



**Programm  
Mai – Juni  
2024**

# **Aktiv in Rödelheim**



**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 **Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim** 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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)



## UNSER PROGRAMM MAI BIS JUNI

---



### **Cafeteria – unsere neuen Öffnungszeiten**

Dienstags 14:00 – 18:00 Uhr  
Donnerstags 13:30 – 18:30 Uhr  
Freitags 14:00 – 18:30 Uhr

---



### **Bürosprechzeiten**

Montags 10:00 – 12:00 Uhr  
Donnerstags 12:00 – 14:00 Uhr

---



### **Surftreff @uguste**

Ob Smartphone, Laptop, Tablet oder PC – im Auguste Oberwinter Haus erhalten Sie vielfältige Unterstützung in einem eigens dafür eingerichteten Raum. Unsere ehrenamtlichen Tutor\*innen stehen Ihnen fachkundig zur Seite. Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin.

**Kosten: 4 € / Std.**

---



### **Digitales Fenster zur Welt im AOH**

**DANKE! Stiftung Anne und Rainer Wrenger**

Willkommen beim Projekt „Fenster zur digitalen Welt“! Falls Sie bisher noch keine eigenen Erfahrungen mit entsprechenden Geräten oder Zugang zum Internet haben, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, ein internetfähiges Tablet auszuprobieren. Im Einzelgespräch zeigen wir Ihnen das Gerät und gehen individuell auf Ihre Interessen ein.

**Kosten: 6 € / Unterrichtsstunde, Leihgerät kostenlos**

---



**Montags | 11:00 – 12:00 Uhr**

### **Lotsenbüro:**

### **Wir bieten Orientierung mit persönlicher Beratung**

Jeden Montag stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung, um Ihnen persönliche und vertrauliche Beratung anzubieten. Sie können einen Termin telefonisch oder persönlich vor Ort vereinbaren. Wir freuen uns auf Sie!

---



**Dienstags | 13:00 – 14:00 Uhr**

### **Gedächtnistraining**

Machen Sie mit beim ganzheitlichen Training für die „Grauen Zellen“. Unter Anleitung von Doris Führer erhalten Sie ein umfassendes und aktivierendes Programm aus wöchentlich aufeinander aufbauenden Übungen – auch für zu Hause.

**Kosten: 4 € / Std.**



**Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Stadtteiltreff Rödelheim**

Der unterhaltsame Nachmittag für Senioren! Wir freuen uns über Ihren Besuch. Gäste sind immer willkommen.

Jeden Dienstag von 15:00 bis 17:00 Uhr im AOH.

**Kosten: 11 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen**

**Kontakt: Christine Mildner, 069 299 807 2225**



**Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Fotofreunde Rödelheim**

In den Austausch gehen und sich gegenseitig unterstützen. Die Fotofreunde treffen sich jeden ersten und dritten Dienstag im Monat und haben eines gemeinsam: Die Freude am Bild!



**Dienstags | 18:30 – 20:00 Uhr**

### **Yoga für Männer**

Yogalehrer Klaus S. Ernst bietet ein ganzheitliches Training zur Aktivierung von Körper, Geist und Seele an. Der Kurs richtet sich speziell an Männer ab der 2. Lebenshälfte und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Schon angemeldet?

**Kosten: 10 € / Std.**



**Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Aktivclub Rödelheim**

Lust auf Ausflüge? Jeden Mittwoch trifft sich der Aktivclub Rödelheim für gemeinsame Ausflüge in und um Frankfurt. Ob Spaziergänge, Führungen oder Museen – gestalten sie das Programm nach Ihren Wünschen mit!

**Kosten: 6 € / Monat**



**Mittwochs | 15:00 – 16:30 Uhr**

### **Bürgersprechstunde des Schutzmanns**

POK Herr Faust vom 11. Polizeirevier Rödelheim ist Ihr Ansprechpartner vor Ort. Sie haben eine spezielle Frage oder möchten Informationen einholen? Nutzen Sie dafür die Sprechstunde im Auguste Oberwinter Haus oder melden Sie sich telefonisch unter 069 755 111 54.

**! Achtung: Jetzt immer mittwochs!**



**Mittwochs | 16:00 – 18:00 Uhr**

### **VdK Caféklatzsch**

Die VdK Senioren Rödelheim kommen jeden ersten Mittwoch im Monat zusammen. Erleben Sie ein geselliges Miteinander mit Kaffee und Kuchen, erfahren Sie Neues oder schwelgen in Erinnerungen.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Mittwochs | 16:30 – 18:30 Uhr**

### **Kraft schöpfen durch Meditation**

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation mit unseren Expertinnen Shrikala Jammalamadaka und Petra Johann. Speziell für pflegende Angehörige bieten wir einen Meditationskurs an. Erlernen Sie Meditationstechniken und erhalten Sie wertvolles Hintergrundwissen, um Ihre innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie ein in geführte Meditationssitzungen und setzen Sie die Theorie in die Praxis um. Beginnen Sie Ihre Reise zu innerer Ausgeglichenheit!

**Kosten: 5 € pro Termin; Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530**

**! Termine: 06.05., 15.05., 29.05., 03.06., 12.06., 17.06., 24.06.**



**Donnerstags | 09:00 – 10:00 Uhr**

### **Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen**

Trainerin Martina Gunkel zeigt Ihnen Bewegungsübungen, verbunden mit Elementen des Yoga. Die Übungen können im Sitzen, Stehen und Gehen gemacht werden – für einen aktiven Start in den Donnerstag, Kraft und Energie!

Gruppe 1 von 09:00 – 10:00 Uhr

Gruppe 2 von 10:00 – 11:00 Uhr

**Kosten: 12 € monatlich**



**Donnerstags | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Schach und Rummikub**

Sie möchten Schach oder Rummikub erlernen oder suchen regelmäßige Spielpartner\*innen? Dann kommen Sie vorbei auf Kaffee und Kuchen und lassen Sie Spielgemeinschaften entstehen!

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Donnerstags | 15:00 – 15:45 Uhr**

## **Babbel-Spaziergang**

In diesem Frühjahr möchten wir gemeinsame Spaziergänge für das persönliche Wohlbefinden anbieten. Der Spaziergang ist ausdrücklich für alle Alters- und Bewegungsstufen geeignet und dauert 45 bis 60 Minuten. Es ist die Gelegenheit zum ‚Babbeln‘! Sie werden von einer ehrenamtlichen Spaziergängerin begleitet.

**Treffpunkt ist der Empfang / Eingang des Auguste-Oberwinter-Hauses.**

**NEU!**



**Freitags | 14:00 – 17:00 Uhr**

## **Mahjong**

Entspannen Sie sich bei einer Runde Mahjong! Schließen Sie sich uns an und genießen Sie unterhaltsame Spiele in gemütlicher Gesellschaft.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Freitags | 14:30 – 17:00 Uhr**

## **Rommé**

Jeden Freitag trifft sich eine kleine Gruppe zum gemeinsamen Romméspiel. Gestartet wird mit Kaffee und Kuchen, um anschließend gestärkt die Karten auf den Tisch zu legen. Möchten auch Sie mitspielen? Dann kommen Sie vorbei!

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Freitags | 16:00 – 17:00 Uhr**

## **English Conversation**

**METROPOLITAN SCHOOL FRANKFURT**

Verbessern Sie Ihre Englischkenntnisse in lockerer Runde! Diskutieren Sie mit Sophia Förster-Yialamas über die Themen des Alltags.

**Kosten: 4 € inkl. Getränk**

**! Gruppe startet am 26.04.**

**Weitere Termine: 10.05., 24.05., 07.06., 21.06.**

**NEU!**



**Freitags | 16:30 – 18:00 Uhr**

## **Internationaler Spielnachmittag**

Zweimal im Monat treffen sich Menschen aus verschiedenen Ländern, die Integrationskurse absolviert haben und Interesse an der deutschen Kultur und Sprache teilen. Zu diesen Treffen sind auch unsere Freunde eingeladen, die bereits lange in Deutschland leben und ihre Integrationserfahrungen teilen können. Diese Gemeinschaft, die sich für Sprache und Kultur interessiert, teilt auch die Vorliebe für lehrreiche Brettspiele!

**Kontakt: Kateryna Bulych, [ketrinbulich@gmail.com](mailto:ketrinbulich@gmail.com)**

**! Termine im Mai und Juni: 03.05., 17.05., 31.05., 14.06., 28.06.**



Freitags | 17:45 – 19:00 Uhr

NEU!

## Yoga Basic für alle

Unser Yoga-Basic-Kurs ist ideal für Anfänger\*innen, die bisher wenig Yogaerfahrung haben und Wiedereinsteiger\*innen. Aber auch Geübte Teilnehmer\*innen, die ihre Grundlagen in der Ausrichtung von Asanas (Körperhaltungen) verfeinern möchten, sind bei uns richtig. Über die Zeit wird jede Asana (Körperhaltung) besser gehalten und in der Tiefe verstanden. Jede Kurseinheit beinhaltet die klassischen Elemente: Pranayama (Atemübungen), Asanas (Körperhaltungen) und Shavasana (Endentspannung).

Unsere Yogalehrerin Maureen Maria ist zertifiziert über die American Yoga Alliance und unterrichtet Yoga seit 2018. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. Eine eigene Yogamatte wird benötigt.

**Kosten: 15 € / Einzelstunde oder 65 € für eine 5er-Karte**

**Kontakt: Maureen Brülls, 0163 288 46 26, [m.bruells@gmx.de](mailto:m.bruells@gmx.de)**





**Mi., 01.05. | 14:00 – 16:00 Uhr**

### **Bingo am Sonntag**

Ausnahmsweise findet unser beliebtes Bingo im Mai am Mittwoch, den 01.05. statt – eine Gelegenheit, Ihr Glück zu versuchen und schöne Preise zu gewinnen.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Fr., 03.05. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 30.04.**

### **Rödelheimer Literaturfrühstück – Rettet wenigstens die Kinder**

Erleben Sie eine bewegende Lesung von Frau Lieberz-Groß aus ihrem Mitwirkungsbuch „Rettet wenigstens die Kinder“. Wie gewohnt servieren wir Frühstück um 9:00 Uhr, die Lesung beginnt um 10:00 Uhr.

**Kosten: 5 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft**



**Sa., 04.05. | 15:00 – 17:30 Uhr**

### **Repaircafé Rödelheim**

Haben sie ein Klein- oder Elektrogerät, welches nicht mehr funktioniert oder kleinere Näharbeiten? Gemeinsam mit unseren fachkundigen Ehrenamtlichen ist reparieren statt wegwerfen das Ziel. Helfen auch Sie mit, Ressourcen zu schonen!

**Anmeldung erforderlich unter: [www.reelife.info/rcroedelheim](http://www.reelife.info/rcroedelheim)**



**So., 05.05. | 14:30 – 17:00 Uhr**

### **Seniorenspezifische Kriminalität**

Vorsicht bei Schockanrufen, „Enkeltricks“ und anderen Betrugsmaschen. Schutzmann vor Ort Herr Faust und Susanne Hippauf informieren Sie über seniorenspezifische Kriminalität. Es ist auch Zeit eingeplant, sich über persönliche Erlebnisse auszutauschen und Verhaltenstipps für kritische Situationen zu erhalten.

Unsere Cafeteria ist ab 14:30 Uhr geöffnet, der Vortrag beginnt um 15:30 Uhr.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Fr., 10.05. | 18:00 – 19:00 Uhr**

### **Offenes Singen**

Verpassen Sie nicht unser offenes Singen mit Markus Kneisel, jetzt wieder jeden 2. Freitag im Monat von 18:00 bis 19:00 Uhr! Vor der Veranstaltung laden wir Sie herzlich ein, unsere neu gestaltete Cafeteria zu besuchen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

**Kosten: 4 € inkl. alkoholfreiem Getränk**





Sa., 25.05. | 15:00 – 21:30 Uhr

### **Musik am Fluss @ Rödelheimer Musiknacht**

Rockt die Rödelheimer Musiknacht! Freuen Sie sich auf tolle Bands, leckere Grillwurst und gute Stimmung in und um das Auguste. Musikgenuss pur!

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



So., 26.05. | 15:00 – 17:00 Uhr

### **Ausstellungseröffnung: Kalligrafie trifft Grafik**

**Atelier Gertrud M. RIST Grafik-Design, Kalligrafie**

Gertrud M. Rist (Grafik-Designerin und Kalligrafin) und ihre langjährigen Schülerinnen, Regina Witt-Deadlow, Alexandra Sauber und Susanne Bischoff zeigen, wie man Kalligrafie, die Kunst des schönen Schreibens, ansprechend präsentieren kann. Dabei werden unterschiedliche Techniken mit Kalligrafie kombiniert sowie humorvolle und geistreiche Texte zu Papier gebracht.



Sa., 01.06. | 15:00 – 17:30 Uhr

### **Repaircafé Rödelheim**

Haben sie ein Klein- oder Elektrogerät, welches nicht mehr funktioniert oder kleinere Näharbeiten? Gemeinsam mit unseren fachkundigen Ehrenamtlichen ist reparieren statt wegwerfen das Ziel. Helfen auch Sie mit, Ressourcen zu schonen!

**Anmeldung erforderlich unter: [www.reelife.info/rcroedelheim](http://www.reelife.info/rcroedelheim)**



So., 02.06. | 14:00 – 16:00 Uhr

### **Bingo am Sonntag**

Lust auf eine Runde Bingo? Starten Sie mit Kaffee und Kuchen und hoffen Sie dann auf die passenden Zahlen!

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



Fr., 07.06. | 09:00 – 11:00 Uhr | **Anmeldung bis 05.06.**

### **Rödelheimer Literaturfrühstück – Kaffee, Geschichten rund um die Bohne**

Wir freuen uns, Wera Völker bei uns begrüßen zu dürfen, die einen interessanten Vortrag über Kaffee halten wird. Beginnen Sie den Tag mit einem köstlichen Frühstück um 9:00 Uhr, bevor das Referat um 10:00 Uhr startet

**Kosten: 5 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft**



Fr., 14.06. | 18:00 – 19:00 Uhr

## Offenes Singen

Verpassen Sie nicht unser offenes Singen mit Markus Kneisel, jetzt wieder jeden 2. Freitag im Monat von 18:00 bis 19:00 Uhr! Vor der Veranstaltung laden wir Sie herzlich ein, unsere neu gestaltete Cafeteria zu besuchen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

**Kosten: 4 € inkl. alkoholfreiem Getränk**



Fr., 21.06. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 19.06.

## Tanzparty

Starten Sie mit Schwung ins Wochenende! Jeden 2. Monat am dritten Freitag von 18:00 bis 20:00 Uhr bieten wir eine Tanzparty für Tänzer und Nicht-Tänzer an. DJ Sascha sorgt für die perfekte Musik.

**Kosten: 4 € inkl. 1 Glas Sekt oder O-Saft**



So., 23.06. | 15:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 18.06.

## Gerry – the Voice of Elvis

Tauchen Sie ein in eine unvergessliche Show mit dem Auftritt von Elvis! Die Cafeteria mit Kaffee und Kuchen steht ab 15:00 Uhr für Sie bereit, während das Konzert gegen 16:00 Uhr beginnt. Freuen Sie sich auf Musik und kulinarische Genüsse.

**Kosten: 9,99 € inkl. 1 Glas Sekt oder O-Saft, zzgl. Speisen und Getränke**



# 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**



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

- Montags** 17:15 – 18:45 Uhr Conversation française  
**Kosten: 4 € inkl. Getränk, nach Vereinbarung**
- Dienstags** 13:00 – 14:00 Uhr Gedächtnistraining, **Kosten: 4 € / Std.**  
15:00 – 17:00 Uhr Stadtteiltreff Rödelheim  
**Kosten: 11 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen**  
15:00 – 17:00 Uhr Fotofreunde Rödelheim, **14-täglich**  
18:30 – 20:00 Uhr Yoga für Männer, **Kosten: 10 € / Std.**
- Mittwochs** 14:00 – 17:00 Uhr Aktivclub Rödelheim, **Kosten: 6 € / Monat**  
15:00 – 16:30 Uhr Bürgersprechstunde des Schutzmanns  
16:00 – 18:00 Uhr VdK Caféklatzsch  
**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen. monatlich**
- Donnerstags** 09:00 – 10:00 Uhr Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen  
**Kosten: 12 € monatlich**  
14:00 – 17:00 Uhr Schach und Rummikub
- Freitags** 14:00 – 17:00 Uhr Mahjong  
14:30 – 17:00 Uhr Rommé  
16:00 – 17:00 Uhr English Conversation, **Kosten: 4 € inkl. Getränk**  
16:30 – 18:00 Uhr Internationaler Spielnachmittag  
17:45 – 19:00 Uhr Yoga Basic für alle,  
**Kosten: 15 € / Einzelstunde oder 65 € für eine 5er-Karte**

## Begegnungs- & Servicezentrum Rödelheim

Burgfriedenstrasse 7  
60489 Frankfurt am Main

### Leitung

Sascha Brenninger  
Telefon: 069 299 807 2225  
sascha.brenninger@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de



**Cafeteria**  
Dienstag,  
Donnerstag und  
Freitag  
14:00 Uhr bis  
17:30 Uhr

Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter  
mit aktuellen Veranstaltungstipps: [newsletter.frankfurter-verband.de](https://www.newsletter.frankfurter-verband.de)