



Programm
Juli – August
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 JULI BIS AUGUST



Surftreff @uguste

Das AOH bietet vielfältige Unterstützung in einem eigens dafür ausgerichteten Raum. Ob Smartphone, Tablet, Laptop oder PC – unsere ehrenamtlichen Tutor*innen stehen Ihnen bei Fragen fachkundig zur Seite. Informieren Sie sich über das Angebot und vereinbaren Sie einen Termin.

Kosten: 4 € / Std.



Dienstags | 13:30 – 14:30 Uhr

Ganzheitliches Training für die „Grauen Zellen“

Machen Sie mit beim Gedächtnistraining mit Doris Führer. Einem umfassenden und aktivierenden Programm mit Spaß, Bewegung und vielen praktischen Übungen.

Kosten: 4 € / Std.



Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Willkommen im Stadtteiltreff

Ältere Rödelheimer*innen treffen sich jeden Dienstag zum gemütlichen Beisammensein mit Kaffee, Kuchen und wechselndem Programm. Kommen Sie vorbei und gestalten Sie das Programm nach Ihren Wünschen mit!

Koordinatorin: Christine Mildner.

Kosten: 10 € / Monat



Dienstags | 18:30 – 20:00 Uhr

Yoga für Männer

Unter Anleitung von Yogalehrer Klaus S. Ernst erfahren Sie ein ganzheitliches Training zur Aktivierung von Körper, Geist und Seele. Speziell für Männer ab der Lebensmitte, mit und ohne Vorkenntnisse. Schon angemeldet?

Kosten: 10 € / Std.



Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr

Unterwegs mit dem Aktivclub

Jeden Mittwoch trifft sich der Aktivclub Rödelheim für Ausflüge in und um Frankfurt. Ob Spaziergänge, Besichtigungen oder Museen – gestalten Sie das Programm nach Ihren Wünschen mit!

Koordinatorin: Isabel Reimann

Kosten: 6 € / Monat



Donnerstags | 09:30 – 10:30 Uhr

Gymnastik im Sitzen, Stehen, Gehen

Trainerin Martina Gunkel zeigt Ihnen Bewegungsübungen, verbunden mit Elementen des Yoga. Starten Sie aktiv in den Tag und tanken Sie Kraft und Energie!

Kosten: 3 € / Std.



Donnerstags | 14:00 – 17:00 Uhr

Schach und Rummikub

Sie möchten Schach oder Rummikub erlernen oder suchen regelmäßige Spielpartner*innen? Dann kommen Sie vorbei auf Kaffee und Kuchen und lassen Sie Spielgemeinschaften entstehen!

Kosten: Verzehrkosten



Donnerstags | 15:00 – 16:30 Uhr

Bürgersprechstunde des Schutzmanns

POK Sauerbier vom 11. Polizeirevier Rödelheim ist Ihr Ansprechpartner vor Ort. Sie haben eine spezielle Frage oder möchten Informationen einholen? Nutzen Sie dafür die Bürgersprechstunde im AOH.



Freitags | 15:30 – 17:30 Uhr

Mah Jongg

Kennen Sie das alte, chinesische Gesellschaftsspiel für vier Personen? Hier können Sie es erlernen oder Mitspieler*innen finden. Termine finden nach Absprache alle 14 Tage statt.



Sa., 02.07. | 15:00 – 17:30 Uhr

Repaircafé Rödelheim

Haben Sie ein Klein- oder Elektrogerät, welches nicht mehr funktioniert oder kleinere Näharbeiten? Gemeinsam mit unseren fachkundigen Ehrenamtlichen ist reparieren statt wegwerfen unser Ziel. Helfen auch Sie mit, Ressourcen zu schonen!

Anmeldung unter: repaircafe-roedelheim@gmx.de

Koordinatorin: Ursula Lenger

Kosten: Spende erwünscht



So., 03.07. | 14:00 – 16:00 Uhr

Bingo

Jeden ersten Sonntag im Monat wird gespielt. Mit Kaffee und Kuchen in geselliger Runde geht es los, um dann die hoffentlich „richtigen“ Zahlen zu erwischen. Auch dabei?

Kosten: Verzehrkosten



Mo., 04.07. | 17:30 – 19:00 Uhr

Conversation francaise

Sich über Tagesereignisse unterhalten, Urlaubsgeschichten erzählen oder ein Buch gemeinsam lesen. Frischen Sie in einer gemütlichen und heiteren Runde mit Koordinatorin Sabine Lüttge Ihre französisch Kenntnisse auf. Regelmäßige Termine nach Absprache.

Kosten: 4 € inkl. Getränk



Mo., 04.07. | 17:30 – 18:30 Uhr

Offenes Singen

Kommen Sie vorbei und singen Sie mit! Franz Mastalirsch begleitet jeden ersten Montag im Monat das offene Angebot mit Gesang, Akkordeon und viel Humor.

Kosten: Spende erwünscht



Di., 05.07. | 15:00 – 17:00 Uhr

Fotofreunde Rödelheim

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

www.fotofreunde-roedelheim.jimdofree.com

Koordinator: Reinhard Wandtner



Mi., 06.07. | 16:00 – 18:00 Uhr

VdK Caféklatzch

Die VdK Senior*innen Rödelheim kommen jeden ersten Mittwoch im Monat zusammen. Erleben Sie ein geselliges Miteinander mit Kaffee und Kuchen, erfahren Sie Neues und tauschen Sie sich aus.

Koordinatorin: Ursula Graf

Kosten: Verzehrkosten



Mo., 18.07. | 17:30 – 19:00 Uhr

Conversation francaise

Sich über Tagesereignisse unterhalten, Urlaubsgeschichten erzählen oder ein Buch gemeinsam lesen. Frischen Sie in einer gemütlichen und heiteren Runde mit Koordinatorin Sabine Lüttge Ihre französisch Kenntnisse auf. Regelmäßige Termine nach Absprache.

Kosten: 4 € inkl. Getränk



Di., 19.07. | 14:30 – 16:00 Uhr

Zoom-Gruppe „Rund ums Buch“

in Kooperation mit der Senioreninitiative Höchst

Bücherfreund*innen aus ganz Frankfurt kommen über Zoom zusammen und sprechen über Bücher, die besonders begeistert haben. Wer möchte kann ein Buch vorstellen, oder sich einfach nur inspirieren lassen. Der Link wird nach Anmeldung verschickt.



Di., 19.07. | 15:00 – 17:00 Uhr

Fotofreunde Rödelheim

In den Austausch gehen und sich gegenseitig unterstützen. Die Fotofreunde treffen sich jeden ersten und dritten Dienstag im Monat und haben eines gemeinsam: Die Freude am Bild! Informieren Sie sich unter: www.fotofreunde-roedelheim.jimdofree.com
Koordinator: Reinhard Wandtner



Mo., 25.07. | 16:30 – 18:00 Uhr

Caféhaus Gespräch

Die Pflegebegleiter-Initiative bietet jeden letzten Montag im Monat (ausgenommen August) Beratung und Vorträge zu wechselnden Themen an. Das Programm richtet sich speziell an pflegende Angehörige. Diesmal: Krimilesung von und mit Dietmar Cuntz.

Kosten: Verzehrkosten



Mo., 01.08. | 17:30 – 18:30 Uhr

Offenes Singen

Kommen Sie vorbei und singen Sie mit! Franz Mastalirsch begleitet jeden ersten Montag im Monat das offene Angebot mit Gesang, Akkordeon und viel Humor.

Kosten: Spende erwünscht



Di., 02.08. | 15:00 – 17:00 Uhr

Fotofreunde Rödelheim

In den Austausch gehen und sich gegenseitig unterstützen. Die Fotofreunde treffen sich jeden ersten und dritten Dienstag im Monat und haben eines gemeinsam: Die Freude am Bild! Informieren Sie sich unter: www.fotofreunde-roedelheim.jimdofree.com
Koordinator: Reinhard Wandtner



Mi., 03.08. | 16:00 – 18:00 Uhr

VdK Cafékatsch

Die VdK Senior*innen Rödelheim kommen jeden ersten Mittwoch im Monat zusammen. Erleben Sie ein geselliges Miteinander mit Kaffee und Kuchen, erfahren Sie Neues und tauschen Sie sich aus.

Koordinatorin: Ursula Graf

Kosten: Verzehrkosten



Do., 04.08. | 17:30 – 19:00 Uhr

Schreibcafé

Sie sind einzigartig, Ihre Erlebnisse und Sie: Mit schreiblustweckenden Übungen lassen Sie sich von Ihren eigenen Geschichten einfach überraschen. Koordinatorin: Vivienne Rudolph vom Frankfurter Forum für Biografiearbeit. Regelmäßige Termine nach Absprache.

Kosten: 10 € / Std.



Fr., 05.08. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 04.08.

Literaturfrühstück

Gemeinsames Frühstück und anschließend eine Lesung genießen. Das können Sie jeden ersten Freitag im Monat. Diesmal das Thema: „Verwandlungen“. Bernd Limpert inspiriert mit Texten und Gedichten und regt zur Diskussion an. Nur an der Lesung interessiert? Dann kommen Sie um 10 Uhr dazu.

Kosten: 4 € Frühstück, 1 € Lesung



So., 07.08. | 14:00 – 16:00 Uhr

Bingo

Jeden ersten Sonntag im Monat wird gespielt. Mit Kaffee und Kuchen in geselliger Runde geht es los, um dann die hoffentlich „richtigen“ Zahlen zu erwischen. Auch dabei?

Kosten: Verzehrkosten



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	17:30 – 19:00 Uhr	Conversation francaise, 14-täglich
Dienstags	13:30 – 14:30 Uhr	Gedächtnistraining
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff
	18:30 – 20:00 Uhr	Yoga für Männer
Mittwochs	14:00 – 17:00 Uhr	Aktivclub
Donnerstags	09:30 – 10:30 Uhr	Gymnastik im Sitzen, Stehen, Gehen
	14:00 – 17:00 Uhr	Schach und Rummikub
	15:00 – 16:30 Uhr	Bürgersprechstunde Schutzmann
Freitags	15:30 – 17:30 Uhr	Mah Jongg – chinesisches Gesellschaftsspiel für vier Personen, 14-täglich

Auszeit: Das BGSZ Rödelsheim geht in die Sommerpause und hat vom 15.08.2022 bis 26.08.2022 geschlossen. Ab dem 29.08.2022 sind wir wieder wie gewohnt für Sie da.

Wir haben **ab sofort** eine neue Email-Adresse:
isabel.reimann@frankfurter-verband.de

Bitte beachten Sie auch unsere neue Telefonnummer: **069 / 299 807 2225**

Begegnungs- & Servicezentrum Rödelsheim

Burgfriedenstrasse 7
60489 Frankfurt am Main

Leitung

Isabel Reimann
Telefon: 069 299 807 2225
isabel.reimann@frankfurter-verband.de
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

