



**Programm
Mai – Juni
2022**

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!

Allgemeine Schutz-
und Hygienemaßnahmen
sind weiterhin nötig.

Wir bleiben zu unser aller Sicherheit
vorsichtig und achten besonders
auf Abstand und Hygiene.

In den Innenräumen empfehlen
wir Ihnen dringend,
eine medizinische Maske
zu tragen.



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

UNSER PROGRAMM MAI BIS JUNI



Dienstags | 13:30 – 14:30 Uhr

Ganzheitliches Training für die „Grauen Zellen“

Ein umfassendes Programm zur Anregung verschiedenster Gehirnleistungen, der Merkfähigkeit und der Konzentration. Mit Spaß, Bewegung und vielen praktischen Aufgaben.

Jeden Dienstag mit Trainerin: Doris Führer.

Kosten: 4 € / Std.



Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Willkommen im Stadtteiltreff

Stadtteiltreff Rödelheim

Ältere Rödelheimer*innen treffen sich jeden Dienstag. Machen Sie mit und gestalten Sie das Programm nach Ihren Wünschen.

Koordinatorin: Christine Mildner.

Kosten: 10 € / Monat inkl. Kaffee-Kuchengedeck



Dienstags | 18:30 – 20:00 Uhr

Yoga für Männer

Zur Aktivierung von Körper, Geist und Seele. Der Kurs ist für Anfänger und geübte Männer ab der Lebensmitte geeignet und findet wöchentlich unter Anleitung von Yoga-Lehrer Klaus S. Ernst statt.

Kosten: 10 € / Std.



Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr

Unterwegs mit dem Aktivclub

Aktivclub Rödelheim

Jeden Mittwoch unternehmen wir Besichtigungen, Spaziergänge und besuchen Museen und Ausstellungen in und um Frankfurt. Machen auch Sie mit und bringen Sie Ihre Ideen mit ein! Koordinatorin: Isabel Reimann.

Kosten: 8 € / Monat





Do., 05.05. | 17:30 – 19:00 Uhr

Schreibcafé

Frankfurter Forum für Biografiearbeit

Sie sind einzigartig, Ihre Erlebnisse und Sie: Mit schreiblustweckenden Übungen lassen Sie sich von Ihren eigenen Geschichten einfach überraschen. Schon angemeldet? Unter Anleitung von Vivienne Rudolph.

Kosten: 10 €



Mo., 02.05. | 17:30 – 18:30 Uhr

Offenes Singen

Ob mit Textbuch oder eigenen Musikwünschen – Spaß soll es machen! Koordinator Franz Masterlich begleitet Sie einmal im Monat mit seinem Akkordeon.

Kosten: Spende erwünscht



Di., 03.05. | 15:00 – 17:00 Uhr

Die Fotofreunde Rödelheim

Quartiersprojekt

In den Austausch gehen und sich gegenseitig unterstützen. Die Fotofreunde Rödelheim treffen sich jeden ersten und dritten Dienstag im Monat und haben eines gemeinsam: Die Freude am Bild!

Homepage: www.fotofreunde-roedelheim.jimdofree.com

Koordinator: Reinhard Wandtner



Mi., 04.05. | 16:00 – 18:00 Uhr

VdK Cafeklatsch

Quartiersprojekt

Die VdK-Senioren Rödelheim treffen sich jeden ersten Mittwoch im Monat. Erleben sie ein geselliges Miteinander, erfahren sie Neues und tauschen Sie sich aus.

Koordinatorin: Ursula Graf.

Kosten: Verzehrkosten



Fr., 06.05. | 09:00 – 11:00 Uhr | **Anmeldung bis 04.05.**

Rödelheimer Literaturfrühstück

Ev, Cyriakusgemeinde + Heimat- und Geschichtsverein Rödelheim

Gemeinsames Frühstück mit Lesung und anschließender Diskussionsrunde. Diemal: „Geistliches Leben in Rödelheim im 17. Jahrhundert“.

Elke Gutberlet berichtet von Personen aus den beiden christlichen und der ehemaligen jüdischen Gemeinde in Rödelheim.

Kosten: 5 € / Person für Frühstück inkl. Lesung

NEU!**Fr., 06.05. | 14:00 – 16:00 Uhr**

AOH Austausch

Kennen Sie das Auguste Oberwinter Haus? Wie hat es sich im Laufe der Zeit verändert? Und wie geht es Ihnen in Rödelheim? Ihre Ideen und Anregungen interessieren mich! Kommen Sie vorbei für ein gegenseitiges Kennenlernen mit Kaffee und Keksen.

Koordinatorin: Isabel Reimann

! *Findet jeden Freitag im Mai statt.*

**Sa., 07.05. | 15:00 – 17:30 Uhr**

Repaircafe Rödelheim

Reparatur-Initiative

Haben Sie ein Klein- oder Elektrogerät welches nicht mehr funktioniert oder kleinere Näharbeiten? Gemeinsam reparieren statt wegwerfen und so die Umwelt schonen ist unser Ziel. Unsere fachkundigen Ehrenamtlichen stehen Ihnen zur Seite. Bitte melden Sie Ihren Reparaturwunsch vorab an unter: repaircafe-roedelheim@gmx.de.

Koordinatorin: Ursula Lenger.

Kosten: Spende erwünscht

**Mo., 09.05. | 17:30 – 19:00 Uhr**

Lundi, Conversation française.

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

Kosten: 4 € inkl. kaltes oder warmes Getränk

**Mo., 16.05. | 16:30 – 18:00 Uhr**

Beratung und Begleitung pflegender Angehörige

Pflegebegleiter-Initiative Hessen

Die Pflegebegleiter-Initiative bietet jeden letzten Montag im Monat Beratung und Vorträge zu wechselnden Themen an. Nähere Informationen erhalten Sie über das extra Programm.

Kosten: Verzehrkosten

**Di., 17.05. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 13.05.**

Zoom-Treffen der Gruppe „Rund um's Buch“

Senioreninitiative Höchst

Bücherfreund*innen und „Leseratten“ aus ganz Frankfurt kommen über die Plattform Zoom zusammen und sprechen über Bücher, die sie besonders begeistert haben. Wer möchte, kann ein Buch vorstellen. Der Link wird nach Anmeldung verschickt.



Do., 19.05. | 09:30 – 10:30 Uhr

Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen

Bewegungsübungen für Alt und Jung verbunden mit Elementen des Yoga. Für einen aktiven Start in den Tag, Kraft und Energie! Nächster Kursstart ist der 19.05.22. Trainerin: Martina Gunkel.

Kosten: 3 € / Std.



Mi., 01.06. | 16:00 – 18:00 Uhr

VdK Cafeklatsch

Quartiersprojekt

Die VdK-Senioren Rödelheim treffen sich jeden ersten Mittwoch im Monat. Erleben sie ein geselliges Miteinander, erfahren sie Neues und tauschen Sie sich aus.

Koordinatorin: Ursula Graf.

Kosten: Verzehrkosten



Fr., 03.06. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 01.06.

Rödelheimer Literaturfrühstück

Quartiersprojekt

Gemeinsam Frühstückten mit Lesung und anschließender Diskussionsrunde. Diesmal: „Zwischen Wolken und Wind“. Die ehemalige Flugbegeisterin und Autorin Melly Englebarts erzählt, wie in den 70er Jahren Fliegen noch schöner, interessanter und abenteuerlicher war.

Kosten: 5 € / Person für Frühstück inkl. Lesung



Di., 07.06. | 15:00 – 17:00 Uhr

Die Fotofreunde Rödelheim

Quartiersprojekt

In den Austausch gehen und sich gegenseitig unterstützen. Die Fotofreunde Rödelheim treffen sich jeden ersten und dritten Dienstag im Monat und haben eines gemeinsam: Die Freude am Bild!

Homepage: www.fotofreunde-roedelheim.jimdofree.com

Koordinator: Reinhard Wandtner

SURFTREFF @UGUSTE



Das Smartphone gekonnt bedienen

Unsere Tutor*innen unterstützen Sie gerne dabei.
Termine nach Absprache.

Kosten: 4 € / Stunde



Formulare online ausfüllen

Formulare öffentlicher Behörden online ausfüllen, Termine vereinbaren oder Reservierungen online vornehmen. Termine nach Absprache.

Kosten: 4 € / Std.



Rund um Apple

iPad, iPhone und iWatch entdecken und sicher anwenden können.
Termine nach Absprache.

Kosten: 4 € / Stunde



Apps für die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen

Verbindungen des RMV, Deutsche Bahn oder anderer öffentlicher Verkehrsmittel auf dem Smartphone suchen? Sinnvolle und kostenlose Apps unterstützen Sie dabei. Jeweils nach Anmeldung.

Kosten: 4 € / Std.



Bücher lesen auf dem Smartphone

Unsere Tutor*innen erklären und unterstützen Sie gerne bei der Installation und Anwendung.

Kosten: 4 € / Std.; Termine nach Absprache



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	17:30 – 18:30 Uhr	Offenes Singen, <i>monatlich</i>
Dienstags	13:30 – 14:30 Uhr	Gedächtnistraining
	14:30 – 17:00 Uhr	Lieblingsspiele vorstellen
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Rödelheim
	15:00 – 17:00 Uhr	Fortofreunde Rödelheim, <i>jeden 1. und 3. Dienstag</i>
Mittwochs	18:30 – 20:00 Uhr	Yoga für Männer
	14:00 – 17:00 Uhr	Aktivclub
Donnerstags	16:00 – 18:00 Uhr	VdK Cafeklatsch, <i>jeden 1. Mittwoch</i>
	09:30 – 10:30 Uhr	Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen
Freitags	14:00 – 17:00 Uhr	Schach und Rummikub
	14:00 – 16:00 Uhr	AOH Austausch, <i>wöchentlich im Mai</i>
Samstags	15:00 – 17:30 Uhr	Repaircafe Rödelheim, <i>jeden 1. Samstag</i>
Sonntags	14:00 – 16:00 Uhr	Bingo, <i>monatlich</i>

Wir haben **ab sofort**
eine neue Telefonnummer:

069 / 299 807 2225

Begegnungs- & Servicezentrum Rödelheim

Burgfriedenstrasse 7
60489 Frankfurt am Main

Leitung

Isabel Reimann
Telefon: 069 299 807 2225
isabel.reimann@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

