



**Programm
November –
Dezember
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 mit Abstand!

Als Teilnahmebedingungen gelten unsere aktuellen Hygieneregeln.

Zusätzlich für Veranstaltungen im Innenraum gilt die 3G-Regel: geimpft, genesen oder getestet.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren

UNSER PROGRAMM NOVEMBER BIS DEZEMBER



Di., 02.11. | 10:30 – 12:00 Uhr | Vorgespräch erforderlich

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

In Kooperation mit Leben mit Demenz e.V.

Der Gesprächskreis wird von Ulrich Amrhein vom Verein Leben mit Demenz moderiert. Hier haben Sie die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. Sie finden Verständnis, Ermutigung und Anregungen.

Teilnehmer*innen: 12

! Immer am 1. Dienstag im Monat



Mi., 03.11. | Uhr | Anmeldung erforderlich

Aktivclub Heddernheim

Wir machen abwechslungsreiche Ausflüge in Frankfurt und um Frankfurt herum. Nähere Informationen mit den konkreten Terminen werden in einem separaten Aktiv-Programm bekannt gegeben.

Kosten: auf Anfrage



Do., 04.11. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

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.



Fr., 05.11. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Smartes Café mit Smartphone, Tablet & Co

In Kooperation mit Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

Tauschen Sie sich bei Kaffee und Kuchen über ihre digitalen Erfahrungen und Kompetenzen aus. Wir bieten Ihnen zusätzlich eine individuelle Begleitung beim Üben mit dem Smartphone, Tablet oder Laptop an.

Kosten: Verzehrkosten



Di., 09.11. | 11:30 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag 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: 6 €; Teilnehmer*innen: 12





Mi., 10.11. | 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!

Kosten: 3 €; Teilnehmer*innen: 7



Do., 11.11. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

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*



Do., 11.11. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich.

Lotsenbüro

Das für Sie richtige Ehrenamt oder die passende Anlaufstelle für spezielle Fragen und Anliegen – wir helfen Ihnen gerne weiter! Vertraulich und persönlich! Bitte einen Termin vereinbaren.

⚠ *Am 04.11. findet kein Lotsenbüro statt.*



Di., 16.11. | 09:30 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir frühstücken zusammen

Wir servieren Ihnen ein umfangreiches Frühstück mit Käse, Schinken, Lachs und Ei.

Kosten: 4,50 €; Teilnehmer*innen: 14

⚠ *Immer am dritten Dienstag im Monat*



Sa., 20.11. | 15:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Reparaturcafé Hedderheim

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., 24.11. | 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!

Kosten: 3 €



Sa., 27.11. | 12:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

„Drei Kontinente“ in einem Menu zugunsten der FR-Altenhilfe

In Kooperation mit Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

Leckerbissen aus Europa/Asien/Afrika vereinen sich in einem Menue-Angebot, welches zugunsten einer Spende für die FR-Alten- und Weihnachtshilfe „Not gemeinsam lindern“ vorbereitet wird. Dass Essen ist zum Mitnehmen. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit! Eine Vorbestellung ist erforderlich! In Zusammenarbeit mit: Deutsch-Bengalische Gesellschaft e.V. und Tun Moschee e.V.

Kosten: Spende erwünscht



Di., 07.12. | 10:30 – 12:00 Uhr | Vorgespräch erforderlich

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

In Kooperation mit Leben mit Demenz e.V.

Der Gesprächskreis wird von Ulrich Amrhein vom Verein Leben mit Demenz moderiert. Hier haben Sie die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. Sie finden Verständnis, Ermutigung und Anregungen.

Teilnehmer*innen: 12

! Immer am 1. Dienstag im Monat



Do., 09.12. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

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



Neuigkeiten und Bekanntgebungen

NOTIZEN AUS DER NACHBARSCHAFT

04.12. von 12:00 – 17:00 Uhr

Kleiner Vorweihnachtstreff der Nachbarschaft im Quartier am „Bolzplatz“ Max-Kirschner-Weg (hinter dem Kleintierzüchterverein) in Kooperation mit dem Begegnungszentrum Heddernheim. Es gibt Musik und Glühwein/alkoholfreier Punsch, Grillwurst und Weihnachtsgebäck zur nachbarschaftlichen Einstimmung auf das kommende Weihnachtsfest.

Unsere Auszeiten

Das Begegnungszentrum Heddernheim ist vom 20.12. bis zum 07.01. geschlossen. Unser Team wünscht Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest und gutes Jahr 2022 mit viel Gesundheit und Zuversicht!



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	11:00 – 12:00 Uhr	Gitarrengruppe
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Aßlarer Straße Kosten: auf Anfrage
Dienstags	14:30 – 17:00 Uhr	Wir spielen Rommé, SkipBo und Scrabble Kosten: Verzehrkosten
	14:30 – 15:30 Uhr	Sitzgymnastik Kosten: 4 €
	18:00 – 19:00 Uhr	Kreative Meditation Kosten: auf Anfrage
Mittwochs		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
Dienstag und
Freitag
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:
newsletter.frankfurter-verband.de