



**Programm
März – April
2023**

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 MÄRZ BIS APRIL



Do., 02.03. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

NEU!

Wir probieren alte und neue Rezepte aus!

Wir probieren gemeinsam verschiedene Rezepte aus. Je nach Termin widmen wir uns unterschiedlichen Themen, wie z. B. Brot backen (Feb.), Fermentieren (02.03.), vegetarische Brotaufstriche (16.03.), neue Backrezepte (06.04.), Pesto Rezepte (20.04.) und und und.

Kosten: 3 €, zzgl. anteilig Kosten Lebensmittel

Teilnehmer*innen: 4



Fr., 03.03. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Menschen mit Demenz begleiten

Ein Vortrag über den personenzentrierten Umgang mit Menschen mit Demenz. Anhand von Praxisbeispielen werden Möglichkeiten besprochen, wie eine hilfreiche Beziehung gelingen kann. Referentin: Sybille Vogl

Kosten: 3 €, zzgl. Verzehrkosten



Di., 07.03. | 10:30 – 12:00 Uhr

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Beim Gesprächskreis für pflegende Angehörige haben Sie die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. Sie finden Verständnis, Ermutigung und Unterstützung. Der Gesprächskreis wird von Ulrich Amrhein vom Verein Leben mit Demenz moderiert.

! Immer am ersten Dienstag im Monat. Mit neuen Teilnehmer*innen wird ein Vorgespräch geführt. Bitte rechtzeitig anmelden.



Mi., 08.03. | 17:30 – 19:00 Uhr

Aus Alt mach Neu!

Heddernheim im Wandel

Unsere Upcycling Gruppe verwandelt alte Stoffe und Gegenstände in schöne, wieder neu verwendbare Sachen. Und hilft Ihnen Ihr Nähprojekt umzusetzen.

Kosten: 3 €





Do., 09.03. | 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. Wir machen anderen eine Freude und tragen zur Müllvermeidung und Nachhaltigkeit bei.

Kosten: Verzehrkosten

! Immer am zweiten Donnerstag im Monat.



Fr., 10.03. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Unser Mittagessen im Begegnungszentrum

Unser Nachbar Hamidul serviert Ihnen ein schmackhaftes indisches Mittagessen. Sie können es auch mit nachhause nehmen. Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit!

Kosten: ca. 9 €, zzgl. Getränke



Mi., 15.03. | 14:15 Uhr | Anmeldung bis 14.03.

Führung durch die St. Leonhardskirche

Der Aktivclub Heddernheim besucht die St. Leonhard-Kirche, die älteste der mittelalterlichen Kirchen Frankfurts. Erfahren Sie mehr über die Geschichte und Architektur der umfassend sanierten Kirche.

Kosten: Fahrtkosten, zzgl. Kosten für Führung, zzgl. Verzehrkosten

Treffpunkt: U-Bahnhof Heddernheim



Do., 16.03. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

NEU!

Wir probieren alte und neue Rezepte aus!

Wir probieren gemeinsam verschiedene Rezepte aus. Je nach Termin widmen wir uns unterschiedlichen Themen, wie z. B. Brot backen (Feb.), Fermentieren (02.03.), vegetarische Brotaufstriche (16.03.), neue Backrezepte (06.04.), Pesto Rezepte (20.04.) und und und.

Kosten: 3 €, zzgl. anteilig Kosten Lebensmittel

Teilnehmer*innen: 4



Do., 16.03. | 19:00 – 20:30 Uhr

Machbarkeitstreff Heddernheim im Wandel

Engagement bringt wunderbare Begegnungen, ebenso wie frustrierende Momente. Gemeinsam lässt es sich darüber reden, lachen und neue Ideen ausprobieren. Ein offener Abend für ehrenamtlich und beruflich engagierte Menschen. Komm zum Austausch über Erfahrungen, Ideen und neue Projekte.

Ansprechpartnerin: Imke Eichelberg (imke.eichelberg@m4h.network).

Kosten: Spende, zzgl. Verzehrkosten



NEU!



Fr., 17.03. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Frische Waffeln

Wir servieren Ihnen leckere, selbstgemachte Waffeln und nehmen uns Zeit zum Plaudern.

Kosten: Verzehrkosten



Sa., 18.03. | 15:00 – 17:30 Uhr

Reparaturcafé Heddernheim Heddernheim im Wandel

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

Kosten: Spende, zzgl. Verzehrkosten

! Immer am dritten Samstag im Monat.



Di., 21.03. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir frühstücken zusammen

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

Kosten: 5 €; Teilnehmer*innen: 18



Mi., 22.03. | 14:15 Uhr | Anmeldung bis 21.03.

Rundgang durch die Fabrik – Kulturwerk Frankfurt

Wir besichtigen ein besonderes Industriedenkmal: Die ehemalige Ölfabrik in Sachsenhausen. Bei dem Rundgang können wir die Spuren der Vergangenheit aus dem 19. Jahrhundert erleben; als eines der letzten frühen Zeugnisse der Anfänge des Mineralöl-Zeitalters in Frankfurt.

Kosten: 5 €, zzgl. Fahrtkosten, zzgl. Verzehrkosten

Treffpunkt: U-Bahnhaltestelle Heddernheim



Mi., 22.03. | 17:30 – 19:00 Uhr

Aus Alt mach Neu!

Heddernheim im Wandel

Unsere Upcycling Gruppe verwandelt alte Stoffe und Gegenstände in schöne, wieder neu verwendbare Sachen. Und hilft Ihnen Ihr Nähprojekt umzusetzen.

Kosten: 3 €



Do., 30.03. | 10:00 Uhr | Anmeldung bis 16.03.

Van Gogh alive Frankfurt

Wir besuchen die aktuelle Multimedia-Ausstellung in Heddernheim, die uns van Gogh auf eine besondere Art präsentiert.

Kosten: 15 €, zzgl. Fahrkosten

Treffpunkt: U-Bahnstation Heddernheimer Landstraße



Fr., 31.03. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Heddernheimer Musiksalon

Es geht wieder los: Wir machen Musik und singen unsere Lieblingslieder. Große Liedermappen stehen zur Verfügung.

Kosten: Getränkekosten, zzgl. Spende für Imbiss



Di., 04.04. | 10:30 – 12:00 Uhr

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Beim Gesprächskreis für pflegende Angehörige haben Sie die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. Sie finden Verständnis, Ermutigung und Unterstützung. Der Gesprächskreis wird von Ulrich Amrhein vom Verein Leben mit Demenz moderiert.

! Immer am ersten Dienstag im Monat. Mit neuen Teilnehmer*innen wird ein Vorgespräch geführt. Bitte rechtzeitig anmelden.



Do., 06.04. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

NEU!

Wir probieren alte und neue Rezepte aus!

Wir probieren gemeinsam verschiedene Rezepte aus. Je nach Termin widmen wir uns unterschiedlichen Themen, wie z. B. Brot backen (Feb.), Fermentieren (02.03.), vegetarische Brotaufstriche (16.03.), neue Backrezepte (06.04.), Pesto Rezepte (20.04.) und und und.

Kosten: 3 €, zzgl. anteilig Kosten Lebensmittel

Teilnehmer*innen: 4



Mi., 12.04. | 17:30 – 19:00 Uhr

Aus Alt mach Neu!

Heddernheim im Wandel

Unsere Upcycling Gruppe verwandelt alte Stoffe und Gegenstände in schöne, wieder neu verwendbare Sachen. Und hilft Ihnen Ihr Nähprojekt umzusetzen.

Kosten: 3 €



Do., 13.04. | 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. Wir machen anderen eine Freude und tragen zur Müllvermeidung und Nachhaltigkeit bei.

Kosten: Verzehrskosten

! Immer am zweiten Donnerstag im Monat.





Fr., 14.04. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Unser Mittagessen im Begegnungszentrum

Unser Nachbar Hamidul serviert Ihnen ein schmackhaftes indisches Mittagessen. Sie können es auch mit nachhause nehmen. Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit!

Kosten: ca. 9 €, zzgl. Getränke



Sa., 15.04. | 15:00 - 17:30 Uhr

Reparaturcafé Heddernheim

Heddernheim im Wandel

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

Kosten: Spende, zzgl. Verzehrkosten

! Immer am dritten Samstag im Monat.





Mo., 17.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 14.04.

Brandschutz im Haushalt

Hans Herrmann Müller vom Verein Florian Frankfurt 60plus gibt uns wichtige Brandschutztipps.

Kosten: 3 €, zzgl. Verzehrkosten



Di., 18.04. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir frühstücken zusammen

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

Kosten: 5 €; Teilnehmer*innen: 18



Do., 20.04. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir probieren alte und neue Rezepte aus!

Wir probieren gemeinsam verschiedene Rezepte aus. Je nach Termin widmen wir uns unterschiedlichen Themen, wie z. B. Brot backen (Feb.), Fermentieren (02.30.), vegetarische Brotaufstriche (16.03.), neue Backrezepte (06.04.), Pesto Rezepte (20.04.) und und und.

Kosten: 3 €, zzgl. anteilig Kosten Lebensmittel

Teilnehmer*innen: 4

NEU!



Do., 20.04. | 19:00 – 20:30 Uhr

Machbarkeitstreff

Heddernheim im Wandel

Engagement bringt wunderbare Begegnungen ebenso wie frustrierende Momente. Gemeinsam lässt es sich darüber reden, lachen und neue Ideen ausprobieren. Ein offener Abend für ehrenamtlich und beruflich engagierte Menschen. Komm zum Austausch über Erfahrungen, Ideen und neue Projekte.

Ansprechpartnerin: Imke Eichelberg (imke.eichelberg@m4h.network).

Kosten: Spende, zzgl. Verzehrkosten



NEU!



Fr., 21.04. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Frische Waffeln

Wir servieren Ihnen leckere, selbstgemachte Waffeln und nehmen uns Zeit zum Plaudern.

Kosten: Verzehrkosten



Do., 27.04. | 17:30 – 19:00 Uhr

Aus Alt mach Neu!

Heddernheim im Wandel

Unsere Upcycling Gruppe verwandelt alte Stoffe und Gegenstände in schöne, wieder neu verwendbare Sachen. Und hilft Ihnen Ihr Nähprojekt umzusetzen.

Kosten: 3 €



Fr., 28.04. | 18:30 Uhr | Anmeldung bis 27.04.

70er-Jahre-Party

Unsere neue Gruppe der Boomer Generation lädt zu einer Party unter dem Motto 70er Jahre ein. Als Eintrittskarte gilt: ein persönliches Erinnerungsstück aus dieser Zeit!

Kosten: Verzehrkosten



Das Wertvollste,
das man zu verschenken hat,
ist Zeit.



Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen.

Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!



Peter Gehweiler

Tel: 069 / 299 807 2353

Christine Fischer

Tel: 069 / 299 807 2352



ehrenamt@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 11:00 Uhr	Sitzgymnastik Kosten: 4 €
	11:00 – 12:15 Uhr	Gitarrengruppe Kosten: 5 €
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Aßlarer Straße Kosten: 3 €
Dienstags	14:30 – 17:00 Uhr	Wir spielen Rommé, SkipBo und mehr Kosten: Verzehrkosten
Mittwochs		Aktivclub Heddernheim Kosten: abhängig vom Ausflugsziel
Donnerstags	10:00 – 11:30 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 3 €
	17:00 – 18:30 Uhr	Yoga Kosten: 8 €
Freitags	13:00 – 15:00 Uhr	Lotsenbüro

Wir wünschen Ihnen Frohe Ostern!
Das Begegnungszentrum ist vom
07.04. bis zum 10.04. geschlossen.

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

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