



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

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: Verzehrskosten



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 Schenken- und Tauschcafé. Wir tauschen/verschenken einander gut erhaltene Kleidungsstücke oder Haushaltsgegenstände.

Kosten: Verzehrkosten

! Immer am 2. Donnerstag im Monat



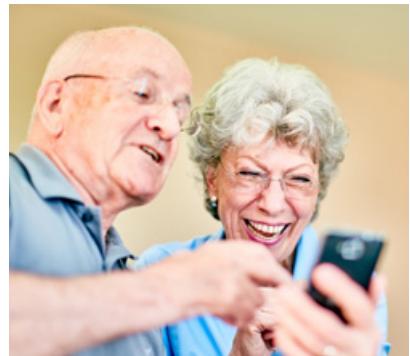
Di., 15.03. | 09:30 – 11:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

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 indis-ch-bengalisch

Unser Nachbar Hamidul serviert Ihnen ein schmackhaftes indis-ch-bengalisches Mittagsessen. 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 Gruppa 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

Montags	11:00 – 12:00 Uhr	Gitarrengruppe
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Aßlarer Straße
		Kosten: 3 €
Dienstags	14:30 – 17:00 Uhr	Wir spielen Rommé, SkipBo und Scrabble
		Kosten: Verzehrkosten
	14:30 – 15:30 Uhr	Sitzgymnastik
		Kosten: 4 €
Mittwochs		Aktivclub Heddernheim
		Kosten auf Anfrage
Donnerstags	10:30 – 12:00 Uhr	Gedächtnistraining
		Kosten: 3 €
	14:00 – 16:00 Uhr	Lotsenbüro
	17:00 – 18:30 Uhr	Yoga
		Kosten: 8 €
Freitags	14:30 – 16:00 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