



**Programm
Juli – August
2023**

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.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren

UNSER PROGRAMM JULI BIS AUGUST



Cafeteria

Unsere Cafeteria hat dienstags von 14:00 bis 18:00 Uhr und donnerstags und freitags von 14:00 bis 18:30 Uhr für Sie geöffnet.



Surftress @auguste

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.



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 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: 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 17:00 Uhr im AOH.

Kosten: 10 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen;

Kontakt: Christine Mildner, 069 792 017 18, Christinemildner@web.de



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 2. Lebenshälfte und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Schon angemeldet?

Kosten: 10 € / Std.



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 Caf klatsch

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 | Gruppe 1 09:00 – 10:00 Uhr

Gruppe 2 10:00 – 12:00 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 oder melden Sie sich telefonisch unter 069 755 111 54.



Freitags | 14:00 – 17:00 Uhr

Mahjong mit Gisela Gunkel

Mitglieder für neue Mahjong Gruppe gesucht. Bitte melden Sie sich bei der Zentrumsleitung an oder kommen Sie einfach vorbei!

Termine: 07.07., 21.07., 04.08., 18.08.

Kosten: Verzehrkosten

NEU!



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. M chten auch Sie mitspielen?

Dann kommen Sie vorbei! **Kosten: Verzehrkosten**



Sa., 01.07. | 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., 02.07. | 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



Fr., 07.07. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 05.07.

Rödelheimer Literaturfrühstück

Erleben Sie einen fesselnden Vormittag mit Frau Kempf, die Ihnen eine Lesung von Ferdinand von Schirachs meisterhafter Trilogie „Verbrechen“, „Schuld“ und „Strafe“ präsentiert. Tauchen Sie ein in eine Welt, in der unsentimentale Präzision und wunderbare, menschenfreundliche Empathie aufeinandertreffen und erkennen Sie, wie schwierig es ist, einem Menschen gerecht zu werden, während unsere Vorstellungen von „gut“ und „böse“ oft voreilig sind. Beginnen Sie Ihren besonderen Vormittag bereits um 09:00 Uhr mit einem köstlichen Frühstücksbuffet und genießen Sie eine vielfältige Auswahl an Leckereien, um gestärkt in die Lesung einzutauchen.

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





Sa., 15.07. | 16:00 – 19:00 Uhr

Sommerfest im Hof

Sommerzeit ist Festzeit! Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam den Sommer zu begrüßen und mit uns das Sommerfest im Hof des Auguste-Oberwinter-Hauses zu feiern. Wir haben für Sie alles vorbereitet, was das Herz begehrt. Freuen Sie sich auf einen musikalischen Leckerbissen mit der talentierten 3er-Besetzung der Band „Third Man Lost“. Thomas Walther an Gitarre und Gesang, Regina Hannemann am Bass und Gesang sowie Stephan Golz an Gitarre, Bass und Gesang werden Sie mit ihrer Musik begeistern. Neben der großartigen Musik erwarten Sie auch gegrillte Köstlichkeiten und eine Auswahl an erfrischenden Getränken. Kommen Sie vorbei und genießen Sie mit uns ein unvergessliches Sommerfest. Wir freuen uns darauf, gemeinsam den Sommer zu feiern!

Kosten: Verzehrkosten



Mo., 17.07. | 16:30 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 14.07.

Café-Gespräch der Pflegebegleiter-Initiative

Die Pflegebegleiter präsentieren: „My Homecare“ mit Frau Günther – Einblicke in die Zukunft der Pflege. Erfahren Sie, wie moderne Technologien und innovative Konzepte die Pflege verbessern und individuelle Betreuung zu Hause ermöglichen.

Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee und Kuchen

Kontakt: Petra Johann, 0163 681 75 30



So., 30.07. | 16:00 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 25.07.

Mord's-Tour durch Frankfurt trifft Krimidinner

Erleben Sie ein einzigartiges Krimidinner der besonderen Art und begeben Sie sich auf eine spannende Mord's-Tour durch Frankfurt! Wir laden Sie herzlich dazu ein, bei unserer virtuellen Stadtführung mit Bildern von Tatorten, Tätern und Beweismitteln dabei zu sein. Während der Führung werden Sie nicht nur viel Wissen erlangen, sondern auch aufregende Momente erleben, die Ihnen unter die Haut gehen werden.

Kosten: 10 € inkl. Krimi-Vesperplatte



Fr., 04.08. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 02.08.

Rödelheimer Literaturfrühstück

Für das Literaturfrühstück gibt es sommerlich leichte Kost und es wird für alle Zuhörenden etwas vorgelesen werden, bei dem sie anschließend in der Runde garantiert mitreden können. ZAUBER DER KINDHEIT heißt die Überschrift und es wird ein Text von ASTRID LINDGREN sein, in dem sie ihre persönliche Kindheit unter dem Titel „Das entschwundene Land“ liebevoll beschreibt. Wir alle kennen Astrid Lindgren als weltberühmte Kinderbuchautorin von Geschichten wie Pippi Langstrumpf, Ronja Räubertochter, Larsson vom Dach oder Wir Kinder aus Bullerbü. Astrid Lindgren ist eine im Geist ewig jung gebliebene lebhaft Persönlichkeit gewesen, die darüber schreibt, wie sie in ihrer Kindheit die Geborgenheit und die Freiheit als höchstes Gut erlebt hat.

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



Sa., 05.08. | Findet heute nicht statt!

Repaircafé Rödelheim

Das Repaircafé macht im August eine wohlverdiente Sommerpause und wird daher keine Veranstaltungen abhalten. Wir bitten um Ihr Verständnis und freuen uns, Sie im September wieder begrüßen zu dürfen.



Sa., 05.08. | 17:00 – 19:00 Uhr

dEFFTig – Rock'n'Deutsch

Sie lieben deutschen Rock und möchten einen Abend voller guter Musik erleben? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Unsere Coverband, bestehend aus reiferen Herren, bietet Ihnen eine einzigartige Kombination aus großartiger Musik und einem guten Zweck. Sie spielen kostenlos – aber nie umsonst! Denn statt einer Gage geht der Erlös an die Tafel, um Menschen in Not zu unterstützen. So können Sie nicht nur großartige Musik genießen, sondern auch einen wertvollen Beitrag leisten.

Kosten: Verzehrkosten und Spende

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**





So., 06.08. | 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



Mo., 28.08. | 16:30 – 18:00 Uhr

Café-Gespräch der Pflegebegleiter-Initiative

Sitztanz und Gehirnfitness mit Frau Kronberger.

Erleben Sie mit Frau Kronberger eine unterhaltsame Veranstaltung, bei der Sie Sitztanz und Gehirnfitness kombinieren.

Entdecken Sie die positiven Effekte auf Körper und Geist.

Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee und Kuchen

! Jeden letzten Montag im Monat



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

| | | |
|--------------------|--------------------------|--|
| Dienstags | 13:30 – 14:30 Uhr | Gedächtnistraining Kosten: 4 € / Std. |
| | 15:00 – 17:00 Uhr | Fotofreunde Rödelheim, 14-tägig |
| | 15:00 – 17:00 Uhr | Stadtteiltreff Rödelheim Kosten: 10 € inkl. Kaffee und Kuchen, monatlich |
| | 18:30 – 20:00 Uhr | Yoga für Männer Kosten: 10 € / Std. |
| Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr | Aktivclub Rödelheim Kosten: 6 € / Monat |
| | 16:00 – 18:00 Uhr | VdK Caféklatzsch Kosten: Verzehrkosten, monatlich |
| Donnerstags | 09:00 – 10:00 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 |
| | 14:00 – 17:00 Uhr | Mahjong mit Gisela Gunkel Kosten: Verzehrkosten, 14-tägig |
| | 14:30 – 17:00 Uhr | Rommé Kosten: Verzehrkosten |



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