



**Programm
Juli – August
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!

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 JULI BIS AUGUST



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. Kein Aktivclub am 20.07. und 27.07. sowie am 31.08.*



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.

⚠ *Nicht am 21.07. und 28.07.*



Freitags | 14:30 – 16:00 Uhr

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

⚠ *Nur am 01.07., 08.07. und am 05.08., 12.08. und 19.08. mit Lernbegleitung*



Mo., 04.07. | 10:00 – 11:00 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: 10

NEU!



Mo., 04.07. | 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 €



Di., 05.07. | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung/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., 06.07. | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung erforderlich
Gedächtnistraining



Eine neue Mittwochsgruppe für Gedächtnistraining wird aufgebaut. Wir suchen noch weitere Mitglieder! Wir machen vielseitige Übungen zur Förderung der geistigen Fitness.

Kosten: 3 €; Teilnehmer*innen: 12



Di., 12.07. | 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: 7,50 €



Mi., 13.07. | 10:30 Uhr | Anmeldung erforderlich
Ausflug zum Park Rosenhöhe in Darmstadt

Unser Aktivclub fährt mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Rosenhöhe in Darmstadt und besichtigt die schöne Parkanlage. Anschließend laufen wir zur nahe gelegenen UNESCO Welterbestätte Mathildenhöhe und kehren in das Café-Restaurant Mathildenhöhe ein.

Kosten: RMV-Ticket, 3 € Gast-Obolus zzgl. Verzehrkosten;

Treffpunkt: U-Bahnhof Heddernheim



Mi., 13.07. | 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, u. a. Oster- und Weihnachtsdeko oder kleine Mitbringsel.

Kosten: 3 €



Do., 14.07. | 14:00 – 16:00 Uhr

Schenken statt Wegwerfen!

Heddernheim im Wandel

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**



Fr., 15.07. | 15:00 Uhr | **Anmeldung erwünscht**

Sommerfest

Nach langer Pause feiern wir wieder zusammen! Mit Live-Musik und Leckerem vom Grill auf der grünen Wiese vor dem Begegnungszentrum Heddernheim. Der Sänger und Gitarrist Tom spielt beliebte Melodien aus dem Folk, Rock, Pop und Oldies! Und der Eschersheimer Chanty-Chor lässt uns zuvor in einer Nordsee-Brise schaukeln.

Kosten: Verzehrkosten

NEU!



Sa., 16.07. | 15:00 – 18:00 Uhr

Reparaturcafé Heddernheim

Heddernheim im Wandel

Selber reparieren statt wegwerfen! Unsere ehrenamtlichen Helfer*innen unterstützen Sie bei der Reparatur Ihrer Elektrokleingeräte. Manches lässt sich wieder in Gang bringen und muss nicht im Müll landen.

Kosten: Spende erwünscht



Fr., 29.07. | 17:00 Uhr | **Anmeldung erforderlich**

Heddernhheimer Musiksalon

Nach langer Pause starten wir wieder! Wir musizieren und singen unsere Lieblingslieder. Große Liedermappen stehen zur Verfügung.

Kosten: Verzehrkosten



Di., 02.08. | 10:30 – 12:00 Uhr | **Anmeldung/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., 03.08. | 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., 11.08. | 14:00 – 16:00 Uhr

Schenken statt Wegwerfen!

Heddernheim im Wandel

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., 16.08. | 09:30 – 11:00 Uhr | **Anmeldung erforderlich**

Wir frühstücken zusammen

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

Kosten: 5 €



Di., 16.08. | 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: 7,50 €



Mi., 17.08. | 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 €



Fr., 19.08. | 15:00 – 18:00 Uhr

Reparaturcafé Heddernheim

Heddernheim im Wandel

Selber reparieren statt wegwerfen! Unsere ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen unterstützen Sie bei der Reparatur Ihrer Elektrokleingeräte. Manches lässt sich wieder in Gang bringen und muss nicht vorzeitig im Müll landen.

Kosten: Spende erwünscht





Mi., 24.08. | 10:30 Uhr | **Anmeldung erforderlich**

Ausflug zum Großen Feldberg

Unser Aktivclub fährt mit öffentlichen Verkehrsmitteln auf den Großen Feldberg. Wir genießen die schöne Aussicht und Natur. Zudem besuchen wir den Falkenhof, die älteste Falknerei Hessens und kehren in das neue Feldberghaus ein.

Kosten: RMV-Ticket, 3 € Gast-Obolus, zzgl. Eintritt Falknerei, zzgl. Verzehrkosten; Treffpunkt: U-Bahnhof Heddernheim



Fr., 26.08. | 17:00 Uhr | **Anmeldung erforderlich**

Heddernheimer Musiksalon

Nach langer Pause starten wir wieder! Wir musizieren und singen unsere Lieblingslieder. Große Liedermappen stehen zur Verfügung.

Kosten: Verzehrkosten

Neuigkeiten und Bekanntgebungen

Buntes Leben Frankfurt/Heddernheim

Wir sind eine Gruppe der Generation der Boomer, die gemeinsame Freizeitaktivitäten planen, um neue Leute kennenzulernen und um einfach eine schöne Zeit miteinander zu haben – **am 15.07. um 15:00 Uhr**

Sommerfest mit LIVE-Musik

Der Sänger und Gitarrist Tom spielt UNSERE Musik aus dem Folk, Rock, Pop und Oldies!

Also wir sehen uns ... **am 05.08. um 20:00 Uhr**

„Mirandolina oder:

Was Sie noch nie über Männer wissen wollten!“

Eine ironische Satire der Dramatische Bühne Frankfurt.

SpielTreffpunkt: Grüneburgpark. Wer kommt mit?

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt und Kosten auf Anfrage

Ansprechpartnerin: Sybille Vogl, Telefon 069 / 299 807 2218

sybille.vogl@frankfurter-verband.de

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 11:00 Uhr	Sitzgymnastik Kosten: 4 €
	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
Mittwochs		Aktivclub Heddernheim Kosten: auf Anfrage
	10:00 – 11:30 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 3 €
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 – 16:00 Uhr	Smartes Café mit Smartphone, Tablet & Co Kosten: Verzehrkosten

Wir haben **ab sofort** eine neue Email-Adresse:
sybille.vogl@frankfurter-verband.de
Bitte beachten Sie auch unsere neue Telefonnummer: **069 / 299 807 2218**

Begegnungs- & Servicezentrum Heddernheim

Aßlarer Straße 3
60439 Frankfurt am Main

Leitung

Sybille Vogl
Telefon: 069 299 807 2218
sybille.vogl@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

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

Cafeteria
Dienstag und
Freitag
14:30 Uhr bis
16:30 Uhr

