

Programm
Januar – Februar 2027

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

Mittwochs | 10:00 – 12:00 Uhr

Tanzgruppe 60 +

Tanz mit – bleib fit! Für Körper und Gedächtnis! Geselliger Tanzkreis mit flotten Rhythmen. Monika Fendler, ausgebildete Trainerin für Seniorentanz lädt Sie dazu ein. Tanzerfahrung ist nicht erforderlich.

Kosten: 4 €

Di., 12.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Wir begrüßen das neue Jahr

Bunter Nachmittag mit Rätseln rund um Begriffe und Redewendungen und Galgenmännchen.

Di., 19.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Historischer Stadtspaziergang – Frankfurter Wallanlagen

Initiative historischer Stadtspaziergang

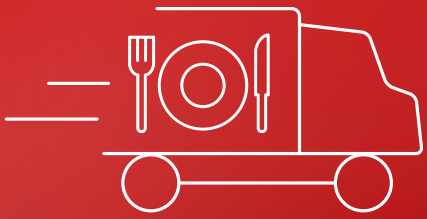
Ein Lichtbildervortrag auf den Spuren der Frankfurter Stadtmauern. Was sich im Verlauf der Jahrhunderte im Stadtbild ereignete.
Die Referentin, Brigitte Holdinghausen, ist Autorin eines Buches über das Thema. Ihr Wissen vermittelt die begeisterte Fotografin auch bei Führungen durch Frankfurt.

Kosten: 4 € für Kaffee und Kuchen





sieben mal sieben



Der sieben Tage Menüservice des Frankfurter Verbandes

Der Menüservice des Frankfurter Verbandes hilft bei der Versorgung mit Mittagessen. In einem Wochen-Menüsortiment 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





Di., 26.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Lesung:
Karl Ettlinger, ein Frankfurter Schriftsteller

Der Humorschriftsteller, auch „Karlsche“ genannt, lebte von 1882 bis 1939. In den 1920/1930 Jahren hat er mit seinen Gedichten und Texten in Buch und Radio für gute Unterhaltung gesorgt. Ricarda Grünberg stellt dies in seiner heißgeliebten Frankfurter Mundart vor.

Kosten: 4 € für Kaffee und Kuchen

Do., 28.01. | 11:00 – 15:00 Uhr

Gemeinsam kochen – gemeinsam essen

Beim gemeinsamen Kochen werden jeden Monat verschiedene Rezepte ausprobiert. Barbara Hedtmann, eine erfahrene Köchin und Pädagogin begleitet dabei. Sie können auch direkt zum Essen um 13 Uhr kommen. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 8 €

Di., 02.02. | 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. In geselliger Runde gibt es dazu selbstgebackenen Kuchen.





Di., 09.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Kleine Faschingsfeier

Feiern Sie mit am Faschingsdienstag! Alfred Weber der „Akkordeonteufel“ bringt gute Stimmung mit und lädt zum mitsingen und Schunkeln ein. Büddenreden und Witze sorgen für beste Laune.

Di., 16.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Keine Angst vor KI (künstlicher Intelligenz)

Café Anschluss

In diesem Vortrag stellt Steven McAvinue vor, warum das Thema KI für Seniorinnen und Senioren wichtig ist und welche Rolle es in ihrem Leben spielen kann. Um ein Verständnis anhand von Beispielen u. a. aus dem Gesundheitsbereich, der Mobilität und der Barrierefreiheit zu entwickeln.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen, zzgl. 3 € Gastobulus

Do., 25.02. | 11:00 – 15:00 Uhr

Gemeinsam kochen – gemeinsam essen

Beim gemeinsamen Kochen werden jeden Monat verschiedene Rezepte ausprobiert. Barbara Hedtmann, eine erfahrene Köchin und Pädagogin begleitet dabei. Sie können auch direkt zum Essen um 13 Uhr kommen. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 8 €

Rikscha-Fahrer:innen gesucht:

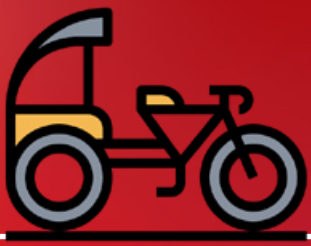
Schenken Sie Menschen (Fahrrad-)Freude …

… und unternehmen Sie mit der **elektrisch unterstützten Rikscha** und ein bis zwei Passagieren Ausfahrten am Main entlang.

Neue Pilot:innen erhalten eine Einweisung zum korrekten Umgang mit Rikscha und Passagieren und gewinnen mit Trainingsfahrten Sicherheit.

Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!

Tel.: 069 299 807 2216



Begegnungs- & Servicezentrum Fechenheim
Alt-Fechenheim 89
60386 Frankfurt am Main
Leitung
Naoual Alyarrudi

FRANKFURTER VERBAND

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	**14:30 – 16:30 Uhr**	Treffen der an Parkinson Erkrankten und ihren Angehörigen, ***monatlich***
	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 / Programm im Innenteil **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 €**, ***14-täglich***
	19:15 – 20:15 Uhr	Lachyoga – für mehr Freude und Lachen im Leben **Kosten: 4 €**
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
Freitags	**09:30 – 11:30 Uhr**	Internationales Frauen-Frühstück **Kosten: 4 € pro Termin**, ***14-täglich***
	19:00 – 20:45 Uhr	Meditationsgruppe mit Susanne Müllner, ***14-täglich***



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