



Programm
September –
Oktober
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 SEPTEMBER BIS OKTOBER



Mo., 05.09. | 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 €



Mo., 05.09. | 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., 06.09. | 10:30 – 12:00 Uhr | **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., 07.09. | 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., 08.09. | 13:30 – 16:30 Uhr | **Anmeldung erforderlich**

Besuch der Gustav Adolf Kirche in Niederursel Begegnungszentrum Nieder-Eschbach

Wir lassen uns durch die denkmalgeschützte Gustav Adolf Kirche in Alt-Niederursel führen. Anschließend kehren wir zum gemütlichen Austausch in das Café Mutz ein.

Kosten: RMV-Ticket, zzgl. Verzehrkosten;

Treffpunkt: U-Bahnhof Heddernheim



Do., 08.09. | 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 vereinbaren Sie einen Termin.



Fr., 09.09. | 14:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

„Ich trag mein Klavier durch das Land“

FR-Altenhilfe

So heißt das Programm des Eschersheimer Sängers, Pianisten und Liedermachers Harald Lange. Viel Vergnügen mit seinen humorvollen, ernsten und überraschenden Liedern. Anschließend bieten wir ein Abendbuffet an und haben Zeit für einen Nachbarschaftsplausch.

Kosten: Verzehrkosten



NOT GEMEINSAM LINDERN

Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e.V.



Di., 13.09. | 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: Verzehrkosten



Di., 13.09. | 17:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Entspannungstraining

Wir starten mit inspirierenden Texten (Anselm Grün, Grönemeyer, Desiderata u. a.) zur Einstimmung. Dann machen wir unterschiedliche Übungen zum Entspannen (z. B. Autogenes Training und Fantasiereisen).
Übungsleitung: Hannelore Möbus.

Kosten: 2 €

! Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

NEU!



Mi., 14.09. | 15:00 Uhr

„Chamisso Garten“ trifft „Buntes Leben Frankfurt“

Buntes Leben Frankfurt

Ein Kulturnachmittag für Leib & Seele im zauberhaften Chamisso Garten. Ob Karaoke mit Christoph Pütthoff, Kostprobe Yoga Retreat mit Klara Kraft, Häppchen und mehr. Es erwartet Sie ein genussvolles Event zum entdecken und mitmachen.

Kosten: Verzehrkosten, Spende willkommen;

Ort: Chamissogarten, Chamissostraße 38, 60431 Frankfurt



Fr., 16.09. | 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

! 30.09. fällt wegen Urlaub aus



Sa., 17.09. | 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 unter fachkundiger Anleitung doch wieder in Gang bringen und muss nicht vorzeitig im Müll landen.

Kosten: Spende erwünscht



Die Internetcafés des Frankfurter Verbandes



Egal ob virtuell oder in Präsenz: In unseren drei Internetcafés können Sie Kontakte knüpfen oder pflegen. In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee, Tee, Kuchen und kleinen Snacks. Und falls Sie mal technische Hilfe benötigen – sind wir für Sie da!

Café Anschluss

Hansaallee 150
60320 Frankfurt

Internetcafé Kontakt

Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt

Surftreff @uguste

Burgfriedenstraße 7
60489 Frankfurt

Café Mouseclick

Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt



**FRANKFURTER
VERBAND**



Di., 20.09. | 09:30 – 11:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Wir frühstücken zusammen

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

Kosten: 5 €



Mi., 21.09. | 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., 22.09. | 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

! *Wegen der Frankfurter Aktionswoche Sondertermin am 22.09. statt 08.09.*



Fr., 23.09. | 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Hedderheimer Musiksalon

Wir musizieren und singen unsere Lieblingslieder. Große Liedermappen stehen zur Verfügung.

Kosten: Verzehrkosten



Di., 04.10. | 10:30 – 12:00 Uhr | 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*



Do., 06.10. | 19:00 Uhr

Im und am Fluss

Kunstverein Farben International e.V.

Susanne Konrad und Aleksandra Botic lesen aus Ihrem neuen Buch „Am und im Fluss. Vom Wagnis, mit Traditionen zu brechen“ (edition federleicht 2022). Anschließend suchen die Autorinnen das Gespräch mit dem Publikum.

Kosten: Eintritt frei, Spende erwünscht



Fr., 07.10. und 28.10. | 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



NOT GEMEINSAM LINDERN

Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e.V.



Di., 11.10. | 17:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Entspannungstraining

Wir starten mit inspirierenden Texten (Anselm Grün, Grönemeyer, Desiderata u. a.) zur Einstimmung. Dann machen wir unterschiedliche Übungen zum Entspannen (z. B. Autogenes Training und Fantasiereisen).
Übungsleitung: Hannelore Möbus.

Kosten: 2 €

! Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

NEU!



Mi., 12.10. | Uhr | 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 28.09. und 05.10.



Mi., 12.10. | 10:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Ausflug zum Opelzoo

In Kooperation mit dem Begegnungszentrum Nieder-Eschbach

Wir besuchen den beliebten Opel-Zoo zwischen Kronberg und Königstein.

Ansprechpartnerin: Jeannette Nold, 069 299 807-2010

Kosten: RMV-Ticket, Eintritt 17 €, erm. 16 €, Verzehrkosten;

Treffpunkt: U-Bahnhof Heddernheim



Mi., 12.10. | 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., 13.10. | 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

! *In der Regel am 2. Donnerstag im Monat*



Fr., 14.10. | 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Lieder, Songs und Balladen mit Mad Horse

FR-Altenhilfe

René Scholz aka Mad Horse bietet uns unaufdringliche Lebensweisheiten, verpackt in eine herb-melancholische Stimme und rustikal-virtuose Gitarrenklänge.

Kosten: Verzehrkosten



Sa., 15.10. | 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 unter fachkundiger Anleitung doch wieder in Gang bringen und muss nicht vorzeitig im Müll landen.

Kosten: Spende erwünscht





Mo., 17.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Oktoberfest

Unser Stadteiltreff feiert ein kleines Oktoberfest mit Quido Faludi am Akkordeon. Es gibt Weißwurst mit Brezeln!

Kosten: Verzehrkosten, Gast-Obolus 3 €



Di., 18.10. | 09:30 – 11:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Wir frühstücken zusammen

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

Kosten: 5 €



Fr., 21.10. | 14:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

„Vergiss mein nicht“

Europäisches Filmfestival der Generationen

Wir zeigen im Rahmen des Filmfestivals der Generationen den Dokumentarfilm „Vergiss mein nicht“ von David Sieveking (D, 2012). Im Anschluss findet ein Publikumsgespräch mit Ulrich Amrhein vom Verein *Leben mit Demenz* statt.



EUROPÄISCHES
FILMFESTIVAL
DER GENERATIONEN

Kosten: Verzehrkosten



Di., 25.10. | 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: Verzehrkosten

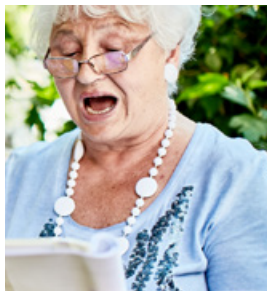


Mi., 26.10. | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Aus Alt mach Neu!

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

Kosten: 3 €



Neuigkeiten und Bekanntschaften

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.

Ü50 Party in Planung ...

Disco-Party im Begegnungszentrum Heddernheim unterstützt von Tom Sauerländers DanceFFM. Termin bitte nachfragen!

17. September

10:30 Uhr Altstadtführung mit Angelika Ramm-Fischer, anschließend Einkehr.

22. Oktober

Wir treffen uns abends im Äpfelwoi-Lokal Fichtekränzi in Sachsenhausen.

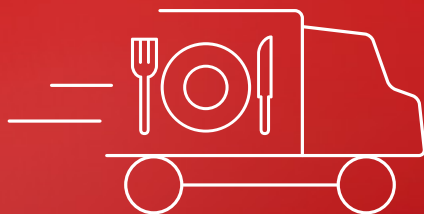
Anmeldung erforderlich

Treffpunkt, Uhrzeit etc. auf Anfrage.

Ansprechpartnerin: sybille.vogl@frankfurter-verband.de



sieben mal sieben



Der sieben Tage Menüservice des Frankfurter Verbandes

Der Menüservice des Frankfurter Verbandes hilft bei der Versorgung mit Mittagessen. In einem Wochen-Menüsoriment sind sieben tiefkühlfrische Gerichte zusammengestellt. Verschiedene Kostformen oder Unverträglichkeiten können berücksichtigt werden.

Das Menüpaket wird einmal wöchentlich geliefert und dann zu Hause in der Mikrowelle oder im Backofen ganz einfach fertig gekocht.

Der Menüservice bietet außerdem auch Heißauslieferung an – hier können Sie täglich aus sechs Gerichten wählen.

Bei der Lieferung durch unsere Menükuriere gelten klare Verhaltensregeln und strenge Hygienevorschriften zur größtmöglichen Sicherheit für Besteller und Menükuriere. Die Übergabe der Menüs erfolgt ohne direkten Kontakt zum Besteller.

Nähere Informationen zum Menüservice des Frankfurter Verbandes, der in Kooperation mit der apetito AG ausgeführt wird, gibt es unter:



Tel.: 069 / 30 05 99 92



[www.ihr-menueservice.de/
frankfurter-verband](http://www.ihr-menueservice.de/frankfurter-verband)



**FRANKFURTER
VERBAND**

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
Donnerstags	10:00 – 11:30 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 3 €
	14:00 – 16:00 Uhr	Lotsenbüro
	17:00 – 18:30 Uhr	Yoga Kosten: 8 €

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

