäste

! Anmeldung erforderlich.



Do., 17.12. | 14:30 – 16:30 Uhr

Vorfreude auf Weihnachten

Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Adventsnachmittag im Begegnungszentrum! Hannelore Herke erzählt von weihnachtlichen Bräuchen und Traditionen und stimmt uns auf das bevorstehende Weihnachtsfest ein.

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



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.

Wir sind Teil des Netzwerks:

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	09:45 – 10:45 Uhr	Gemeinsam fit und aktiv – Seniorengymnastik Kosten: Preis über die VHS erfragen
	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, <i>jeden 1. und 3. Dienstag</i>
	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	Spielegerisches 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