



**Programm  
November –  
Dezember  
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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)

## UNSER PROGRAMM NOVEMBER BIS DEZEMBER

---



### **Surftress @uguste**

Ob Smartphone, Laptop, Tablet oder PC – im Auguste Oberwinter Haus erhalten Sie vielfältige Unterstützung in einem eigens dafür eingerichteten Raum. Unsere ehrenamtlichen Tutor\*innen stehen Ihnen fachkundig zur Seite. Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin.

**Kosten: 4 € / Std.**

---



**Donnerstags | 09:30 – 10:30 Uhr**

### **Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen**

Trainerin Martina Gunkel zeigt Ihnen Bewegungsübungen, verbunden mit Elementen des Yoga. Die Übungen können im Sitzen, Stehen und Gehen gemacht werden – für einen aktiven Start in den Donnerstag, Kraft und Energie!

**Kosten: 12 € monatlich**

---



**Dienstags | 13:30 – 14:30 Uhr**

### **Gedächtnistraining**

Machen Sie mit beim ganzheitlichen Training für die „Grauen Zellen“. Unter Anleitung von Doris Führer erhalten Sie ein umfassendes und aktivierendes Programm aus wöchentlich aufeinander aufbauenden Übungen – auch für zu Hause.

**Kosten: 4 € / Std.**

---



**Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Lust auf Ausflüge?**

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

**Kosten: 6 € / Monat**

---



**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**



**Freitags | 14:30 – 17:00 Uhr**

### **Rommé**

Jeden Freitag trifft sich eine kleine Gruppe zum gemeinsamen Rommé-spiel. Gestartet wird mit Kaffee und Kuchen, um anschließend gestärkt die Karten auf den Tisch zu legen. Möchten auch Sie mitspielen? Dann kommen Sie vorbei!

**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 Sprechstunde im Auguste Oberwinter Haus.



**Mittwochs | 16:00 – 18:00 Uhr**

### **VdK Cafékatsch**

Die VdK Senioren Rödelheim kommen jeden ersten Mittwoch im Monat zusammen. Erleben Sie ein geselliges Miteinander mit Kaffee und Kuchen, erfahren Sie Neues oder schwelgen Sie in Erinnerungen.

Koordinatorin: Ursula Graf.

**Kosten: Verzehrkosten**

⚠ **Termine: 02.11., 07.12.**



**Montags | 17:30 – 19:00 Uhr**

### **Conversation française**

Sich über Tagesereignisse unterhalten, Urlaubsgeschichten erzählen oder ein Buch gemeinsam lesen. Frischen Sie in heiterer Runde Ihre Französisch-Kenntnisse auf. Koordinatorin: Sabine Lüttge.

**Kosten: 4 € inkl. Getränk**



**Dienstags | 18:30 – 20:00 Uhr**

### **Yoga für Männer**

Yogalehrer Klaus S. Ernst bietet ein ganzheitliches Training zur Aktivierung von Körper, Geist und Seele an. Der Kurs richtet sich speziell an Männer ab der Lebensmitte und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Schon angemeldet?

**Kosten: 10 € / Std.**



**Di., 01.11. | 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! Koordinator: Dr. Reinhard Wandtner.



**Fr., 04.11. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 02.11.**

### **Rödelheimer Literaturfrühstück – Lesung Quartiersprojekt**

Gemeinsam frühstücken, anschließend eine Lesung genießen und diskutieren. „Das Fässchen“ von Guy de Maupassant – es geht um die List, mit der ein Gastwirt die Farm einer alten Dame erbt. Es liest Viktoria Heinz-Auth.

**Kosten: 5 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft**



**Sa., 05.11. | 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 das Ziel. Helfen auch Sie mit, Ressourcen zu schonen! Koordinatorin: Ursula Lenger.

Anmeldung: [repaircafe-roedelheim@gmx.de](mailto:repaircafe-roedelheim@gmx.de)

**Kosten: Um eine Spende wird gebeten.**



**So., 13.11. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 11.11.**

### **Wie Robert Gernhardt einst Kurt Tucholsky durch den Spessart folgte**

Ein heiterer Parcours durch den Spessart bis Duino an der Adria. Kunsthistorikerin und Germanistin Dr. Jasmin Behrouzi-Rühl liest und erläutert die beiden Erzählungen: „Das Wirtshaus im Spessart“ von Kurt Tucholsky sowie „Das Wirtshaus im Spessart – eine Wanderung und ihre Folgen“ von Robert Gernhardt.

**Kosten: 7 € inkl. Kaffee- und Spessartkuchengedeck**



**NOT GEMEINSAM LINDERN**  
Alten- und Weihnachtshilfe  
der Frankfurter Rundschau e. V.



**Di., 15.11. | 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! Koordinator: Dr. Reinhard Wandtner



Di., 22.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

### Stadtteiltreff

Stadtteiltreff Rödelheim

„Es war einmal ...“ So fangen alle Märchen an. Aber wer kennt sie noch?  
Wir lesen, erzählen und erinnern uns.

**Kosten: 10 € monatlich; Treffpunkt: AOH**



Mo., 28.11. | 16:30 – 18:00 Uhr

### Café-Gespräch der Pflegebegleiter-Initiative

Vorweihnachtliches Beisammensein

**Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee und Kuchen**

⚠ *Jeden letzten Montag im Monat*



Fr., 02.12. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 30.11.

### Rödelheimer Literaturfrühstück – Lesung

Quartiersprojekt

Gemeinsam frühstücken, anschließend eine Lesung genießen und diskutieren. Stefan Auth liest Alphonse Daudet: „Der Pfarrer von Cucugnan“.  
Lassen Sie sich überraschen – es gibt auf alle Fälle was zu Lachen ...

**Kosten: 5 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft**



Sa., 03.12. | 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 das Ziel. Helfen auch Sie mit, Ressourcen zu schonen! Koordinatorin: Ursula Lenger.

Anmeldung: [repaircafe-roedelheim@gmx.de](mailto:repaircafe-roedelheim@gmx.de)

**Kosten: Um eine Spende wird gebeten.**



So., 04.12. | 14:00 – 16:00 Uhr

### Bingo am Sonntag

Haben Sie Lust auf Bingo? Am Sonntag ist es wieder soweit. Gestartet wird mit Kaffee und Kuchen um anschließend die hoffentlich „richtigen“ Zahlen zu erwischen.

**Kosten: Verzehrkosten**

⚠ *Jeden 1. Sonntag im Monat*



Di., 06.12. | 15:00 – 17:00 Uhr

### **Fotofreunde Rödelsheim**

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! Koordinator: Dr. Reinhard Wandtner



Sa., 10.12. | 14:00 – 18:30 Uhr | **Anmeldung bis 07.12.**

### **Autobiographisches Schreiben in leichter Sprache**

Schreib-Samstag mit Schreiblustmachenden Impulsen, handschriftlich loslegen, dranbleiben, um Stück für Stück niederzuschreiben ... Es lohnt sich, auch für Schreibneulinge.

**Kosten: 20 €**



Di., 13.12. | 15:00 – 17:00 Uhr

### **Stadtteiltreff**

*Stadtteiltreff Rödelsheim*

Besinnliche Weihnachtsfeier im Stadtteiltreff mit Christine Mildner.

**Kosten: 10 € monatlich; Treffpunkt: AOH**



Di., 20.12. | 17:00 – 19:00 Uhr

### **AOH Weihnachtszauber**

Lernen Sie die neue Leitung des AOH, Sascha Brenninger, bei einem Glas Glühpunsch auf unserer Winterterrasse kennen.

**Kosten: Verzehrkosten**



## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>17:30 – 19:00 Uhr</b>	Conversation francaise
<b>Dienstags</b>	<b>13:30 – 14:30 Uhr</b>	Gedächtnistraining
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff <b>Kosten: 10 €, monatlich</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Fotofreunde Rödelheim, <b>jeden 1. und 3. Dienstag im Monat</b>
	<b>18:30 – 20:00 Uhr</b>	Yoga für Männer
<b>Mittwochs</b>	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Aktivclub Rödelheim
	<b>16:00 – 18:00 Uhr</b>	VdK Caféklatzsch, <b>monatlich</b>
	<b>16:30 – 18:00 Uhr</b>	Café Gespräch der Pflegebegleiter Initiative <b>Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee und Kuchen</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>09:30 – 10:30 Uhr</b>	Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Schach und Rummikub
	<b>15:00 – 16:30 Uhr</b>	Bürgersprechstunde des Schutzmanns
<b>Freitags</b>	<b>09:00 – 11:00 Uhr</b>	Rödelheimer Literaturfrühstück, <b>jeden 1. Freitag im Monat</b>
	<b>14:30 – 17:00 Uhr</b>	Rommé
<b>Samstags</b>	<b>15:00 – 17:30 Uhr</b>	Repaircafé Rödelheim <b>Kosten: Um eine Spende wird gebeten.</b>
<b>Sonntags</b>	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Bingo am Sonntag <b>Kosten: Verzehrkosten, monatlich</b>

Wir haben eine neue Email-Adresse:  
[sascha.brenninger@frankfurter-verband.de](mailto:sascha.brenninger@frankfurter-verband.de)

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

### Begegnungs- & Servicezentrum Rödelheim

Burgfriedenstrasse 7  
60489 Frankfurt am Main

#### Leitung

Sascha Brenninger  
Telefon: 069 299 807 2225  
[sascha.brenninger@frankfurter-verband.de](mailto:sascha.brenninger@frankfurter-verband.de)  
[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)

Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter  
mit aktuellen Veranstaltungstipps:  
**[newsletter.frankfurter-verband.de](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**

**Cafeteria**  
Dienstag,  
Donnerstag und  
Freitag  
14:00 Uhr bis  
17:30 Uhr

