



Programm
September –
Oktober
2021

Aktiv in Heddernheim



**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 Heddernheim** gefallen.

Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!

**Nähe zeigen –
auch bei 2 m
Abstand!**

Aktuelle Hygieneregeln
finden Sie auf unserer
Website.



UNSER PROGRAMM SEPTEMBER BIS OKTOBER



Mi., 01.09. | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Aktivclub Heddernheim

Wir machen jeden Mittwoch Ausflüge in Frankfurt und in der Umgebung. Nähere Informationen mit den konkreten Terminen werden in einem separaten Aktiv-Programm bekannt gegeben.

Kosten: auf Anfrage



Mi., 01.09. | 17:30 – 19:00 Uhr |
Anmeldung bis 1 Tag vorher

Aus Alt mach Neu!

*In Kooperation mit Altenhilfe der
Frankfurter Rundschau*

Unsere Upcycling Gruppe verwandelt alte Stoffe und Gegenstände in schöne, neu verwendbare Sachen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!



NOT GEMEINSAM LINDERN

Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e. V.





Do., 09.09. | 14:00 – 16:00 Uhr |

Anmeldung bis 1 Tag vorher

Schenken statt Wegwerfen!

Haben Sie Freude am Stöbern und Plaudern in unserem Schenk- und Tauschcafé. Wir tauschen/verschenken einander gut erhaltene Kleidungsstücke oder Haushaltsgegenstände.

Kosten: Verzehrkosten

⚠ *Immer am 2. Donnerstag im Monat*



Fr., 10.09. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Achtsamkeit als Gesundheitsprävention

Achtsamkeit trägt auf vielfältige Weise dazu bei, das eigene Wohlbefinden zu fördern und das Leben gerade im Alter mit all seinen Herausforderungen besser zu meistern.

Monika Khoudari möchte sich gerne mit Ihnen austauschen, wie dieser Ansatz zu einem guten Altern beitragen kann.

Kosten: Verzehrkosten

⚠ *An diesem Tag findet das Smarte Café nicht statt.*



Sa., 11.09. | 14:00 – 18:00 Uhr

Markt der Möglichkeiten

In Kooperation mit dem Hessischen Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und Netzwerk „Nachhaltigkeit lernen in Frankfurt“

Verschiedene Initiativen und Mitmachangebote für mehr Nachhaltigkeit und Lebensqualität im Stadtteil stellen sich vor. Lassen Sie sich von den Ideen und Erfahrungen anstecken und bringen Sie sich mit Ihren eigenen Ideen ein.

⚠ *Die Veranstaltung findet vorwiegend im Außenbereich vor dem Begegnungszentrum statt und wird vom Hessischen Umweltministerium und vom Netzwerk „Nachhaltigkeit lernen in Frankfurt“ gefördert.*

HESSEN



Hessisches Ministerium
für Umwelt, Klimaschutz,
Landwirtschaft und
Verbraucherschutz



Netzwerk
Nachhaltigkeit lernen
in Frankfurt



Di., 14.09. | 11:30 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Wir essen zusammen indisch-bengalisch

Unser Nachbar Hamidul serviert Ihnen ein schmackhaftes Mittagessen (Reis, Linsen/Kichererbsen, Chicken Curry sowie Gemüsemix). Sie können es auch mit nach Hause nehmen.

Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit!

Kosten: 5 €; Teilnehmer*innen: 12



Di., 14.09. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 10.09.

Mehr Verständnis für Menschen mit Demenz

In dieser kostenfreien Kurzschulung, die voraussichtlich online via Zoom durchgeführt wird, lernen Sie Grundlegendes zum Krankheitsbild Demenz und zum Umgang mit Menschen mit Demenz.

⚠ *Weitere Informationen erfolgen bei der Anmeldung.*



Mi., 15.09. | 17:30 – 19:00 Uhr |
Anmeldung bis 1 Tag vorher

Aus Alt mach Neu!

*In Kooperation mit Altenhilfe der
Frankfurter Rundschau*

Unsere Upcycling Gruppe verwandelt alte Stoffe und
Gegenstände in schöne, neu verwendbare Sachen.
Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!



NOT GEMEINSAM LINDERN

Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e. V.





Sa., 18.09. | 15:00 – 18:00 Uhr

Anmeldung bis 1 Tag vorher

Reparaturcafé Heddernheim

Selber reparieren statt wegwerfen! Unsere ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen unterstützen Sie bei der Reparatur Ihrer Elektrokleingeräte. Manches lässt sich unter fachkundiger Anleitung doch wieder in Gang bringen und muss nicht vorzeitig im Müll landen.

Kosten: Spende erwünscht

! **Immer am dritten Samstag im Monat**



Di., 12.10. | 11:30 – 13:30 Uhr

Anmeldung bis 3 Tage vorher

Wir essen zusammen indisch-bengalisch

Unser Nachbar Hamidul serviert Ihnen ein schmackhaftes Mittagsessen (Reis, Linsen/Kichererbsen, Chicken Curry sowie Gemüsemix). Sie können es auch mit nach Hause nehmen. Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit!

Kosten: 5 €; Teilnehmer*innen: 12



Mi., 13.10. | 17:30 – 19:00 Uhr

Anmeldung bis 1 Tag vorher

Aus Alt mach Neu!

In Kooperation mit Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

Unsere Upcycling Gruppe verwandelt alte Stoffe und Gegenstände in schöne, neu verwendbare Sachen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!



NOT GEMEINSAM LINDERN

Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e. V.



Fr., 15.10. | 14:00 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 1 Tag vorher

„Romys Salon“

In Kooperation mit dem Europäisches Filmfestival der Generationen

Wir nehmen am 12. Europäischen Filmfestival der Generationen teil und zeigen Ihnen den Film „Romys Salon“ (Niederlande/Deutschland 2019). Es ist eine warmherzige Oma-Enkelin-Geschichte über Demenz und die Sorge und Mitverantwortung in Familie und Nachbarschaft. Im Anschluss laden wir Sie zu einem Filmgespräch ein. Es moderiert Ulrich Amrhein vom Verein Leben mit Demenz.

Teilnehmer*innen: 15



**EUROPÄISCHES
FILMFESTIVAL
DER GENERATIONEN**



Sa., 16.10. | 15:00 – 18:00 Uhr

Anmeldung bis 1 Tag vorher

Reparaturcafé Heddernheim

Selber reparieren statt wegwerfen! Unsere ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen unterstützen Sie bei der Reparatur Ihrer Elektrokleingeräte. Manches lässt sich unter fachkundiger Anleitung doch wieder in Gang bringen und muss nicht vorzeitig im Müll landen.

Kosten: Spende erwünscht

⚠ *Immer am dritten Samstag im Monat*



Mi., 27.10. | 17:30 – 19:00 Uhr

Anmeldung bis 1 Tag vorher

Aus Alt mach Neu!

In Kooperation mit Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

Unsere Upcycling Gruppe verwandelt alte Stoffe und Gegenstände in schöne, neu verwendbare Sachen.

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!



NOT GEMEINSAM LINDERN

Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e. V.

Neuigkeiten und Bekanntgebungen

NOTIZEN AUS DER NACHBARSCHAFT

Frankfurter Immigrationsbuchmesse

Für Freunde der Literatur und des interkulturellen Austauschs:

Besuchen Sie die 10. Frankfurter Immigrationsbuchmesse am 4. September und 5. September 2021.

An beiden Tagen mit vielen interessanten Buchvorstellungen, Lesungen und spannenden Diskussionen.

Am „Bolzplatz“ Max-Kirschner-Weg,

Ende Ludwig-Reinheimer Straße in Frankfurt-Heddernheim

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

- Montags** **10:30 – 12:00 Uhr** Gitarrengruppe
15:00 – 17:00 Uhr Stadtteiltreff Aßlarer Straße
Kosten: auf Anfrage
- Dienstags** **09:30 – 11:00 Uhr** Wir frühstücken zusammen
Kosten: 4,50 €, jeden 3. Dienstag im Monat
- 10:30 – 12:00 Uhr** Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz, **jeden 1. Dienstag im Monat**
- 14:30 – 16:30 Uhr** Wir spielen Rommé, SkipBo und Scrabble
Kosten: Verzehrkosten
- 14:30 – 15:30 Uhr** Sitzgymnastik (voraussichtlich ab 21.09.)
Kosten: 4 €
- 18:00 – 19:00 Uhr** Kreative Meditation
Kosten: auf Anfrage
- Mittwochs** **09:45 – 11:15 Uhr** Freies Malen mit Acrylfarben
Kosten: 3 €
- Uhrzeit variiert** Aktivclub Heddernheim
Kosten: auf Anfrage
- Donnerstags** **10:00 – 11:30 Uhr** Gedächtnistraining
Kosten: 3 €
- 14:00 – 16:00 Uhr** Lotsenbüro
- 17:00 – 18:30 Uhr** Yoga
Kosten: 8 €
- Freitags** **14:30 – 16:30 Uhr** Smartes Café mit Smartphone, Tablet & Co
Kosten: Verzehrkosten

Cafeteria
Dienstags und
Freitags
14:30 Uhr bis
16:30 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Heddernheim

Aßlarer Straße 3
60439 Frankfurt am Main

Leitung

Sybille Vogl
Telefon: 069 577131
sybille.vogl@frankfurter-verband.eu
www.frankfurter-verband.de



Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter mit aktuellen Veranstaltungstipps und Gutscheinen:
newsletter.frankfurter-verband.de