



**Programm**

**März –  
April  
2022**

# **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 2Gplus-Regel.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite  
[www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)

## UNSER PROGRAMM MÄRZ BIS APRIL



**Montags | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Stadtteiltreff Aßlarer Straße**

Wir bieten Ihnen ein vielseitiges Programm mit Lesungen, Bingo, Festen, Gymnastik und Gedächtnistraining an. Dazu gibt es Kaffee und Kuchen. Bitte fragen Sie nach dem extra Programm für den Montagstreff mit der genauen Veranstaltungsübersicht.

**Kosten: 3 €**



**Mittwochs | 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**

**! Uhrzeiten variieren**



**Donnerstags | 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.



**Freitags | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Smartes Café mit Smartphone, Tablet & Co**

#### **Altenhilfe der Frankfurter Rundschau**

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

**Kosten: Verzehrkosten**



**Di., 01.03. | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung und Vorgespräch erforderlich**

### **Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz**

#### **Leben mit Demenz e.V.**

Hier haben Sie die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. Sie finden Verständnis, Ermutigung und Anregung. Der Gesprächskreis wird von Ulrich Amrhein vom Verein Leben mit Demenz moderiert. **Teilnehmer\*innen: 12**

**! Immer am 1. Dienstag im Monat**



Mi., 09.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

### **Robert Koch – sein Leben und „sein“ Institut**

Robert Koch ist als Entdecker des Tuberkelbazillus bekannt. 1891 wurde er Leiter des „Königlich Preußisches Institut für Infektionskrankheiten“. Seit 1942 heißt es Robert-Koch-Institut. Das RKI ist als Institut jedem seit der Corona-Pandemie bekannt. Referentin: Angelika Ramm-Fischer.

**Kosten: Spende für Präsentation, zzgl. Verzehrkosten;**

**Teilnehmer\*innen: 16**



Mi., 09.03. | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

### **Aus Alt mach Neu!**

Unsere Upcycling Gruppe verwandelt alte Stoffe und Gegenstände in schöne, wieder neu verwendbare Sachen. Im März machen wir u. a. Osterdeko.

**Kosten: 3 €**



Do., 10.03. | 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**



Di., 15.03. | 09:30 – 11:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

### **Wir frühstücken zusammen**

Wir servieren Ihnen ein umfangreiches, leckeres Frühstück in netter Runde.

**Kosten: 5 €; Teilnehmer\*innen: 14**

**! Apriltermin fällt aus!**





Sa., 19.03. | 15:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

### **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**

❗ **Apriltermin fällt aus!**



Mi., 23.03. | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

### **Aus Alt mach Neu!**

Unsere Upcycling Gruppe verwandelt alte Stoffe und Gegenstände in schöne, wieder neu verwendbare Sachen. Im März machen wir u. a. Osterdeko.

**Kosten: 3 €**



Di., 05.04. | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung und Vorgespräch erforderlich

### **Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz**

**Leben mit Demenz e.V.**

Hier haben Sie die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. Sie finden Verständnis, Ermutigung und Anregung. Der Gesprächskreis wird von Ulrich Amrhein vom Verein Leben mit Demenz moderiert. **Teilnehmer\*innen: 12**

❗ **Immer am 1. Dienstag im Monat**



Di., 05.04. | 14:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

### **Sitzgymnastik**

Gemeinsam bewegen macht Spaß! Sie können Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer schon durch leichte Übungen im Sitzen fördern. Kursleitung: Karin Eberbach

**Kosten: 4 €; Teilnehmer\*innen: 7**



Di., 12.04. | 12:00 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

### **Wir essen zusammen indisch-bengalisch**

Unser Nachbar Hamidul serviert Ihnen ein schmackhaftes indisch-bengalisches Mittagessen. Sie können es auch mit nachhause nehmen. Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit!

**Kosten: 7 €; Teilnehmer\*innen: 12**



**Mi., 13.04. | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Aus Alt mach Neu!**

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

**Kosten: 3 €**



**Do., 14.04. | 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**



**Mo., 25.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Dolomiten und Zillertal**

Jürgen Haas präsentiert uns zwei Reiseberichte: Einmal Grappa de Sella/ Arraba in den Dolomiten und danach Gerlos im Zillertal. Filmlänge jeweils ca. 30 min. Vorher servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

**Kosten: Spende für Präsentation, zzgl. Verzehrkosten**





**Di., 26.04. | 12:00 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

### **Wir essen zusammen indisch-bengalisch**

Unser Nachbar Hamidul serviert Ihnen ein schmackhaftes indisch-bengalisches Mittagessen. Sie können es auch mit nachhause nehmen. Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit!

**Kosten: 7 €; Teilnehmer\*innen: 12**



**Mi., 27.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Australien**

Mit dem Campervan von Cairns nach Sydney. Eine Reisepräsentation mit Jürgen Haas. Filmlänge: ca. 90 Min. inkl. Pause. Vorher servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

**Kosten: Spende für Präsentation, zzgl. Verzehrkosten**



**Mi., 27.04. | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Aus Alt mach Neu!**

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

**Kosten: 3 €**

---

## **Neuigkeiten und Bekanntgebungen**

---

### **Buntes Leben Frankfurt / Heddernheim**

Wir sind eine kleine Gruppe aus der Generation der Babyboomer, die gemeinsame Freizeitaktivitäten planen, um neue Leute kennenzulernen und um einfach eine schöne Zeit miteinander zu haben.

**Sa., 26.03. um 14 Uhr:** Wir freuen uns auf eine interessante Führung durch die Frankfurter Altstadt. Danach kehren wir ins Metropol am Dom ein.

**Do., 21.04. um 19 Uhr:** Die Rocky Horror Picture Show kommt wieder nach Frankfurt und wir sind dabei!

**Anmeldung erforderlich; Treffpunkt und Kosten auf Anfrage.**

**Ansprechpartnerin: Sybille Vogl, Telefon 069 577131**

**sybille.vogl@frankfurter-verband.eu**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>11:00 – 12:00 Uhr</b>	Gitarrengruppe
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff Aßlarer Straße <b>Kosten: 3 €</b>
<b>Dienstags</b>	<b>14:30 – 17:00 Uhr</b>	Wir spielen Rommé, SkipBo und Scrabble <b>Kosten: Verzehrkosten</b>
	<b>14:30 – 15:30 Uhr</b>	Sitzgymnastik <b>Kosten: 4 €</b>
<b>Mittwochs</b>		Aktivclub Heddernheim <b>Kosten auf Anfrage</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>10:30 – 12:00 Uhr</b>	Gedächtnistraining <b>Kosten: 3 €</b>
	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Lotsenbüro
	<b>17:00 – 18:30 Uhr</b>	Yoga <b>Kosten: 8 €</b>
<b>Freitags</b>	<b>14:30 – 16:00 Uhr</b>	Smartes Café mit Smartphone, Tablet & Co <b>Kosten: Verzehrkosten</b>

**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](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**