



**Programm
Januar –
Februar
2025**

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



Di., 07.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Wir begrüßen das neue Jahr

Mit Sekt und Stadt / Land/ Fluß starten wir ins neue Jahr!



Di., 14.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Gesprächszeit – mit dem Spiel Vertellekes

Ein Erzählspiel mit spannenden Fragen und Themen.



Di., 21.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Das Frankfurt-Bilder-Quiz

Wie gut kennen Sie Frankfurt im Detail? Rätseln Sie mit beim Bilder-Quiz des Stadtteilhistorikers und Hobby-Fotograf Thomas Sock. Wir starten mit der Kaffeetafel.

Kosten: 4 €



Mi., 22.01. | Uhr

Lachyoga – für mehr Freude und Lachen im Leben

Lachyoga funktioniert ohne Witz, Humor und Comedy. Es ist ein Herz-Kreislauf-Training, kann unterstützend bei depressiven Verstimmungen helfen, das Schmerzempfinden reduzieren, den Blutdruck senken, das Immunsystem stärken und Energie geben.

Voraussetzung: bequeme, lockere Kleidung, dicke Socken/Hausschuhe und die Bereitschaft sich auf Neues und vielleicht Verrücktes einzulassen.

Rückfragen gerne bei der Kursleiterin Carmen Nothnagel unter 0176 808 070 88.

Kosten: 3 €

NEU!





Di., 28.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Bluthochdruck und Medikamente

Der ehemalige Rettungssanitäter Helmut Schmitt hält einen spannenden Vortrag. Dabei können Sie Fragen stellen und Ihre Erfahrungen in die Gesprächsrunde einbringen.



Do., 30.01. | 11:00 – 14:00 Uhr

Gemeinsam kochen-gemeinsam essen

Beim gemeinsamen Kochen werden jeden Monat verschiedene Rezepte ausprobiert. Barbara Hedtmann, eine erfahrene Köchin und Pädagogin begleitet dabei.

Kosten: 6 €



Di., 04.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Gesprächskreis: Deutschland und seine europäischen Nachbarländer

Hintergründe, Unterschiede und Meinungen werden im Gesprächskreis moderiert von Peter Döpfer und miteinander ausgetauscht.



Di., 11.02. | 14:30 – 17:00 Uhr

Schenk – und Tauschcafé

An diesem Nachmittag werden Bekleidung, Schmuck und Haushaltsgegenstände in gutem Zustand getauscht bzw. geschenkt. So machen wir uns und anderen eine Freude und vermeiden Müll. Genießen Sie Kuchen und Kaffee in geselliger Runde in unserem gemütlichen Tauschcafé.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 18.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Lesung – „Schmitz Katze: Hunde haben Herrchen, Katzen haben Personal“

Frau Schindler liest wahre Geschichten von Ralf Schmitz. Auf sehr humorvolle Art schildert er autobiographisch das Zusammenleben mit seiner Katze Minka. Wir starten mit der Kaffeetafel.

Kosten: 4 €



Di., 25.02. | 11:15 – 16:30 Uhr

Ausflug ins Gartencenter Sunflower

Gemeinsame Fahrt nach Frankfurt-Kalbach. Mittagessen im Restaurant vor Ort. Freie Zeit zum stöbern und entdecken in den Gewächshäusern. Mehr Informationen dazu bitte erfragen.

Kosten: 8 € für die Fahrt



Do., 27.02. | 11:00 – 14:00 Uhr

Gemeinsam kochen – gemeinsam essen

Kosten: 6 €



Fr., 14.03. | 18:00 – 21:00 Uhr

Disco 60 plus

Bringen Sie Spaß am Tanzen mit? Dann lassen Sie sich von unserem DJ Ralf mitreißen! Für alle, die neue Kontakte knüpfen, Freunde treffen oder sich einfach auf der Tanzfläche austoben möchten. DJ Ralf spielt flotte Hits und erfüllt auch gerne Musikwünsche. Ein Abend voller Musik und Spaß!

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG

IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00

BIC: FFVBDEFF



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 €
- Dienstags** **15:00 – 17:00 Uhr** Treffpunkt der Senioren
Kosten: 10 € im Monat
- 18:00 – 20:00 Uhr** Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit De-
menz, *monatlich*
- Mittwochs** **10:00 – 12:00 Uhr** Tanzgruppe 60+
Kosten: 4 € pro Termin
- 19:00 – 20:00 Uhr** Lachyoga – für mehr Freude und Lachen im Leben
Kosten: 3 €, ab 22.01.2025
- Donnerstags** **10:30 – 12:00 Uhr** Ganzheitliches Gedächtnstraining
Kosten: 4 € pro Termin
- 11:00 – 14:00 Uhr** Gemeinsam kochen- gemeinsam essen
Kosten: 6 €, monatlich
- Freitags** **09:30 – 11:30 Uhr** Internationales Frauen-Frühstück
Kosten: 4 € pro Termin, 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