



**Programm
November –
Dezember
2021**

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!

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



Mo., 01.11. | 17:30 – 19:00 Uhr

Sind Sie auch dabei, beim „Offenen Singen“?

Mit Textbuch, eigenen Musikwünschen und viel Spass, Akkordeonbegleitung durch Franz Masterlich.

Kosten: Spende erwünscht



Mo., 01.11. | 17:30 – 19:00 Uhr

Lundi, Conversation française

Parlieren über Tagesereignisse, Urlaubsgeschichten oder gemeinsam Bücher lesen. Bringen Sie ihre Ideen mit ein. Koordinatorin: Sabine Lüttge

Kosten: 4 € incl. Kaltes oder warmes Getränk



Di., 02.11. | 13:30 – 14:30 Uhr

Machen Sie mit beim ganzheitlichen Training für die „Grauen Zellen“.

Ein umfassendes Programm mit Bewegung und Übungen zur Anregung verschiedenster Gehirnleistungen, Merkfähigkeit und Konzentration. Mit Spaß und vielen praktischen Aufgaben. Trainerin ist Frau Doris Führer, Rödelheim.

Kosten: 4 € / Std.



Di., 02.11. | 14:30 – 17:00 Uhr

Lust auf Rommé – Canasta – oder was Neues?

Bringen Sie ihr Lieblingsspiel mit, wir probieren es gerne aus.

Kosten: Verzehrkosten



Do., 04.11. | 09:30 – 10:30 Uhr

Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen

Bewegungsübungen- und Spiele für Alt und Jung mit Elementen des Yoga. Mit der Trainerin Martina Gunkel. Einmal pro Monat beteiligen sich Kinder der Kita Himmelsstürmer, Rödelheim.

Kosten: 3 € / Std.



Do., 04.11. | 15:00 – 16:30 Uhr

Bürgersprechstunde des Schutzmanns vor Ort!

In Kooperation mit dem 11. Polizeirevier Rödelheim

Polizeioberkommissar Carlo Sauerbier steht Ihnen jeden Donnerstag-nachmittag für Fragen zur Verfügung.



Fr., 05.11. | 09:00 – 11:00 Uhr

Rödelheimer Literaturfrühstück

In Kooperation mit dem Quartiersprojekt

Gemeinsam frühstücken, anschließend einer Lesung zuhören und diskutieren. „Die Gesetze“ von Connie Palmen. In sieben Jahren begegnet eine junge Studentin sieben Männern: dem Astrologen, dem Epileptiker, dem Philosophen, dem Priester, dem Physiker, dem Künstler und dem Psychiater. Mehr dazu liest Viktoria Heinz-Auth.

Kosten: 5 € für Frühstück inkl. Lesung



Fr., 05.11. | 15:30 – 17:30 Uhr

Mah-Jongg, ein Glücksspiel mit Köpfchen – denn Strategie führt zum Gewinn.

Neugierig auf ein altes chinesisches Gesellschaftsspiel für vier Personen? Wir spielen unter Anleitung einer Expertin. Termine nach Absprache.

Kosten: Verzehrkosten



So., 07.11. | 14:00 – 16:30 Uhr

Rein ins Spielvergnügen! Beim Bingo am Sonntagnachmittag.

Mit kleinen Preisen und zur besten Cafeteriazeit. Jeden 1. Sonntag/Monat mit Spielleiter Thomas Szroeter.

Kosten: Verzehrkosten



Sa., 06.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung bis 05.11.**

Wegwerfen? – Denkste! Besser gemeinsam reparieren!

In Kooperation mit der Reparatur-Initiative

Kleinreparaturen von mechanischen, elektrischen und elektronischen Geräten. Reparaturen bis 17 Uhr immer am 1. Samstag im Monat.

Koordinatorin: Ursula Lenger

Kosten: Spende erwünscht; Teilnehmer*innen: 20



Mo., 08.11. | 17:00 – 18:30 Uhr

Schreibwerkstatt per Zoom

Der Phantasie freien Lauf lassen und Loschreiben. Nach vereinbarten und ausgewählten Themen.



Di., 09.11. | 10:00 – 12:00 Uhr

Gut informiert sein:

„Gesetzliche Betreuung – was muß ich wissen?“

Sozialarbeiterin Tanja Schäfer-Ellrich vom Paritätischen Betreuungsverein Frankfurt e.V. berät Sie zu ihren individuellen Fragen bezüglich gesetzlicher Betreuung.



Mi., 10.11. | 13:30 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 09.11.

Interessantes in und über den Grüneburgpark

In Kooperation mit dem Aktivclub Rödelheim

Wir entdecken Neues und Altes bei einer Führung durch den Grüneburgpark. Mit Gerhard Boller vom Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt e.V. (Nur bei trockenem Wetter)

Kosten: 3 €; Treffpunkt: Haltestelle Bus M36 Uni Campus Westend, Fürstenberger Straße



Mi., 11.11. | 17:30 – 19:00 Uhr

Seinen Erinnerungen und Gedanken einen Raum geben!

Eine leichte Einführung ins biographische Schreiben mit Vivienne Rudolph vom Frankfurter Forum für Biografiearbeit.

Kosten: 6 € – 14-tägig



Di., 16.11. | 16:00 – 17:00 Uhr

Durchatmen nach Corona

In Kooperation mit dem Stadtteiltreff Rödelheim

Yoga und Dehnübungen zur Entspannung und Fitness im Herbst. Unter Anleitung von Trainerin Martina Gunkel.



Do., 18.11. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 10.11.

Die Polizei informiert und berät!

In Kooperation mit dem 11. Polizeirevier Rödelheim

Polizeioberkommissar Carlo Sauerbier informiert Sie über die neuesten Trickbetrügereien am Telefon wie: falsche Polizisten, Geldforderungen für Erkrankte und mehr.



Mo., 22.11. | 17:00 – 18:30 Uhr

Die Pflegebegleiter-Initiative berät und begleitet Sie als Pflegende Angehörige

Ursula Hoffmann berichtet über das Hilfenetz der Caritas Frankfurt.

NEU!



Fr., 26.11. | 14:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 22.11.

Die Nidda und Frankfurt

Bildervortrag mit Gerhard Boller vom Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt.

Kosten: Spende erwünscht



Do., 02.12. | 17:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 25.11.

Vorweihnachtlicher Imbiss am Abend

In Kooperation mit dem Donnerstags-Spieletreff

Christl's Kartoffelsalat trifft „Wurstiges und Vegetarisches“.

Kosten: 5 €



Fr., 03.12. | 09:00 – 17:00 Uhr

Rödelheimer Literaturfrühstück

In Kooperation mit dem Quartiersprojekt

„Weihnachtliche Geschichten“ ... (von unbekanntem Autoren), die an diesem Vormittag erst geschrieben werden!

Kosten: 5 € für Frühstück inkl. Lesung



Sa., 04.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 03.12.

Wegwerfen? – Denkste! Besser gemeinsam reparieren!

In Kooperation mit der Reparatur-Initiative

Kleinreparaturen von mechanischen, elektrischen und elektronischen Geräten. Reparaturen bis 17 Uhr immer am 1. Samstag im Monat.

Koordinatorin: Ursula Lenger. **Kosten: Spende erwünscht**



Mo., 06.12. | 16:30 – 18:00 Uhr

Die Pflegebegleiter-Initiative berät und begleitet Sie als Pflegende Angehörige

Vorweihnachtliches Café-Gespräch für Pflegende Angehörige.



Di., 07.12. | 16:00 – 17:00 Uhr

Adventsmusik

In Kooperation mit dem Stadtteiltreff Rödelheim

Markus Schöllhorn und Sabine Lambert spielen internationale weihnachtliche Melodien auf der Querflöte und Gitarre.

Kosten: 5 € inkl. Kaffee und Gebäck



Mo., 13.12. | 16:30 – 17:30 Uhr

Informationsveranstaltung: Besteuerung ihrer Rente

Erfahren Sie Wichtiges und Neues zu Steuererklärung, Historie und dem Beratungsangebot des Aktuell-Lohnsteuerhilfereins Rödelsheim.

Dipl. Betriebswirt Sebastiano Di Liberto beantwortet gerne ihre Fragen. **Kosten: 2 €**



NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e. V.

Offene Treffs und Einzelhilfen

SURFTREFF @UGUSTE



Mi., 06.01. | 14:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 01.11.

Apps für die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen

Zugverbindungen, Linien des RMV oder anderer öffentlicher Verkehrsmittel auf dem Smartphone suchen? Die Apps des RMV, der Deutschen Bahn oder anderer Verkehrsmittel außerhalb Frankfurts (ÖFFI) unterstützen Sie dabei. Unsere Tutor*innen begleiten Sie gerne dabei, wichtige Funktionen anwenden zu können. Jeweils nach Anmeldung.

Kosten: 4 € / Std.

NEU!



Di., 07.09. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage davor

Wir im Internetcafé @uguste sind für Sie da!

iPad, iPhone und iWatch entdecken und sicher anwenden können. Sicher einkaufen im Internet, Schutz vor Tricks usw. PC und tablets gekonnt bedienen. Wir begleiten Sie gerne beim Lernen. Termine nach Absprache.

Kosten: 4 € / Std.



Mo., 01.11. | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage davor

Das Smartphone gekonnt bedienen können

Unsere Tutor*innen unterstützen Sie gerne dabei, wichtige Funktionen anwenden zu können. Jeweils nach Anmeldung.

Kosten: 4 € / Std.



Mo., 01.11. | 12:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 01.11.

Bücher lesen auf dem Smartphone

Unsere Tutoren erklären und unterstützen Sie gerne bei der Installation und Anwendung.

Kosten: 4 € / Std.

NEU!

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Dienstags	11:30 – 13:00 Uhr	Lotsensprechstunde – wir bieten Orientierung!
	14:30 – 17:00 Uhr	Lust auf Rommee – Canasta – oder was Neues? Kosten: Verzehrkosten
	15:00 – 17:00 Uhr	Willkommen im Stadtteiltreff! Kosten: 10 € / Monat inkl. Kaffeegedeck
	15:30 – 17:00 Uhr	Die Fotofreunde treffen sich, gerne auch mit Ihnen., 14-tägig
Mittwochs	18:30 – 20:00 Uhr	Yoga – speziell für Männer, Kosten: 7 € / Std.
	14:00 – 17:00 Uhr	Unterwegs mit dem Aktivclub
	16:00 – 18:00 Uhr	Mit dabei im Babbelfcafé Kosten: Verzehrkosten, monatlich
Donnerstags	09:30 – 10:30 Uhr	Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen
	14:00 – 17:00 Uhr	Wollten Sie nicht immer mal Schach spielen oder lernen?
	14:00 – 17:00 Uhr	Wir spielen Rummikub! Kosten: Verzehrkosten
	15:00 – 16:30 Uhr	Bürgersprechstunde des Schutzmann vor Ort!
Freitags	14:00 – 17:30 Uhr	Selbstgebackenen Kuchen genießen, Kosten: Verzehrkosten

Unsere Auszeiten

**Unser Haus ist vom 22.12.21 bis zum 02.01.22. geschlossen.
Wir wünschen Ihnen frohe und besinnliche Weihnachten und ein
gesundes Wiedersehen im neuen Jahr.**

Begegnungs- & Servicezentrum Rödelheim

Burgfriedenstrasse 7
60489 Frankfurt am Main

Leitung

Gisela Pfalzgraf-Haug
Telefon: 069 7800-26
gisela.pfalzgraf-haug@frankfurter-verband.eu
www.frankfurter-verband.de

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



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