

100  
JAHRE 1918 – 2018

BEGEGNUNGSZENTRUM

# Praunheim

Unser Programm

Mai –  
Juni

FRANKFURTER VERBAND



In Kooperation mit artes e.V.  
**Do. 03.05. / 14:15 – 16:15 Uhr**

## **Theaterworkshop für Senioren**

Mit Hilfe eines erfahrenen Theaterpädagogen wollen wir uns an der Schauspielerei versuchen. Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen.

Kosten: Spende erwünscht

In Kooperation mit Uta Daniel  
**Fr. 04.05. / 18:00 – 21:00 Uhr**

## **Vernissage und Lesung**

Die Malerin und Dichterin Uta Daniel stellt ab Mai ihre Bilder in unserem BGZ aus. Aus diesem Anlass wird es eine Vernissage mit Lesung der Künstlerin geben. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Kosten: Spende erwünscht

**Di. 08.05. / 15:00 – 17:00 Uhr – Anmeldung bis 05.05.**

## **Achtsamkeitsseminar mit Stille und Bewegung**

Bringen Sie Ihren Alltag mit und kommen bei sich an. Die Achtsamkeitsübungen helfen Ihnen ein neues Lebensgefühl zu entwickeln und besser mit Belastungen des Alltags umzugehen.

Kosten: 6 €

**Mi. 15.05. / 17:30 Uhr – Anmeldung bis 13.05.**

## **Vorgespräch Restaurant im Viertel**

Das Helferteam kommt zusammen und bespricht den Ablauf des nächsten Restaurantabend. Neue und Neugierige sind herzlich willkommen.

In Kooperation mit artes e.V.

**Do. 17.05., 31.05., 14.06. und 28.06. / 14:15 – 16:15 Uhr – Anmeldung bis 10.05., 28.05., 11.06. bzw. 25.06.**

## **Theaterworkshop für Senioren**

Mit Hilfe eines erfahrenen Theaterpädagogen wollen wir uns an der Schauspielerei versuchen. Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen.

Kosten: Spende erwünscht

**Fr. 18.05. und 15.06. / 14:15 Uhr – Anmeldung erforderlich**

## **Singen mit Gerard**

Gesungen wird mit Gitarrenbegleitung Lieder aus der Welt der Schlager, Ohrwürmer, evergreens der unterschiedlichsten Stilrichtungen. Die Texte dazu gibt es in Großdruck für jeden Teilnehmer.

Di. 22.05., 05.06. und 26.06. / 15:00 – 17:00 Uhr – Anmeldung bis 18.05., 01.06. bzw. 22.06.

### Achtsamkeitsseminar mit Stille und Bewegung

Bringen Sie Ihren Alltag mit und kommen bei sich an. Die Achtsamkeitsübungen helfen Ihnen ein neues Lebensgefühl zu entwickeln und besser mit Belastungen des Alltags umzugehen.

Kosten: 6 €

Do. 24.05. / 14:30 – 17:00 Uhr – Anmeldung bis 18.05.

### Maifest

Wir feiern den Mai mit Fleisch, Kartoffelsalat und Maibowle sowie toller Musik von unserer Senior Seven Swingband. Bei gutem Wetter wird im Garten gegrillt.

Kosten: Verzehrkosten

Mi. 06.06. / 18:00 – Uhr – Anmeldung bis 08.06.

### Restaurant im Viertel

Lassen Sie sich mit einem Drei-Gänge-Menü verwöhnen.

Kosten: 4 €

Veranstalter: Quartiersmanagement Praunheim, Frankfurter Programm aktive Nachbarschaft in Kooperation mit dem Begegnungszentrum Praunheim und artes e.V.

Di. 12.06. / 15:00 – 17:00 Uhr

### Gedichte und Chansons bei Kaffee und Kuchen

Gedichte zum Schmuzzeln von und mit Fred Illenberger (Siedlerverein Praunheim) und französische Chansons mit Annick Moerman, Sängerin, und Marius Closca am Klavier. Die schönsten französischen Chansons ( u.a. Brel, Piaf, Barbara) mit Annick Moerman, Sängerin, und Marius Closca am Klavier. Kosten: Verzehrkosten

Do. 21.06. / 10:00 Uhr – Anmeldung bis 19.06.

### Frühstück

Frühstücken wie ein Kaiser

Kosten: 5 €

Mo. 25.06. / 15:30 – 16:30 Uhr – Anmeldung bis 19.06.

### Gesundheitsvortrag

Gesund und Fit beim Älter Werden. Frau Loki Adler bringt Tipps und Tricks sowie medizinisches Fachwissen mit, damit wir alle auch im Alter noch fit und gesund bleiben.

Kosten: Spende erwünscht

Sie können die Räume für Ihre Familienfeier mieten.

### Cafeteria

Dienstags – Freitags  
14:00 – 17:00 Uhr

Unsere Räume sind barrierefrei

## WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

### Montags

Sitzgymnastik für Senioren  
Deutschkurs für Ex-UDSSR-Emigranten  
Treffpunkt für Senioren  
Yoga – bitte Socken und Woldecke mitbringen

09:45 - 10:45 Uhr  
11:00 - 12:45 Uhr  
14:30 - 16:30 Uhr  
18:30 Uhr

### Dienstags

Kuchenbacktag

### Mittwochs

Deutschkurs für Ex-UDSSR-Emigranten  
Skat- und Rommenachmittag  
Handarbeitsgruppe  
Malen und Zeichnen am Nachmittag

11:00 - 12:30 Uhr  
15:00 - 17:00 Uhr  
15:00 - 17:00 Uhr  
15:00 Uhr

### Donnerstags

Öffentliche Probe der „Senior Seven Swingband“

17:30 Uhr

### Freitags

Gedächtnistraining – Fitness für den Kopf  
Offener Spieletreff – Für Alle, die Spaß am Spielen haben

14:15 - 15:15 Uhr  
15:30 - 17:30 Uhr

## Begegnungszentrum Praunheim

Heinrich-Lübke-Straße 32  
60488 Frankfurt am Main

## Begegnungszentrumsleitung

Ruwen Krieger, Telefon: 069 762098  
ruwen.krieger@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de

## Wohnanlagenbetreuerin

Helga Staffetius, Telefon: 069 763053  
helga.staffetius@frankfurter-verband.de

Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter mit aktuellen Veranstaltungstipps und Gutscheinen:

newsletter.frankfurter-verband.de