



**Programm
Mai – Juni
2024**

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!



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren

UNSER PROGRAMM MAI BIS JUNI



Montags | 09:45 – 10:45 Uhr

Gymnastik mit Frau Yvonne Voß. Gemeinsam fit und aktiv!

Unter der Leitung von Frau Yvonne Voß von der Volkshochschule Frankfurt findet jeden Montag unser beliebter Seniorengymnastikkurs in unserem Begegnungszentrum statt. Kommen Sie vorbei, verbessern Sie Ihre Fitness, stärken Sie Ihren Körper und haben Sie Spaß in einer herzlichen Gemeinschaft.

Kosten: Bitte über die VHS erfragen.



Montags | 14:30 – 16:30 Uhr

Stadtteiltreff mit Elena Kalinowska

Jeden Montag findet unser Stadtteiltreff im Begegnungszentrum statt. In einer angenehmen Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen tauschen wir uns aus, erzählen Geschichten. Wir spielen Gesellschaftsspiele und haben eine schöne Zeit miteinander.

Kosten: 10 € monatlich für Kaffee, Kuchen und Programm



Dienstags | 14:00 – 16:00 Uhr

Malgruppe

Entdecken Sie die Magie der Farben! Lassen Sie Ihrer Kreativität freier Lauf und tauchen Sie ein in eine bunte Welt voller Fantasie und Gemeinschaft.

Kosten: 2 € pro Teilnahme

⚠ Am 14.05. fällt die Veranstaltung aus!



Dienstags | 18:00 – 19:00 Uhr

Öffentliche Sprechstunde Ortsgericht

Herr Retzke vom Ortsgericht bietet Bürgern wichtige Hilfestellung.

Als Mitarbeiter der Hilfsbehörde der Justiz steht er als verlässlicher Partner für viele persönliche Angelegenheiten zur Verfügung.





Mittwochs | 14:30 – 16:30 Uhr

Offener Frauentreff

In einer geselligen Atmosphäre treffen sich Frauen, die gerne basteln, häkeln, ohne Anleitung kreativ gestalten und sich austauschen: lachen, erzählen oder einfach neue Ideen mitbringen. Bringen Sie das eigene Bastelmaterial oder Strickzeug mit!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Es gibt ausreichend freie Plätze!

NEU!



Freitags | 14:00 – 15:00 Uhr

Spielerisches Gedächtnistraining mit Ellen Pieritz

Unser Gedächtnis sollte ständig trainiert werden, egal in welchem Alter Sie sind. 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: 3 €**

! Findet nicht statt am 1. Freitag im Monat



NEU!**Do., 02.05. | 15:00 – 16:00 Uhr****Musikquiz mit Elena Kalinowska –
Wir laden Sie zum Mitsingen und zum Mitsingen ein.**

In einer gemütlichen und entspannten Atmosphäre wird ein buntes musikalisches Programm aus bekannten Schlager-, Pop- und Volksliedern, sowie klassischen Musikstücken präsentiert. Musik verbindet und hat etwas Heilendes! **Kosten: 3 €**

! Gute Laune mitbringen!**Mi., 15.05. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 06.05.****Restaurant im Viertel
Frankfurter Rundschau Altenhilfe e.V.**

Wir beginnen mit dem 1. „Restaurant im Viertel“ in diesem Jahr. Freuen Sie sich auf einen besonderen Abend in netter Gesellschaft und gutem Essen, zubereitet von einem professionellen Koch. Die Pausen zwischen den drei Gängen werden genutzt für Informatives und Neues aus dem Stadtteil. Melden Sie sich rechtzeitig und verbindlich an, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Einlass ist ab 17:45 Uhr.

**Kosten: 4 € für Menü und ausgewählte Getränke
Teilnehmer*innen: Begrenzte Teilnehmerzahl****Do., 23.05. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 17.05.****Ausflug in den Palmengarten**

Wir schlendern gemeinsam durch den Palmengarten und schauen die Blumen- und Pflanzenvielfalt im Frühling an. Tanken Sie Energie und Kraft, genießen die Natur und schnappen etwas frische Luft. Auf Wunsch besuchen wir ein Café und gönnen uns eine Tasse Kaffee mit leckerem Stück Kuchen.

Kosten: 6 € (ab 65 Jahre), RMV, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**Treffpunkt: U-Haltestelle Heerstraße Praunheim um 13:30 Uhr
Buchungsnr.: 11151-01-2024****Do., 06.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 03.06.****Waffeln mit frischen Erdbeeren!**

Heute backen wir frische Waffeln für Sie. Dazu gibt es Erdbeeren, Vanilleeis und Sahne. Genießen Sie mit uns die kurze, aber leckere Erdbeerzeit!

Kosten: 2 € zzgl. 0,50 € je Topping



Do., 13.06. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 10.03.

Bocciaspiel bei uns im Garten!

Gerne laden wir Sie ein, bei uns im Garten Boccia mitzuspielen! Geselliges Beisammensein, Spaß, Lachen und Austausch in gemütlicher Runde.

Mach mit und sei dabei! Selbstverständlich gibt es Gewinnergeschenke!

Kosten: 2 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 20.06. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 17.06.

Sommerfrühstück für Langschläfer!

Lassen Sie sich in gemütlicher Sommeratmosphäre bei einem reichhaltigen Frühstück verwöhnen und kommen Sie miteinander ins Gespräch. Ob

alleine, zu zweit oder mit der ganzen Familie, jeder ist bei uns herzlich willkommen!

Kosten: 5,50 €



Do., 27.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 24.06.

Eiscafé im Garten

In gemütlicher sommerlicher Atmosphäre können Sie unsere tollen und leckeren Eisbecher (Vanille, Erdbeere, Mango, Schoko und andere Eissorten – mit oder ohne Sahne) genießen. Nach Wunsch gibt es auch Eiskaffee!

Kosten: 1 € pro Kugel zzgl. 0,50 € je Topping

NEU!



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	09:45 – 10:45 Uhr	Gymnastik mit Frau Yvonne Voß. Gemeinsam fit und aktiv! Kosten: Bitte über die VHS erfragen.
	14:30 – 16:30 Uhr	Stadtteiltreff mit Elena Kalinowska Kosten: 10 € monatlich für Kaffee, Kuchen und Programm
Dienstags	14:00 – 16:00 Uhr	Malgruppe Kosten: 2 € pro Teilnahme
	18:00 – 19:00 Uhr	Öffentliche Sprechstunde Ortsgericht
Mittwochs	14:30 – 17:00 Uhr	Skat Nachmittag Kosten: 2 €
	14:30 – 16:30 Uhr	Offener Frauentreff Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.
Donnerstags	14:00 – 17:00 Uhr	Cafeteria und Programmangebot (siehe Innenseite)
Freitags	14:00 – 15:00 Uhr	Spielerisches Gedächtnistraining mit Ellen Pieritz Kosten: 3 €
	15:15 – 17:00 Uhr	Offener Spieltreff
	17:00 – 19:30 Uhr	Nähkurs für Frauen

Cafeteria
Mittwoch -
Freitag
14:00 Uhr bis
17:00 Uhr

Begegnungszentrum Praunheim

Heinrich-Lübke-Straße 32
60488 Frankfurt am Main

Leitung

Elena Kalinowska
Telefon: 069 299 807 2241
elena.kalinowska@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter
mit aktuellen Veranstaltungstipps:
newsletter.frankfurter-verband.de