



**Programm  
März – April  
2024**

# **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!*



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite  
[www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)

## UNSER PROGRAMM MÄRZ BIS APRIL

---



Fr., 01.03. | 18:00 – 21:00 Uhr

### „Disco 60 plus“ – Tanzen bei fetziger Musik mit DJ Ralf

Bringen Sie Spaß am Tanzen mit und lassen Sie sich vom gutgelaunten DJ unterhalten. Ein Angebot für alle, die gerne neue Kontakte knüpfen, Freunde treffen oder sich einfach auf der Tanzfläche austoben möchten. DJ Ralf spielt flotte Hits und auch Ihre Wunschmusik.

---

NEU!



Di., 05.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

### „Bingo-Spiel“

Mit kleinen Gewinnen und viel Spaß.

---



Di., 12.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

### „Zeitreise ins Deutschland der 50er Jahre“

Gesprächsrunde mit Peter Döpfer über die Besonderheiten dieser Zeit.

---



Di., 19.03. | 11:00 – 16:00 Uhr

### Kulinarischer Ausflug in die Kleinmarkthalle

Gemeinsame Fahrt mit dem Fahrservice, der uns vor dem Begegnungszentrum abholt und zur Kleinmarkthalle fährt. Dort essen wir gemeinsam zu Mittag im Lokal „Marktstubb“. Es gibt genug Zeit, um vor Ort einzelne Stände zu erkunden. Mehr Informationen dazu gerne erfragen.



---

**Do., 21.03. | 11:00 – 14:00 Uhr**

### **Gemeinsam kochen – gemeinsam essen**

Beim gemeinsamen Kochen wollen wir die Lebensmittel wertschätzen und jeden Monat verschiedene Rezepte ausprobieren. Ein Teil der Gruppe kocht zusammen und mit allen Gästen wird an einem schön gedeckten Tisch gemeinsam die Mahlzeit eingenommen. Frau Hedtmann, eine erfahrene Köchin und Pädagogin begleitet die Veranstaltung.



---

**Di., 26.03. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Kleine Osterfeier**

Mit Wunschmusik und jahreszeitlichen Texten und Gedichten.

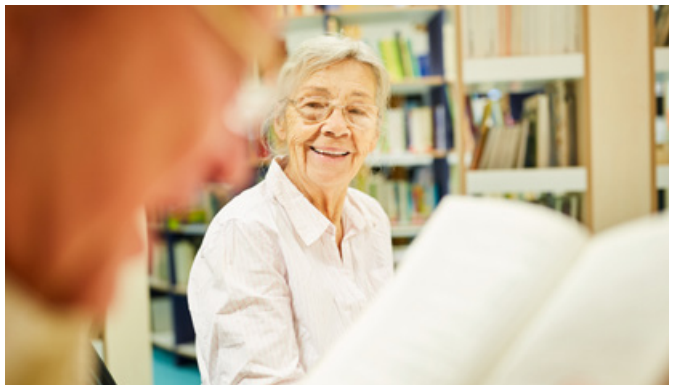


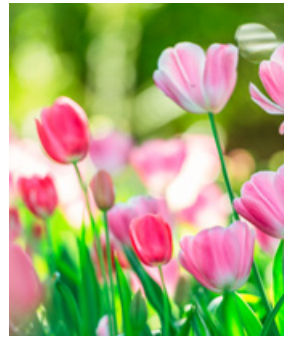
---

**Di., 02.04. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Lesung – „Pfoten vom Tisch“**

Der Autor Hape Kerkeling beschreibt in seinem Buch „Meine Katzen, andere Katzen und ich“ auf amüsante und unterhaltsame Weise von den eigenen Samtpfoten und anderen Pfoten. Die Referentin Ricarda Grünberg wird aus dem Buch vorlesen.





---

**Di., 09.04. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Stadt-Land-Fluss**

Das klassische Spiel mal anders gespielt. Lassen Sie sich überraschen.



---

**Di., 23.04. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Geschichten um den Mond**

Welche Rolle spielt der Mond in unserem Leben? Und wie kann er uns beeinflussen? Ein interessanter Vortrag von der Referentin Vera Völker.



---

**Do., 25.04. | 11:00 – 14:00 Uhr**

### **Gemeinsam kochen – gemeinsam essen**

Beim gemeinsamen Kochen wollen wir die Lebensmittel wertschätzen und jeden Monat verschiedene Rezepte ausprobieren. Ein Teil der Gruppe kocht zusammen und mit allen Gästen wird an einem schön gedeckten Tisch gemeinsam die Mahlzeit eingenommen. Frau Hedtmann, eine erfahrene Köchin und Pädagogin begleitet die Veranstaltung.



Di., 30.04. | 11:00 – 16:00 Uhr

## Ausflug zum Frankfurter Hausberg „LOHRBERG“

Gemeinsame Fahrt mit dem Fahrservice vom Begegnungszentrum zum Lohrberg. Dort gemeinsames Mittagessen im Lokal zur „Lohrbergschänke“. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit den Lohrberg zu erkunden und/oder auch zum Main-Äppel-Haus zu laufen. Mehr Informationen dazu gerne erfragen.



Das Wertvollste,  
das man zu verschenken hat,  
ist Zeit.



## Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen.

Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!



**Peter Gehweiler**

Tel: 069 299 807 2353

**Christine Fischer**

Tel: 069 299 807 2352



**ehrenamt@frankfurter-verband.de**

[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

|                    |                          |  |
|--------------------|--------------------------|--|
| <b>Montags</b>     | <b>14:30 – 16:30 Uhr</b> | Treffen der an Parkinson Erkrankten und ihren Angehörigen,<br><i>monatlich</i>         |
|                    | <b>18:00 – 19:00 Uhr</b> | „Tai Chi & Qi Gong“ – zertifizierter Gesundheitskurs<br><b>Kosten: 90 €</b>            |
| <b>Dienstags</b>   | <b>10:00 – 11:00 Uhr</b> | „Tai Chi & Qi Gong“ – zertifizierter Präventionskurs<br><b>Kosten: 90 €</b>            |
|                    | <b>15:00 – 17:00 Uhr</b> | Treffpunkt für Senioren/Stadtteiltreff – siehe Innenseite<br><b>Kosten: 10 €/Monat</b> |
|                    | <b>18:00 – 20:00 Uhr</b> | Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz, <i>monatlich</i>             |
| <b>Mittwochs</b>   | <b>10:00 – 12:00 Uhr</b> | Tanzgruppe 60+<br><b>Kosten: 4 € pro Termin</b>  |
| <b>Donnerstags</b> | <b>10:30 – 12:00 Uhr</b> | Ganzheitliches Gedächtnstraining<br><b>Kosten: 4 € pro Termin</b>                      |
|                    | <b>11:00 – 14:00 Uhr</b> | Gemeinsam Kochen – Gemeinsam Essen<br><b>Kosten: 6 €, monatlich</b>                    |
|                    | <b>17:30 – 19:30 Uhr</b> | Linedance Gruppe<br><b>Kosten: 3 € pro Termin</b>                                      |
| <b>Freitags</b>    | <b>09:30 – 11:30 Uhr</b> | Internationales Frauen-Frühstück<br><b>Kosten: 4 € pro Termin, 14-tätiglich</b>        |

## 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](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**