



**Programm  
September –  
Oktober  
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!*



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

## UNSER PROGRAMM SEPTEMBER BIS OKTOBER

---



**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 sind „fortgeschrittene“ Anfänger\*innen und üben zusammen die Begleitung unserer Lieblingslieder.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Kosten: 4 €**

---



**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 extra Programm 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**

---



**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.**



**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**



**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.





**Fr., 01.09. | 14:00 – 16:00 Uhr**

### **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**



**Di., 05.09. | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 31.08.**

### **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. Sie finden Verständnis, Ermutigung und Unterstützung. Der Gesprächskreis wird von Ulrich Amrhein vom Verein Leben mit Demenz moderiert.



**Fr., 08.09. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

### **Frische Waffeln**

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

**Kosten: Verzehrkosten**



**Mo., 11.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 08.09.**

### **Unser Marmeladentag**

Selbstgemachte Marmeladen und Gelees zum ausprobieren. Wir tauschen unsere Erinnerungen und auch gerne Rezepte dazu aus!

**Kosten: 3 €**



**Mo., 11.09. | 18:30 – 20:00 Uhr**

### **Boomer-Treff**

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

**Kosten: Verzehrkosten**



**Di., 12.09. | 17:30 – 18:30 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., 13.09. | 14:00 Uhr | Anmeldung bis 06.09.**

### **Führung durch die Altstadt Frankfurts**

Angelika Ramm-Fischer vom Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt e.V. zeigt uns die interessanten Seiten der „neuen“ Altstadt Frankfurts. Anschließend kehren wir zum gemütlichen Abschluss in ein Café ein.

**Kosten: 3 €, zzgl. Verzehrkosten**

**Treffpunkt: Details zum Treffpunkt nach der Anmeldung**

**Teilnehmer\*innen: 20**

**Buchungsnr.: 22155-09-01**



**Do., 14.09. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

### **Wir probieren alte und neue Rezepte aus!**

Je nach Absprache widmen wir uns unterschiedlichen Themen, wie z.B. Kochkäse, Marmelade kochen, Brot backen und Leckeres mit Kürbis zaubern.

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

**Teilnehmer\*innen: 4**



**Sa., 16.09. | 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 Näharbeiten. Manches lässt sich unter fachkundiger Anleitung doch wieder in Gang bringen und muss nicht vorzeitig im Müll landen.

**Kosten: Verzehrkosten**



**Di., 19.09. | 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., 20.09. | 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., 21.09. | 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**



Do., 21.09. | 19:00 – 20:30 Uhr

## Machbarkeitstreff – Treff Heddernheim im Wandel

*In Kooperation mit Heddernheim im Wandel*

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

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



Fr., 22.09. | 11:00 – 13:30 Uhr | **Anmeldung bis 1 Tag vorher**

## Gemeinsam nachhaltig kochen

*In Kooperation mit BIAzza-NordWest*

Gemeinsam wollen wir mit saisonalen Produkten nachhaltig kochen, neue Gerichte ausprobieren oder bekannte Gerichte neu entdecken. Auf die Verarbeitung tierischer Produkte werden wir möglichst verzichten.

**Kosten: 7€, zzgl. Getränkekosten**

**Teilnehmer\*innen: 10**



Fr., 22.09. | 18:30 Uhr | **Anmeldung bis 15.09.**

## Disco 55plus

Ein Angebot für alle jenseits der Lebensmitte, die gerne neue Kontakte knüpfen, Freunde treffen oder sich einfach auf der Tanzfläche austoben können. Wir spielen die Hits und Evergreens, auf die wir, die Generation der Babyboomer, gerne tanzen möchten. Getränke und Snacks werden angeboten.

**Kosten: Verzehrkosten**

**NEU!**



**Mo., 25.09. | 11:30 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Woche vorher**

**Di., 26.09. | 11:30 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Woche vorher**

### **Einladung zum gemeinsamen Essen**

Die Stadt Frankfurt unterstützt mit der Kampagne #weitergeben ältere Menschen mit geringem Einkommen in Frankfurt. Auch im Begegnungszentrum Heddernheim werden wir im Zeitraum von August bis November am letzten Montag und Dienstag des Monats kostenlose Menüs von Apetito anbieten. Es soll eine kleine Hilfe sein, gerade am Monatsende Ihren Geldbeutel zu schonen. Wir würden uns freuen, wenn Sie dieses Angebot annehmen und sich ein Essen aussuchen und bestellen würden. Für weitere Details wenden Sie sich bitte an die Zentrumsleitung.



**Di., 26.09. | 17:30 – 18:30 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., 27.09. | 13:30 Uhr | Anmeldung bis 22.09.**

### **Ausflug zur Hohemark**

Wir fahren mit der U-Bahn zur Hohemark und machen – je nach Ausdauer in der Gruppe – einen Waldspaziergang oder eine kleine Wanderung. Anschließend kehren wir in die Gaststätte Waldtraut zum gemütlichen Ausklang ein. Unseren Treffpunkt zur gemeinsamen Anfahrt um 13:30 Uhr erfahren Sie bei der Anmeldung.

**Kosten: Verzehrkosten**

**Treffpunkt: der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.**



**Do., 28.09. | 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. Kochkäse, Marmelade kochen, Brot backen und Leckerer mit Kürbis zaubern.

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

**Teilnehmer\*innen: 4**



Fr., 29.09. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

### Hedderheimer Musiksalon

Im Hedderheimer Musiksalon haben wir Freude beim gemeinschaftlichen Singen mit Live-Musik. Wir singen unsere Lieblingslieder und werden dabei von Musiker\*innen (Klavier, Gitarre, Akkordeon) begleitet. Liedermappen mit Volksliedern, Schlagern und Oldies stehen zur Verfügung. Ein kleiner Imbiss wird angeboten.

**Kosten: Verzehrkosten**

⚠ *Immer am letzten Freitag im Monat*



Do., 05.10. | 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. Kochkäse, Marmelade kochen, Brot backen und Leckeres mit Kürbis zaubern.

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



Fr., 06.10. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

### Frische Waffeln

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

**Kosten: Verzehrkosten**





**Mo., 09.10. | 18:30 – 20:00 Uhr**

### **Boomer-Treff**

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

**Kosten: Verzehrkosten**



**Di., 10.10. | 17:30 – 18:30 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., 12.10. | 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., 13.10. | 14:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 09.10.**

### **Filmvorführung: „Romys Salon“**

**In Kooperation mit Europäisches Filmfestival der Generationen**



**EUROPÄISCHES  
FILMFESTIVAL  
DER GENERATIONEN**

Wir nehmen am 14. Europäischen Filmfestival der Generationen teil und zeigen Ihnen den Film „Romys Salon“ (Niederlande/Deutschland 2019). Es ist eine warmherzige Oma-Enkelin-Geschichte über Demenz und die Fürsorge in der Familie. Im Anschluss laden wir Sie zu einem Filmgespräch mit Ulrich Amrhein vom Verein Leben mit Demenz ein.

**Kosten: Verzehrkosten**



**Di., 17.10. | 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., 18.10. | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung bis 04.10.

## **Führung durch das Secondhand Warenhaus Neufundland**

Sie bekommen die Gelegenheit hinter die Kulissen des großen Secondhand Kaufhauses in Frankfurt zu blicken. Wir erfahren hautnah die Bedeutung von Recycling und Wiederverwendung als Beitrag zum Klimaschutz.

**Kosten: 3 €, zzgl. RMV-Ticket**

**Treffpunkt: Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben**

**Teilnehmer\*innen: 20**

**Buchungsnr.: 22155\_10\_01**



Do., 19.10. | 14:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 12.10.

## **Filmvorführung:**

**„Mitgefühl – Pflege neu denken“**

***In Kooperation mit Europäisches Filmfestival der Generationen***



EUROPÄISCHES  
FILMFESTIVAL  
DER GENERATIONEN

In ihrem einfühlsamen Dokumentarfilm (Dänemark/Deutschland 2021) zeigt die Regisseurin Louise Detlefsen am Beispiel eines einzigartigen, auf Initiative der Krankenschwester May Bjerre Eiby gegründeten Pflegeheims ein Mut machendes Langzeitpflegekonzept. „Mitgefühl – Pflege neu denken“ gewährt einen ebenso warmherzigen wie inspirierenden Blick in den Alltag von Menschen mit Demenz. Im Anschluss findet ein Filmgespräch mit Sybille Vogl (Diplom-Pflegewirtin) statt.

**Kosten: Verzehrkosten**



Do., 19.10. | 19:00 – 20:30 Uhr

## **Machbarkeitstreff – Treff Heddernheim im Wandel**

***In Kooperation mit Heddernheim im Wandel***

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

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



Fr., 20.10. | 11:00 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## **Gemeinsam nachhaltig kochen**

***In Kooperation mit BIAzza-NordWest***

Gemeinsam wollen wir mit saisonalen Produkten nachhaltig kochen, neue Gerichte ausprobieren oder bekannte Gerichte neu entdecken. Auf die Verarbeitung tierischer Produkte werden wir möglichst verzichten.

**Kosten: 7 €, zzgl. Getränkekosten**

**Teilnehmer\*innen: 10**



Sa., 21.10. | 15:00 – 16:30 Uhr

## Hedderheimer Reparaturcafé

*In Kooperation mit Hedderheim 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: Verzehrkosten**



Mo., 23.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung bis 19.10.**

## Oktoberfest

Wir feiern unser kleines, aber feines, Oktoberfest mit Quido Faludi am Akkordeon. Es gibt Weißwurst mit Brezel und Bier!

**Kosten: 6 €**

**Teilnehmer\*innen: 20**



Di., 24.10. | 17:30 – 18:30 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., 25.10. | 17:30 – 19:00 Uhr | **Anmeldung bis 1 Tag vorher**

## Aus Alt mach Neu!

*In Kooperation mit Hedderheim 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., 26.10. | 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. Kochkäse, Marmelade kochen, Brot backen und Leckerer mit Kürbis zaubern.

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

**Teilnehmer\*innen: 4**



Fr., 27.10. | 11:30 – 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**

# Der sieben Tage Menüservice des Frankfurter Verbandes



Der Menüservice hilft bei der Versorgung mit Mittagessen. In einem Wochen-Menüsoriment sind sieben tiefkühlfrische Gerichte zusammengestellt. Verschiedene Kostformen oder Unverträglichkeiten können berücksichtigt werden.

Das Menüpaket wird einmal wöchentlich geliefert und dann zu Hause in der Mikrowelle oder im Backofen ganz einfach fertig

gekocht. Der Menüservice bietet außerdem auch Heißauslieferung an – hier können Sie täglich aus sechs Gerichten wählen.

Bei der Lieferung gelten klare Verhaltensregeln und strenge Hygienevorschriften zur größtmöglichen Sicherheit für Besteller und Menükuriere. Die Übergabe der Menüs erfolgt ohne direkten Kontakt zum Besteller.



Tel.: 069 / 30 05 99 92



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



**FRANKFURTER  
VERBAND**



Fr., 27.10. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## Heddernheimer Musiksalon

Im Heddernheimer Musiksalon haben wir Freude beim gemeinschaftlichen Singen mit Live-Musik. Wir singen unsere Lieblingslieder und werden dabei von Musiker\*innen (Klavier, Gitarre, Akkordeon) begleitet.

Liedermappen mit Volksliedern, Schlagern und Oldies stehen zur Verfügung. Ein kleiner Imbiss wird angeboten.

**Kosten: Verzehrkosten**

! *Immer am letzten Freitag im Monat*



Mo., 30.10. | 11:30 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Woche vorher

Di., 31.10. | 11:30 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Woche vorher

## Einladung zum gemeinsamen Essen

Die Stadt Frankfurt unterstützt mit der Kampagne #weitergeben ältere Menschen mit geringem Einkommen in Frankfurt. Auch im Begegnungszentrum Heddernheim werden wir im Zeitraum von August bis November am letzten Montag und Dienstag des Monats kostenlose Menüs von Apetito anbieten. Es soll eine kleine Hilfe sein, gerade am Monatsende Ihren Geldbeutel zu schonen. Wir würden uns freuen, wenn Sie dieses Angebot annehmen und sich ein Essen aussuchen und bestellen würden.

Für weitere Details wenden Sie sich bitte an die Zentrumsleitung.



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: 4 €</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**