



**Programm  
Juli – August  
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.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite  
[www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)

## UNSER PROGRAMM JULI BIS AUGUST

---



**Montags | 10:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher**

### **Sitzgymnastik**

Gemeinsam bewegen macht Spaß! Sie können Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer schon durch leichte Übungen im Sitzen fördern.

Kursleitung: Karin Eberbach

**Kosten: 4 €; Teilnehmer\*innen: 12**

---



**Montags | 11:00 – 12:15 Uhr**

### **Gitarrengruppe**

Wir üben zusammen die Begleitung unserer Lieblingslieder.

**Kosten: 5 €**

---



**Montags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Stadtteiltreff Aßlarer Straße**

Wir bieten Ihnen ein vielseitiges Programm mit Lesungen, Bingo, Festen, Gymnastik und Gedächtnistraining an. Davor gibt es Kaffee und Kuchen. Bitte fragen Sie nach dem Extraprogramm für den Montagstreff mit der genauen Veranstaltungsübersicht.

**Kosten: 3 €**

---



**Dienstags | 14:30 – 17:00 Uhr**

### **Wir spielen Rommé, SkipBo und mehr**

Wir treffen uns bei Kaffee und Kuchen zu Karten- und Brettspielen. Einfach einmal ausprobieren und die Freude am Spiel (wieder) entdecken.

**Kosten: Verzehrkosten**

**⚠ Am 18.07. und am 25.07. findet wegen Urlaub kein Spiele-Café statt.**

---



**Mittwochs | Anmeldung erforderlich**

### **Aktivclub Heddernheim**

Wir machen viele abwechslungsreiche Ausflüge in Frankfurt und um Frankfurt herum. Nähere Informationen mit den konkreten Terminen und den Uhrzeiten werden in einem separaten Aktiv-Programm bekannt gegeben.

**Kosten: abhängig vom Ausflugsziel**

**⚠ Die Uhrzeit variiert, abhängig von der jeweiligen Aktivität.**

**Am 19.07. und am 26.07. findet wegen Urlaub kein Aktivclub statt.**



**Donnerstags | 10:00 – 11:30 Uhr**

## **Gedächtnistraining**

Wir machen vielseitige Übungen zur Erhaltung und Förderung der geistigen Fitness.

**Kosten: 4 €**



**Donnerstags | 17:00 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher**

## **Yoga**

Mit Yoga können Sie Stress abbauen, Ihre Gesundheit fördern und Krankheiten vorbeugen. Kursleitung: Monika Khoudari

**Kosten: 8 €; Teilnehmer\*innen: 8**

**! Im August findet kein Yoga statt.**



**Freitags | 13:00 – 15:00 Uhr**

## **Lotsenbüro**

Das für Sie richtige Ehrenamt oder die passende Anlaufstelle für spezielle Fragen und Anliegen – wir helfen Ihnen gerne weiter! Vertraulich und persönlich! Bitte einen Termin vereinbaren.

**! Das Lotsenbüro ist vom 21.07. bis zum 04.08. wegen Urlaub geschlossen.**



**Di., 04.07. | 10:30 – 12:00 Uhr**

## **Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz**

**In Kooperation mit Leben mit Demenz e. V.**

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

Am 04. Juli findet ein Outdoor-Termin in Bornheim statt.

**! Bei neuen Teilnehmenden wird ein Vorgespräch geführt.**



**Mi., 05.07. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

## **Aus Alt mach Neu!**

**In Kooperation mit Heddernheim im Wandel**

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

**Kosten: 3 €**





**Do., 06.07. | 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 Absprache widmen wir uns unterschiedlichen Themen, wie z. B. Brot oder Hefezopf backen, Marmelade oder anderes Leckerer selber machen.

**Kosten: 5 €, zzgl. anteilig Kosten Lebensmittel**

**Teilnehmer\*innen: 4**



**Fr., 07.07. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

### **Smartes Café mit Smartphone, Tablet & Co**

Tauschen Sie sich bei Kaffee und Kuchen über ihre digitalen Erfahrungen aus. Wir helfen Ihnen beim Üben im Umgang mit dem Smartphone, Tablet oder Laptop.

**Kosten: Verzehrkosten**



**Sa./So., 08. – 09.07. | 11:00 – 20:00 Uhr**

### **Kultur- und Klimafest**

**In Kooperation mit Heddernheim im Wandel**

Wir feiern an diesem Wochenende wieder ein Nachbarschaftsfest auf dem Bolzplatz am Max-Kirschner-Weg. Am Samstag gibt es ein buntes Kulturprogramm mit Live-Musik, Tanz, Sport und Clown. Am Sonntag steht der Klimaschutz im Mittelpunkt. Lokale Vereine und Initiativen informieren über klimafreundliche Lebensstile. Eine Kleidertausch-Ecke, ein Outdoor-Reparatur-Café, gemeinsames Kochen mit geretteten Lebensmitteln und weitere Workshops laden dazu ein, Klimaschutz ganz praktisch zu erleben und auszuprobieren.

**Kosten: Verzehrkosten**

**Treffpunkt: Bolzplatz am Max-Kirschner-Weg,  
hinter dem Kleintierzuchtverein Heddernheim**

**ⓘ Weitere Details entnehmen Sie bitte dem speziellen Festprogramm.**



**Mo., 10.07. | 18:30 Uhr**

### **Boomer-Treff**

Unsere neue Gruppe der Babyboomer-Generation trifft sich monatlich zum Austausch und zur Planung gemeinsamer Ausflüge und Unternehmungen.

**Kosten: Verzehrkosten**



**Di., 11.07. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

## **Entspannungstraining**

Autogenes Training, visuelle Reisen und weitere Entspannungsübungen können uns helfen, unsere innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Einfach einmal ausprobieren! Übungsleitung: Hannelore Möbus.

**Kosten: 2,50 €**



**Mi., 12.07. | 18:30 – 20:00 Uhr**

## **Verschwürungsmythen und Desinformation**

Karlheinz Platz berichtet über die gängigen „Verschwörungstheorien“ und deren Reichweite. Wir schauen uns die psychologischen Aspekte zum Verschwörungsdenken an und diskutieren darüber, wie gefährdet unsere Demokratie durch diese Art von Desinformation ist.

**Kosten: Verzehrkosten**



**Do., 13.07. | 14:00 – 16:00 Uhr**

## **Schenken statt Wegwerfen!**

***In Kooperation mit 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**



**Fr., 14.07. | 12:00 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher**

## **Mittagessen im Begegnungszentrum**

***In Kooperation mit Deutsch-Bengalische Gesellschaft e. V.***

Unser Nachbar Hamidul kocht für Sie leckere indische Speisen. Wenn Sie nicht vor Ort essen möchten, können Sie das Essen auch mit nachhause nehmen. Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit! Wir danken der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau herzlich für die Unterstützung!

**Kosten: 5 €, zzgl. Getränke**



Sa., 15.07. | 15:00 – 17:30 Uhr

## Hedderheimer Reparaturcafé

*In Kooperation mit Heddernheim im Wandel*

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

**Kosten: Verzehrkosten**



Mi., 19.07. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## Aus Alt mach Neu!

*In Kooperation mit Heddernheim im Wandel*

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

**Kosten: 3 €**



Do., 20.07. | 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 Absprache widmen wir uns unterschiedlichen Themen, wie z. B. Brot oder Hefezopf backen, Marmelade oder anderes Leckeres selber machen.

**Kosten: 5 €, zzgl. anteilig Kosten Lebensmittel**  
**Teilnehmer\*innen: 4**



Do., 20.07. | 19:00 – 20:30 Uhr

## Machbarkeitstreff

*In Kooperation mit Heddernheim im Wandel*

Engagement bringt wunderbare Begegnungen ebenso wie frustrierende Momente. Komm zum Austausch über Erfahrungen, Ideen und neue Projekte. Ein offener Abend für ehrenamtlich und beruflich engagierte Menschen.

**Kontakt: Imke Eichelberg, [imke.eichelberg@m4h.network](mailto:imke.eichelberg@m4h.network)**

**! Am 20.07. mit Ausflug zum Antoninus Garten**



Mi., 02.08. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## Aus Alt mach Neu!

*In Kooperation mit Heddernheim im Wandel*

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

**Kosten: 3 €**





**Do., 03.08. | 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 Absprache widmen wir uns unterschiedlichen Themen, wie z. B. Brot oder Hefezopf backen, Marmelade oder anderes Leckeres selber machen.

**Kosten: 5 €, zzgl. anteilig Kosten Lebensmittel**

**Teilnehmer\*innen: 4**



**Di., 08.08. | 10:30 – 12:00 Uhr**

## **Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz**

***In Kooperation mit Leben mit Demenz e. V.***

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

Am 04. Juli findet ein Outdoor-Termin in Bornheim statt.

**! Bei neuen Teilnehmenden wird ein Vorgespräch geführt.**



**Di., 08.08. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

## **Entspannungstraining**

Autogenes Training, visuelle Reisen und weitere Entspannungsübungen können uns helfen, unsere innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Einfach einmal ausprobieren! Übungsleitung: Hannelore Möbus.

**Kosten: 2,50 €**



**Do., 10.08. | 14:00 – 16:00 Uhr**

## **Schenken statt Wegwerfen!**

***In Kooperation mit 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**





Fr., 11.08. | 12:00 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

## Mittagessen im Begegnungszentrum

*In Kooperation mit Deutsch-Bengalische Gesellschaft e. V.*

Unser Nachbar Hamidul kocht für Sie leckere indische Speisen. Wenn Sie nicht vor Ort essen möchten, können Sie das Essen auch mit nachhause nehmen. Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit! Wir danken der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau herzlich für die Unterstützung! **Kosten: 5 €, zzgl. Getränke**



Mo., 14.08. | 18:30 Uhr

## Boomer-Treff

Unsere neue Gruppe der Babyboomer-Generation trifft sich monatlich zum Austausch und zur Planung gemeinsamer Ausflüge und Unternehmungen.

**Kosten: Verzehrkosten**



Di., 15.08. | 09:30 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## Wir frühstücken zusammen

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

**Kosten: 5,50 €; Teilnehmer\*innen: 18**



Mi., 16.08. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## Aus Alt mach Neu!

*In Kooperation mit Heddernheim im Wandel*

Unsere Upcycling Gruppe verwandelt alte Stoffe und Gegenstände in schöne, wieder neu verwendbare Sachen. Und wir helfen Ihnen, Ihr eigenes Nähprojekt umzusetzen. **Kosten: 3 €**



Do., 17.08. | 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 Absprache widmen wir uns unterschiedlichen Themen, wie z. B. Brot oder Hefezopf backen, Marmelade oder anderes Leckeres selber machen.

**Kosten: 5 €, zzgl. anteilig Kosten Lebensmittel; Teilnehmer\*innen: 4**



Do., 17.08. | 19:00 – 20:30 Uhr

## Machbarkeitstreff

*In Kooperation mit Heddernheim im Wandel*

Engagement bringt wunderbare Begegnungen ebenso wie frustrierende Momente. Komm zum Austausch über Erfahrungen, Ideen und neue Projekte. Ein offener Abend für ehrenamtlich und beruflich engagierte Menschen.

**Kontakt: Imke Eichelberg, imke.eichelberg@m4h.network**



⚠️ **Am 20.07. mit Ausflug zum AntoninusGarten**



Fr., 18.08. | 14:30 Uhr

## Sommerfest

Wir feiern wieder unser Sommerfest auf der Wiese vor dem Begegnungszentrum. Für eine gute Live-Musik sorgt, wie letztes Jahr, Tom Walther. Tanzen ist erlaubt! Es gibt Kaffee und Kuchen sowie verschiedenen Salate und Leckerer vom Grill. Herzlich Willkommen. **Kosten: Verzehrkosten**



Di., 22.08. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## Entspannungstraining

Autogenes Training, visuelle Reisen und weitere Entspannungsübungen können uns helfen, unsere innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Einfach einmal ausprobieren! Übungsleitung: Hannelore Möbus.

**Kosten: 2,50 €**



Mi., 23.08. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 09.08.

## Ausflug nach Rüdesheim und Burgenrundfahrt per Schiff

Wir fahren mit der Bahn nach Rüdesheim und kehren zum gemeinsamen Mittagessen in ein gemütliches Restaurant ein. Anschließend machen wir die kleine Burgenrundfahrt per Schiff (1,5 Stunden) im schönen UNESCO-Weltkulturerbe Mittelreintal.

**Kosten: 3 €, zzgl. Bahnticket, zzgl. Verzehrkosten, zzgl. Schifffahrkarte**

**Treffpunkt: Wir treffen uns am Hauptbahnhof Frankfurt.**

**Teilnehmer\*innen: 20; Buchungsnr.: 22155\_08\_01**

⚠ *Weitere Details bei Anmeldung.*



Fr., 25.08. | 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## Hedderheimer Musiksalon

Wir machen Musik und singen unsere Lieblingslieder. Große Liedermappen stehen zur Verfügung.

**Kosten: Getränkekosten, zzgl. Spende für Imbiss; Teilnehmer\*innen: 25**

⚠ *Immer am letzten Freitag im Monat.*



Mi., 30.08. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## Aus Alt mach Neu!

*In Kooperation mit Heddernheim im Wandel*

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

**Kosten: 3 €**



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



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

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

**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](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**