



**Programm
Januar –
Februar
2023**

Themen-
schwerpunkt:
**Energie-
sparen**

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 JANUAR BIS FEBRUAR



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.



Montags | 17:15 – 18:45 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.



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.



Dienstags | 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.



Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff Rödelheim

Der unterhaltsame Nachmittag für Senioren! Wir freuen uns über Ihren Besuch. Gäste sind immer willkommen. Jeden Dienstag von 15:00 bis 17 Uhr im AOH.

Kosten: 10 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen



Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr

Aktivclub Rödelheim

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



Mittwochs | 16:00 – 18:00 Uhr

VdK Cafékatsch

Die VdK Senioren Rödelheim kommen jeder 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



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





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 Sprechstunde im Auguste Oberwinter Haus.



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



Fr., 06.01. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 04.01.2023

Rödelheimer Literaturfrühstück

Un es will merr net in mein Kopp enei: Wie kann nor e Mensch net von Frankfort sei! Elke Jatzko liest unseren Frankfurter Dichter Friedrich Stoltze. Genießen Sie vorher ein reichhaltiges Frühstücksbuffet um 9 Uhr, die Lesung beginnt gegen 10 Uhr.

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



Sa., 07.01. | 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

Kosten: Um eine Spende wird gebeten.



So., 08.01. | 14:00 – 16:00 Uhr

Bingo am Sonntag

Haben Sie Lust auf Bingo? Gestartet wird mit Kaffee und Kuchen um anschließend hoffentlich die „richtigen“ Zahlen zu erwischen.

Kosten: Verzehrkosten



So., 15.01. | 14:30 – 16:30 Uhr

Neujahrsempfang

Das Team vom Auguste-Oberwinter-Haus lädt ganz herzlich zum Neujahrsempfang ein. Lassen Sie uns gemeinsam bei einem Glas Sekt und ein paar Häppchen das neue Jahr begrüßen.

Kosten: Um eine Spende wird gebeten.

NEU!



Do., 26.01. | 19:00 – 21:00 Uhr

Balkon Solaranlagen (Mini PV-Anlage)

Von der Idee bis zur Erzeugung von eigenem Solarstrom – Walter Jahn erklärt praxisbezogen die Funktionalität einer Balkon-Solaranlage, für wen sie sich eignet und wo man diese aufstellt.

Kosten: 3 € inkl. Getränk (alkoholfrei)

NEU!



Fr., 03.02. | 09:00 – 11:00 Uhr

Rödelheimer Literaturfrühstück

Claudia Jung und Victoria Heinz-Auth lesen humoristische Verse von Eugen Roth. Genießen Sie vorher ein reichhaltiges Frühstücksbuffet um 9 Uhr, die Lesung beginnt gegen 10 Uhr.

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



Sa., 04.02. | 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

Kosten: Um eine Spende wird gebeten.



So., 05.02. | 14:00 – 16:00 Uhr

Bingo am Sonntag

Haben Sie Lust auf Bingo? Gestartet wird mit Kaffee und Kuchen um anschließend hoffentlich die „richtigen“ Zahlen zu erwischen.

Kosten: Verzehrkosten

NEU!



Do., 09.02. | 19:00 – 21:00 Uhr

Energiesparen, aber wie? Global denken – lokal handeln!

Die Auswirkungen des Klimawandels sind nun regelmäßig in allen Medien vertreten. Jetzt ist es an jedem von uns, aktiv zu werden! Der Vortrag von Andreas Riepe zeigt welche Möglichkeiten es gibt auch mit wenig Aufwand im Haushalt Energie, Wasser und Kosten zu sparen.

Kosten: 3 € inkl. Getränk (alkoholfrei)



Mo., 27.02. | 16:30 – 18:00 Uhr

Café-Gespräch der Pflegebegleiter-Initiative

Auswirkung der Digitalisierung auf pflegende Angehörige mit Peter Gehweiler, FV.

Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee und Kuchen

! Jeden letzten Montag im Monat



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	17:15 – 18:45 Uhr	Conversation française Kosten: 4 € inkl. Getränk, 14-täglich
Dienstags	18:30 – 20:00 Uhr	Yoga für Männer Kosten: 10 € / Std.
	13:30 – 14:30 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 4 € / Std.
	15:00 – 17:00 Uhr	Fotofreunde Rödelheim, 14-täglich
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Rödelheim Kosten: 10 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen
Mittwochs	14:00 – 17:00 Uhr	Aktivclub Rödelheim Kosten: 6 € / Monat
	16:00 – 18:00 Uhr	VdK Caféklatzsch Kosten: Verzehrkosten, monatlich
Donnerstags	09:30 – 10:30 Uhr	Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen Kosten: 12 € monatlich
	14:00 – 17:00 Uhr	Schach und Rummikub Kosten: Verzehrkosten
	15:00 – 16:30 Uhr	Bürgersprechstunde des Schutzmanns
Freitags	09:00 – 11:00 Uhr	Rödelheimer Literaturfrühstück Kosten: 5 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft, jeden 1. Freitag im Monat
	14:30 – 17:00 Uhr	Rommé Kosten: Verzehrkosten

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

Begegnungs- & Servicezentrum Rödelheim

Burgfriedenstrasse 7
60489 Frankfurt am Main

Leitung

Sascha Brenninger
Telefon: 069 299 807 2225
sascha.brenninger@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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