



# Frankfurt am Main Veranstaltungsübersicht Januar-Juni 2023

**Aktives, geselliges und informatives  
Programm für Interessierte**

**Porträt**..... 03

Was ist Parea?..... 04

Informationen vom Beirat..... 06

Vorwort ..... 08

Das Parea-Team Frankfurt stellt sich vor ..... 10

**Veranstaltungen**

Regelmäßige Veranstaltungen ..... 12

Sportangebote im Paulinum..... 14

Sonderveranstaltungen..... 18

**Notizen** ..... 27

**Paulinum an der Friedberger Warte –  
Zentrum für aktives Miteinander**

Das Paulinum an der Friedberger Warte besteht seit mehr als 10 Jahren und ist seitdem ein Ort der Begegnung für die Bewohnerinnen und Bewohner rund um das Quartier an der Friedberger Warte.



Dieses Programmheft gibt Ihnen einen Einblick in unsere Aktivitäten. Die Angebote sind offen für alle interessierten Menschen – fühlen Sie sich eingeladen, bei uns hereinzuschauen.

In den Räumen der Begegnungsstätte findet eine Vielzahl von kulturellen und sportlichen Veranstaltungen statt, viele Gruppen haben dort seit Jahren ein Zuhause. Ein Schwerpunkt des Angebots ist die generationenübergreifende Arbeit. In enger Kooperation mit der Valentin-Senger-Schule werden verschiedene Projekte, wie z. B. Fußballtraining, Ferienaktionen, Theateraufführungen und Lesungen durchgeführt.

Im Wechsel der Jahreszeiten gibt es Feste für Groß und Klein, beim Frühlingsfest, beim Sommerfest oder beim Adventsmarkt hat man Gelegenheit, seine Nachbarn kennenzulernen.

Wir hoffen, in unserem breitgefächerten Angebot ist auch für Sie etwas Passendes dabei, und würden uns freuen, Sie bald in unseren Räumen begrüßen zu können!



## DAS WORT »PAREA« KOMMT AUS DEM ALTGRIECHISCHEN UND BEDEUTET »MITEINANDER«.

Das Wort »Parea« kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet »Miteinander«. Für uns hat dieser Name besondere Bedeutung, denn nur miteinander und gemeinsam lassen sich Verbesserungen der Lebenssituation in Groß- und Hochhaussiedlungen erzielen. Wirkliche Veränderungen bedürfen eines Zusammenspiels von Bewohnern, Nachbarn und Wohnungswirtschaft.

**Parea** ist ein erst- und einmaliges Projekt der Wohnungswirtschaft in der Bundesrepublik Deutschland, das von dem mittelständischen und überregional tätigen Wohnungsunternehmen Sahle Wohnen ins Leben gerufen wurde. Wir sind auch für andere Wohnungsunternehmen und Kommunen tätig. Als gemeinnützige Gesellschaft für soziale Dienstleistungen ist es unser Ziel, soziales Engagement in den Mieterschaften von Groß- und Hochhaussiedlungen zu fördern und die Wohn- und Lebenssituation hier und in den angrenzenden Stadtteilen zu verbessern. Durch die enge Zusammenarbeit mit der Wohnungswirtschaft werden bedarfsgerechte Angebote erstellt und dann gemeinsam mit dem Wohnungswirtschaftler begleitet. Mit unseren Tätigkeiten gehen wir neue Wege in der Ansprache und Betreuung von Mieterinnen und Mietern.

Hilfe zur Selbsthilfe ist dabei zugleich Motto und Arbeitsprinzip.

**Parea** ist auch ein Beispiel dafür, dass man soziale Verantwortung mit den Interessen der Wohnungswirtschaft verbinden kann. Unsere Dienstleistungen und unser Know-how bieten wir allen Wohnungsunternehmen an, die sich um zukunftsorientierte wohnbegleitende Dienstleistungen und um eine Verbesserung der

Wohn- und Lebensqualität von Bewohnerinnen und Bewohnern bemühen.

**Parea** ist als gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung organisiert. Sie finanziert sich aus Mitteln der Wohnungswirtschaft, Spenden und öffentlichen Förder- sowie Projektmitteln.

**Parea** ist:

- **korporatives Mitglied der Arbeiterwohlfahrt Bezirk Westliches Westfalen**
- **anerkannter Träger der Jugendhilfe**
- **in Kooperation mit dem Internationalen Bund für Sozialarbeit (IB), Bildungsträgern, Wohlfahrtsverbänden, Jugend- und Sozialämtern, Schulen tätig**

Als Dienstleistungsgesellschaft für die Wohnungswirtschaft fördern wir soziales Engagement bei Bewohnerinnen und Bewohnern in Groß- und Hochhaussiedlungen im Rahmen der Hilfe zur Selbsthilfe. Die Arbeit von Parea zielt ab auf eine umfassende Verbesserung der Wohnsituation, zum Beispiel durch die Förderung aktiver Nachbarschaften, den Aufbau wohnortnaher Kultur- und Bildungsangebote und gemeinsamer Freizeitaktivitäten. Mit ihren Tätigkeiten weckt Parea die Mitverantwortung der Bewohner/innen für attraktive und lebenswerte Wohnbereiche.

Weitere Informationen:  
[www.parea.de](http://www.parea.de)



## 06 Informationen vom Beirat

### **Beirat informierte sich auf seiner Jahrestagung über die Parea-Arbeit in Krisenzeiten Gesprächsbedarf in Wohnquartieren immens gestiegen**

#### **Duisburg-Neumühl, 23. August 2022**

»Die Arbeit von Parea muss weitergehen«, unterstrich Prof. Dr. Rita Süßmuth auf der Jahrestagung des Beirats die Bedeutung des Engagements der gemeinnützigen sozialen Dienstleistungs-gesellschaft Parea in mehr als 20 Städten mit Schwerpunkt in Nordrhein-Westfalen. Am 23. August hatten sich die Beiratsmitglieder in der Gemeinschaftseinrichtung »Salenium« an der Otto-Hahn-Straße 8 in Neumühl zusammengefunden, um sich ein Bild von der aktuellen Parea-Arbeit zu machen.

Nach der Begrüßung durch Parea-Geschäftsführerin Cornelia Daume stellten die Teamleiterinnen Katja Kanzler und Olga Hoch beispielhaft zwei geförderte Bildungsprojekte vor. Das »Sommercamp«-Projekt fand in den NRW-Sommerferien in Köln-Chorweiler statt und richtete sich an Kinder und Jugendliche mit pandemiebedingten Lernrückständen. Das im Mai gestartete Projekt »Starke Mädchen – Starke Frauen« läuft über 24 Monate und zielt darauf ab, die Kompetenzen von Mädchen aus dem Stadtteil Haan-Ost zu fördern. »Viele Kinder und Jugendliche, die an diesen Projekten teilnehmen beziehungsweise teilgenommen haben, kommen aus Familien mit Migrationshintergrund. Für sie hat Bildung einen sehr hohen Stellenwert«, erklärte Parea-Geschäftsführer Thorsten Seelig. Bildung sei nicht nur der Schlüssel für das individuelle berufliche Fortkommen, sondern stärke ebenso das Selbstvertrauen der Kinder, eine innere Ressource gerade auch in Krisenzeiten, so der Parea-Geschäftsführer.

In der sich anschließenden Diskussion kam ein anderer wichtiger Aspekt zur Sprache, der die aktuelle Parea-Arbeit stark beeinflusst: »Wir erleben tagtäglich, wie verunsichert und verängstigt viele Quartiersbewohnerinnen und -bewohner durch die Krisen sind. Wir müssen viel intensiver mit den Menschen reden. Daher ist der Bedarf an Einzelbetreuung in den Quartieren immens gestiegen«, schildert Parea-Geschäftsführer Thorsten Seelig die Situation vor Ort. Wie wichtig persönliche Gespräche und tragfähige soziale Beziehungen sind, betonte auch Prof. Dr. Rita Süßmuth: »Innere Sicherheit können wir nur dadurch erreichen, dass wir über die Probleme sprechen.«

Viele weitere Projekte, Angebote und Aktionen von Parea wurden im Laufe der Tagung genannt, wie zum Beispiel die im vergangenen Jahr durchgeführten Impfkationen in Seniorenwohnanlagen von Sahle Wohnen, die Kooperation mit ambulanten Pflegediensten oder die noch ganz frische Zusammenarbeit mit der »Angehörigenschule Hamburg«, die Kurse für pflegende Angehörige anbietet. »Parea ist Sprachrohr für all jene, die Unterstützung und Förderung benötigen, und zugleich eine treibende Kraft, die zu Eigeninitiative und Selbstorganisation motiviert«, erklärte Albert Sahle, geschäftsführender Gesellschafter bei Sahle Wohnen.

Am Ende der Beiratssitzung wurde der Parlamentarische Staatssekretär Mahmut Özdemir offiziell verabschiedet. Mahmut Özdemir war seit November 2015 Mitglied des Beirats. Nach seiner Ernennung zum Staatssekretär im Innenministerium am 8. Dezember 2021 legte er das Amt nieder. Auch das langjährige Beiratsmitglied Klaus Richter, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Münsterland Ost, wurde an diesem Tag verabschiedet. Ihm folgt Peter Scholz, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Münsterland Ost, als neues Beiratsmitglied.



An der Beiratssitzung 2022 nahmen teil (von rechts nach links): Albert Sahle, Peter Scholz, Klaus Richter, Uwe Sahle, Friederich Sahle, Doris Lenk, Prof. Dr. Rita Süßmuth, Werner Sigmund, Cornelia Daume, Mahmut Özdemir, Olga Hoch, Dr. Ralf-Norbert Bartelt, Katja Kanzler und Thorsten Seelig

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,  
liebe Leserinnen und Leser,

seit einigen Monaten bin ich Mitarbeiterin der PAREA gGmbH im »Paulinum an der Friedberger Warte – Zentrum für aktives Miteinander« und auch verantwortlich für die anderen Standorte am Riedberg und im Europaviertel in Frankfurt/Main.

Ich muss sagen, die Aufgabe ist zugleich herausfordernd und macht unglaublichen Spaß. Mit einem Team von erfahrenen und auch neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bieten wir Ihnen abwechslungsreiche, unterhaltsame und informative Veranstaltungen und einen wunderbaren Ort zum Zusammentreffen mit Nachbarinnen und Nachbarn. Unsere Feste verbinden mehrere Generationen der gesamten Bewohner- und Nachbarschaft.

Unser Gemeinschaftsraum steht für selbstorganisierte, nachbarschaftliche Zusammentreffen offen. Und natürlich freuen wir uns bei jeder Gelegenheit über helfende Hände. Sprechen Sie uns gerne an.

Außerdem haben wir eine versierte Seniorenberatung und Betreuung für die Seniorinnen und Senioren unseres Wohnquartiers, denn Lebensumstände verändern sich; plötzlich tauchen neue Herausforderungen auf: Was, wenn die eigenen Mittel nicht reichen? Wie formuliere ich Anträge an Behörden oder Krankenkasse? Wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren? Wie meine Freizeit gestalten und meine Lebenserfahrung anbringen?

Wir unterstützen Sie gerne in all diesen Angelegenheiten und möchten, dass Sie gut mit uns und Ihren Nachbarinnen und Nachbarn vernetzt sind.

Es grüßt Sie herzlich



Nicole Blumenthal  
Teamleitung Frankfurt/Main

## 65.000 EURO FÜR PAREA

### AMB Rheinland GmbH spendet für soziale Arbeit in Wohnquartieren

65.000 Euro hat die AMB Rheinland GmbH an die gemeinnützige soziale Dienstleistungsgesellschaft Parea gespendet. Den Scheck überreichte Geschäftsführer Dr. Kai Faßbender am vergangenen Montag, 10. Oktober, in Greven an den Parea-Geschäftsführer Thorsten Seelig.

Die AMB Rheinland GmbH ist seit vielen Jahren für Sahle Wohnen im Bereich Abfallmanagement tätig. Mit ihrer Spende bedankt sich die Firma für die langjährige gute Zusammenarbeit. »Als Vermieter ist sich Sahle Wohnen seiner sozialen Verantwortung bewusst. Mit Unterstützung der von ihm initiierten gemeinnützigen Dienstleistungsgesellschaft Parea setzt sich das Wohnungsunternehmen aktiv für ein gutes nachbarschaftliches Zusammenleben ein. Dieses Engagement fördern wir gerne«, erklärte Dr. Kai Faßbender bei der Spendenübergabe. Das Geld soll unter anderem Projekten zugutekommen, die das Miteinander der Generationen fördern, wie Thorsten Seelig wissen ließ: »Mit intergenerativen Freizeitangeboten wollen wir den Gemeinschaftsraum in der neuen Wohnanlage von Sahle Wohnen an der Anton-Bruchhausen-Straße in Münster zu einem nachbarschaftlichen Treffpunkt im Quartier entwickeln.« Auch sei für weitere große Wohnanlagen die Anschaffung von Hochbeeten geplant. »Das Bepflanzen von Hochbeeten, das Pflegen und Ernten von Gemüse und Obst verbindet Jung und Alt und fördert zugleich das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung.«



## DAS PAREA-TEAM FRANKFURT STELLT SICH VOR:



Paulinum »An der Friedberger Warte«  
Valentin-Senger-Straße 136a  
60389 Frankfurt/Main

**Nicole Blumenthal**  
**Mobil:** 0151 16 24 63 10  
**Mail:** nicole.blumenthal@parea.de



**Stefan Trumpfheller**  
**Telefon:** 069 80 88 13 50  
**Mail:** stefan.trumpfheller@parea.de



**Ulrike Heidemann**  
**Telefon:** 069 80 88 11 45  
**Mail:** ulrike.heidemann@parea.de



**Arabia Hernandez-Ostwald**  
**Telefon:** 069 80 88 13 50  
**Mail:** arabia.hernandez@parea.de



**Christian Hirsch**  
**Telefon:** 069 80 88 13 50  
**Mail:** christian.hirsch@parea.de



**Karima Assakkali**



**Suhan Durusu**

**Telefon:** 069 80 88 11 45



## 12 Regelmäßige Veranstaltungen

13

jeden  
Montag

### **Spieletreff 14:00-17:00 Uhr**

Jeden Montag können Sie bei einer Tasse Kaffee gemeinsam bekannte Spiele spielen oder neue Spiele kennenlernen.

Haben Sie ein Lieblingsspiel? Dann bringen Sie es gerne mit, es werden sich interessierte Mitspieler/innen finden. Neue Teilnehmer/innen sind immer willkommen!

### **Klangschalenmeditation 17:15-17:45 Uhr**

Durch den harmonischen Klang und die sanften Schwingungen der Klangschalen kommen wir in einen Zustand der Entspannung und Gedanken kommen zur Ruhe.

### **Valentin-Sänger-Chor 20:00-21:30 Uhr**

Anmeldung und Infos unter Tel. 069 85 70 95 00

jeden  
Dienstag

### **Suppe 12:00-13:00 Uhr**

Gemeinsam schmeckt es besser: jeden Dienstag wird eine leckere Suppe angeboten.

Kostenbeteiligung: 5 EUR

### **Terrassencafé**

#### **14:30-16:30 Uhr**

Bei schönem Wetter gibt es Kaffee und Kuchen auf der Terrasse

### **Lesetreff**

#### **Ab 25.04.2023: 14:30-16:30 Uhr**

Bücher und Texte werden vorgestellt und besprochen.

jeden 2.  
Mittwoch

### **Skat 17:30-20:00 Uhr**

Anmeldung und Infos: Herr Dirk Körner 0157 35 45 60 84

jeden  
Donnerstag

### **Vorlese-Stunde 15:30-17:15 Uhr**

Es werden Texte vorgelesen und darüber diskutiert.

jeden  
Donnerstag

### **Wii-Spiele 10:30-12:00 Uhr**

Jeden Donnerstag trifft sich im Paulinum eine muntere Truppe zum Bowling-Spielen. »Wie das?«, werden Sie sich vielleicht fragen, »Es gibt doch keine Bowling-Bahn?« Das geht mit der Wii-Spielkonsole und dem Fernsehbildschirm ganz prima! Das Spielen ist im Stehen und im Sitzen möglich. Schauen Sie doch einfach mal rein und machen Sie sich eine Vorstellung von unserer »Bowlingbahn«. Die Mitspieler/innen heißen Sie herzlich willkommen und erklären Ihnen gerne den Spielablauf.

### **Kreativtreff 15:00-17:00 Uhr**

Im Kreativtreff werden unterschiedliche Mal- und Bastelangebote vorgestellt. Wir stellen Selbstgebasteltes, zum Beispiel für den Adventsbasar, her.

Gerne können Sie auch Ihre eigenen Handarbeits- oder Bastelarbeiten mitbringen.

jeden  
Freitag

### **Café 14:30-17:00 Uhr**

Mit Kaffee und Kuchen ins Wochenende starten.

erster Montag  
im Monat

»Wir gehen mittags aus« – Gemeinsames Essen in einem Frankfurter Lokal

**11:45 Uhr** Treffpunkt Paulinum

letzter Montag  
im Monat

**Wandertreff** – Wanderungen in Frankfurt und Umgebung mit gemeinsamen Mittagessen

**10:00 Uhr** Treffpunkt Paulinum



# Fußballtraining auf dem Bolzplatz!

**Trainingszeiten: montags und mittwochs, 17:00-18:30 Uhr**

**Wir freuen uns, Euch wieder ein kostenloses Fußballtraining auf dem Bolzplatz hinter der Valentin-Senger-Straße anzubieten.**

**In den Sommerferien machen wir Pause!**

**Wenn ihr zwischen sechs und zwölf Jahre alt seid, könnt ihr gerne mitmachen.**

**Trainer Jan Mixa freut sich darauf, mit euch zu trainieren!**

**Gefördert wird dieses Projekt durch das Frankfurter Programm „Aktive Nachbarschaft“.**

**Kontakt:**  
 Paulinum an der Friedberger Warte – Zentrum für aktives Miteinander  
 Valentin-Senger-Straße 136a, 60389 Frankfurt  
 Tel.: 069 80 88 11 45  
 paulinum-frankfurt@parea.de



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 1 |   |   | 6 | 5 |   |   | 7 |
|   |   | 6 |   |   | 7 | 4 | 8 |   |
| 2 |   | 7 | 4 | 9 |   |   |   | 6 |
|   | 6 |   |   | 7 |   | 1 |   |   |
| 3 |   | 1 | 5 |   |   |   | 7 | 2 |
|   | 9 |   |   | 4 | 2 | 3 |   | 8 |
| 1 |   | 8 | 6 |   |   |   | 2 | 9 |
|   | 2 |   |   | 1 | 8 | 6 | 4 |   |
| 6 |   |   | 3 |   |   |   | 1 |   |

Quelle: raetseldino.de

## Profitieren Sie doppelt

### MIETER WERBEN MIETER

Laden Sie nette Menschen ein, in Ihrer Nähe zu wohnen!

Sie leben gern in Ihrer Wohnung? Sie schätzen die Lage, den Zuschnitt sowie die Ausstattung? Und sind zufrieden mit dem umfassenden Service von Sahle Wohnen? Dann empfehlen Sie uns weiter!

Sicher kennen Sie Familienmitglieder oder Freunde, mit denen Sie gerne Tür an Tür wohnen würden. Bauen Sie sich ihre persönliche Nachbarschaft auf und profitieren Sie doppelt:

**Wenn jemand auf Ihre Empfehlung bei Sahle Wohnen einzieht, schenken wir Ihnen 100 Euro.**

Sie möchten wissen, ob eine passende Wohnung für Ihren Wunschnachbarn frei ist? Rufen Sie in Ihrem Sahle Wohnen-Kundencenter an oder schicken Sie uns eine E-Mail: kontakt@sahle.de





## 16 Sportangebote im Paulinum

17

| Wann  | Kurs   | Info/Anmeldung   | Kosten  |
|---|--|--|---|
| <b>Montag</b><br>09:45-10:45 Uhr<br>11:00-12:00 Uhr   | DRK -<br>Seniorengymnastik                       | Kirsten Müller<br>069 71 91 91-29<br><i>Anmeldung beim<br/>DRK</i> | 30 EUR/Kurs<br>(10 Termine)   |
| <b>Dienstag</b><br>09:30-10:30 Uhr<br>10:30-11:30 Uhr | TG Bornheim<br>Zumba Gold<br>Gymnastik mit Musik | TG Bornheim<br>069 460 00 40                                       | Monatlicher<br>Mitgliedsbeitrag in<br>Höhe von 9 EUR für<br>alle Kurse der<br>TG Bornheim * |
| <b>Dienstag</b><br>17:30-19:00 Uhr                    | Selbstverteidigung/<br>Okinawa-Karate            | Roman Krapka<br>0151 72 15 87 10                                   | 10 EUR/Termin<br>oder monatlich<br>70 EUR für alle<br>Karate-Kurse                          |
| <b>Mittwoch</b><br>10:15-11:00 Uhr                    | Qigong   | Parea-Büro   | Bitte erfragen Sie die<br>aktuellen Termine.  |
| <b>Donnerstag</b><br>09:30-10:30 Uhr                  | Sport mit Betti                                  | Parea-Büro   | 6 EUR/Termin<br><b>für Parea-<br/>Mitglieder/innen</b><br><b>2 EUR/Termin</b>               |
| <b>Donnerstag</b><br>10:00-12:00 Uhr                  | Meditativer Tanz<br>siehe Monatsplan             | Jutta Sybon<br>069 44 35 99  | 10 EUR/Termin<br><b>für Parea-<br/>Mitglieder/innen</b><br><b>5 EUR/Termin</b>              |

| Wann   | Kurs   | Info/Anmeldung                   | Kosten  |
|--|--|----------------------------------|---|
| <b>Donnerstag</b><br>17:30-19:00 Uhr                 | Selbstverteidigung/<br>Okinawa-Karate          | Roman Krapka<br>0151 72 15 87 10 | 10 EUR/Termin<br>oder monatlich<br>70 EUR für alle  |
| <b>Freitag</b><br>10:00-11:00 Uhr<br>11:00-12:00 Uhr | TG Bornheim<br>Stuhlgymnastik<br>Senioren-Yoga | TG Bornheim<br>069 460 00 40     | Monatlicher<br>Mitgliedsbeitrag in<br>Höhe von 9 EUR für<br>alle Kurse der<br>TG Bornheim * |

\*Diese Kurse werden von der TG Bornheim 1860 e. V. angeboten und sind ausschließlich für Vereinsmitglieder. Der monatliche Mitgliedsbeitrag beträgt 9 EUR. Als Parea-Mitglied wird Ihnen die Anmeldegebühr erlassen. Anmelden können Sie sich im Parea-Büro oder direkt bei der TG Bornheim, Berger Str. 294, 60385 Frankfurt, Telefon 069 460 00 40.

## Sonderveranstaltungen Februar

**Mittwoch  
01.02.**

### Frühstück

09:00 Uhr

Das erste gemeinsame Frühstück in diesem Jahr!

Anmeldung bitte bis zum 27. Januar, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kostenbeteiligung: 6 EUR pro Person

**Freitag  
17.02.**

### Kreppessen

14:30 Uhr

Kommen Sie gerne verkleidet zu unserem Faschingskreppessen.

Wir bitten um Anmeldung bis zum 13. Februar.

**Mittwoch  
22.02.**

### Matjesessen am Aschermittwoch

12:00 Uhr

Wir servieren zum Ende der Faschingszeit das traditionelle Matjesessen.

Wir bitten um Anmeldung bis zum 17. Februar, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kostenbeteiligung: 8 EUR pro Person

## Sonderveranstaltungen März

**Mittwoch  
01.03.**

### Frühstück

09:00 Uhr

An diesem Tag gibt es wieder unser leckeres Frühstück!

Wir bitten um Anmeldung bis zum 27. Februar, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kostenbeteiligung: 6 EUR pro Person

**Mittwoch  
08.03.**

### Vortrag mit Kaffee und Kuchen zum Internationalen Frauentag

15:30 Uhr

Wir bitten um Anmeldung bis zum 6. März, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kostenbeteiligung: 6 EUR pro Person

**Dienstag  
14.03.**

### Mobilitätstraining

10:00 Uhr

Heute kommt der Mobilitätsbus (Linienbus) des RMV auf den Quartiersplatz an der Friedberger Warte. Sie können das Ein- und Aussteigen mit oder ohne Gehhilfe üben, Tasten und Türen werden erklärt.

Wir bitten um Anmeldung bis zum 10. März.

**Donnerstag  
06.04.**

### Grüne Soße Essen

12:00 Uhr

Die grüne Soße darf in Frankfurt vor Ostern nicht fehlen – heute können Sie sie im Paulinum genießen.

Wir bitten um Anmeldung bis zum 31. März, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kostenbeteiligung: 8 EUR pro Person

**Mo. 17.04.-  
Do. 20.04.**

### Projektwoche »Kunst«

In Zusammenarbeit mit der Valentin-Senger-Schule werden wir in dieser Woche verschiedene Kreativangebote anbieten. Bitte beachten Sie dazu unsere Aushänge!

Gefördert durch das Frankfurter Programm »Aktive Nachbarschaft«

**Freitag  
21.04.**

### Präsentation der Werke aus der Projektwoche »Kunst«

15:00-17:00 Uhr

**Dienstag  
25.04.**

### Start Terrassencafé

14:30 Uhr

Ab heute gibt es wieder jeden Dienstag bei schönem Wetter unser Terrassencafé

**Mittwoch  
26.04.**

### Finissage

17:00 Uhr

Zum Ende der Ausstellung von Frau Gimbel und Frau Gehlhar laden wir Sie herzlich ein.

Bei Musik und Häppchen haben Sie noch einmal die Gelegenheit, mit den Künstlerinnen ins Gespräch zu kommen.

**Donnerstag  
27.04.**

### Frankfurt liest ein Buch

15:30 Uhr

Frau Maria Niesen liest aus Deniz Ohdes Roman »Streulicht« – Aufwachsen im Frankfurt unserer Zeit.

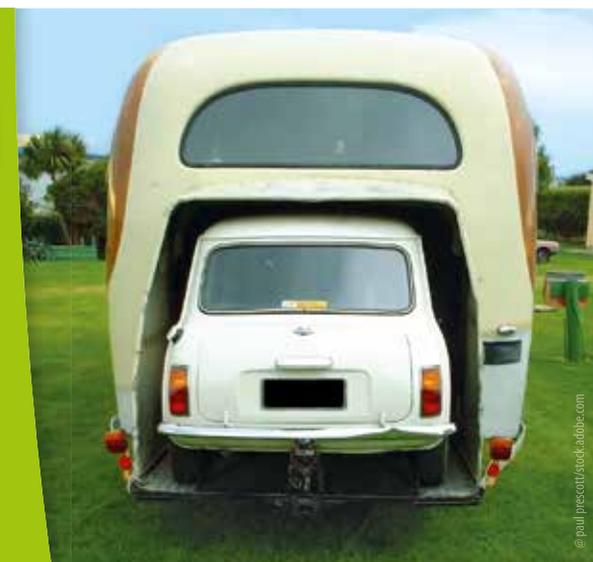
Wir bitten um Anmeldung bis zum 24. April.

## Stellplatz schon weg?

### KEIN PARKPLATZ WEIT UND BREIT?

Wir vermieten Tiefgaragenstellplätze ganz in Ihrer Nähe!

Wenden Sie sich einfach an unser  
Sahle Wohnen-Kundencenter Frankfurt  
Telefon: 069 / 59793199  
E-Mail: frankfurt@sahle.de





## Sonderveranstaltungen Mai

**Mittwoch**  
**03.05.**

### Frühstück

09:00 Uhr

An diesem Tag gibt es wieder unser leckeres Frühstück!

Wir bitten um Anmeldung bis zum 28.04., die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kostenbeteiligung: 6,- EUR pro Person

**Donnerstag**  
**04.05.**

### Frankfurt liest ein Buch

15:30 Uhr

Frau Maria Niesen liest aus Deniz Ohdes Roman »Streulicht« – Aufwachsen im Frankfurt unserer Zeit.

Wir bitten um Anmeldung bis zum 02.05.



**Mittwoch**  
**10.05.**

### Vernissage

17:00 Uhr

Jennifer Markwirth »Flora Obscura«

Seit 2013 widmet sich Jennifer Markwirth der botanischen Objekt-Fotografie mit dem Thema »Essbare Pflanzen und Pilze der Welt«. Dabei arbeitet sie an einer speziellen Kamera, um durchgängig tiefscharfe und detailreiche Darstellungen zu erzielen. Als »Flora obscura« erscheinen ihre kulinarisch-botanischen Motive stets auf schwarzem Hintergrund; aus dem Dunkel des Unbekannten wird die bunte Vielfalt der Nahrungspflanzen ans Licht gebracht, vorwiegend präsentiert in einem digitalen Naturalienkabinett auf [www.flora-obscura.de](http://www.flora-obscura.de)



**Freitag**  
**26.05.**

### Frühlingsfest

15:00-18:00 Uhr

Rund um das Paulinum an der Friedberger Warte wird heute einiges geboten: Blumen, Musik, Kreativstände sowie leckere Speisen und Getränke erwarten Sie.

### Sonderveranstaltungen Juni

**Mittwoch**  
**07.06.**

### Frühstück

09:00 Uhr

An diesem Tag gibt es wieder unser leckeres Frühstück!

Wir bitten um Anmeldung bis zum 2. Juni, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kostenbeteiligung: 6 EUR pro Person



**Ambulanter Pflegedienst**  
**Vita – Leben GmbH**  
**Valentin-Senger-Straße 136b**  
**60389 Frankfurt am Main**

**Vita** | Ambulanter  
Pflegedienst

Unser ambulanter Pflegedienst wurde 2001 in Frankfurt am Main gegründet. Wir sind Ihr zuverlässiger Partner für alle Angelegenheiten im Bereich der ambulanten Betreuung und Pflege im häuslichen Bereich. Zu unseren Leistungen gehören unter anderem, Betreuung und Organisation bis hin zur Versorgung und Durchführung aller pflegerischen Aufgaben. Unsere engagierten Pflegekräfte besuchen Sie auch nachts.

**Wir helfen und pflegen: Kompetent, zuverlässig und mit Herz.**  
**Ihr Bedürfnis ist unser Ziel: Sicherheit und Geborgenheit zu Hause.**

Wir unterstützen Sie im Alltag und respektieren Ihre Privatsphäre. Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung.

Geme beantworteten wir all Ihre Fragen in einem unverbindlichen Beratungsgespräch.

**Kontakt:**  
Tel.:069/95403405  
Fax.:069/54806378  
[www.vita-frankfurt.de](http://www.vita-frankfurt.de)  
[info@vita-frankfurt.de](mailto:info@vita-frankfurt.de)

**Bürozeiten:**  
Montag - Freitag  
08.00 Uhr bis 14.00 Uhr



# **Paulinum an der Friedberger Warte – Zentrum für aktives Miteinander**



## **Kontakt**

Paulinum an der Friedberger Warte – Zentrum für aktives Miteinander  
Valentin-Senger-Str. 136a, 60389 Frankfurt  
Telefon: 069 80 88 11 45  
paulinum-frankfurt@parea.de  
www.parea.de

## **Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln**

Straßenbahn Linie 18 oder Bus 30 und 34  
Haltestelle Friedberger Warte

## **Anmeldungen für die Veranstaltungen**

Während der Bürozeiten oder per Mail

## **Bürozeiten**

Dienstag und Freitag: 14:00-15:00 Uhr

## **PAREA Senioren-Betreuung**

Valentin-Senger-Str. 136a, 60389 Frankfurt  
Telefon: 069 80 88 13 50

## **PAREA-Sprechzeiten Sozialer Dienst**

Montag bis Donnerstag: 10:00-12:00 Uhr

Mit Ihrer Teilnahme an unserer Veranstaltung ist das Einverständnis für die Aufnahme, Speicherung und Veröffentlichung von Bildmaterial verbunden. Dieses Einverständnis können Sie jederzeit bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Parea widerrufen.



**PAREA gGmbH**  
Bismarckstraße 34 · 48268 Greven  
www.parea.de