Programm

September – Oktober 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!

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

UNSER PROGRAMM SEPTEMBER BIS OKTOBER

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.

Surftreff @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.

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

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
Kontakt: Christine Mildner, 069 79201718, Christinemildner@web.de

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: Reinhard Wandtner.

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 Caféklatsch

Die VdK Senioren Rödelheim kommen jeden 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 – 11:00 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

NEU!

Mahjong mit Gisela Gunkel

Mitglieder für neue Mahjong Gruppe gesucht. Bitte melden Sie sich bei der Zentrumsleitung an oder kommen Sie einfach vorbei!
Termine: 01.09., 15.09., 29.09., 13.10., 27.10.
Kosten: Verzehrkosten

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., 01.09. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 30.08.

Rödelheimer Literaturfrühstück

Erleben Sie eine unterhaltsame Lesung mit amüsanten Kurzgeschichten, die historische Ereignisse, Lebensgeschichten, Liebe, Freundschaft und leicht skurrile Szenarien umfassen von Rudolf Müller.

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

Sa., 02.09. | 15:00 – 17:00 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 erforderlich unter: https://reelife.info/rcroedelheim

Kosten: Um eine Spende wird gebeten.

So., 03.09. | 14:00 – 16:00 Uhr

Bingo am Sonntag

Möchten Sie Bingo ausprobieren? Wir beginnen mit Kaffee und Kuchen, um dann hoffentlich die passenden Zahlen zu finden.

Kosten: Verzehrkosten

Fr., 08.09. | 18:00 – 19:00 Uhr

NEU!

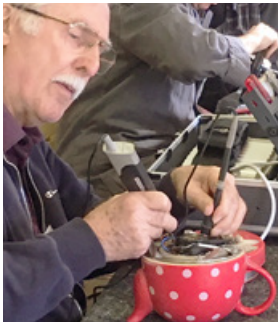
Offenes Singen

In Kooperation mit der Alten- und Weihnachtshilfe der Frankfurter Rundschau e.V.

Verpassen Sie nicht unser offenes Singen mit Markus Kneisel, jetzt wieder jeden Monat freitags von 18:00 bis 19:00 Uhr! Vor der Veranstaltung laden wir Sie herzlich ein, unsere neu gestaltete Cafeteria zu besuchen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Kosten: Spende erwünscht

NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe der Frankfurter Rundschau e. V.



Fr., 15.09. | 17:00 – 19:00 Uhr

NEU!

BEGLEITETES MALEN
für Erwachsene im Atelier Frei(T)Raum im AOH

Hier können Sie unter kunsttherapeutischer Begleitung beim Malen Ihre Kreativität (wieder)entdecken und stärken. Im „geschützten Raum“ des Ateliers wird im Stehen an den Malwänden mit den Händen auf großformatige Papierblätter mit hochwertigen Gouachefarben gemalt. Das Motto lautet: Ohne Vorkenntnisse und ohne Bewertung seiner eigenen (Mal)Spur folgen!

Kosten: pro Termin 30 € inkl. Material und Getränkeverzehr
Kontakt: Viktoria Heinz-Auth, 0163 6282264, atelier@viktoria-heinz-auth.de

Mi., 20.09. | 16:00 – 17:00 Uhr

Digitales Fenster zur Welt

DANKE! Stiftung Anne und Rainer Wrenger

Willkommen beim Projekt „Fenster zur digitalen Welt“! Falls Sie bisher noch keine eigenen Erfahrungen mit entsprechenden Geräten oder Zugang zum Internet haben, bieten wir Ihnen im Rahmen dieses Projekts die Möglichkeit, ein internetfähiges Tablet auszuprobieren. Unterstützend zur Leihgabe wird Ihnen ein*e Tutor*in in regelmäßigen Treffen dabei helfen, den Umgang mit dem Gerät zu erlernen und gemeinsam mit Ihnen zu erkunden, wie Sie das Internet für Ihre Bedürfnisse nutzen können.
Wir laden Sie herzlich zu diesem Termin ein, bei dem das Projekt präsentiert wird und Sie sich für ein kostenfreies Leihgerät anmelden können.
Wir freuen uns darauf, Sie in die digitale Welt einzuführen!

So., 24.09. | 16:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 22.09.

O’zapft is!

In Kooperation mit der Alten- und Weihnachtshilfe der Frankfurter Rundschau e.V.

NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe der Frankfurter Rundschau e. V.

Gehen Sie mit uns auf eine Reise nach Bayern und feiern Sie das berühmte Oktoberfest bei uns! Wir haben für Sie eine zünftige bayerische Platte vorbereitet, die Sie in einer gemütlichen Atmosphäre genießen können. Dazu wird es selbstverständlich die passende Stimmungsmusik geben!

Kosten: 9 € inkl. bayerische Platte, zzgl. Getränke

Mo., 25.09. | 16:30 – 18:00 Uhr

Café-Gespräch der Pflegebegleiter-Initiative

Die Pflegebegleiter laden Sie herzlich zu einem informellen Café-Gespräch ein, bei dem Schutzmann Herr Sauerbier über die neuesten Präventionsmöglichkeiten informieren wird.

Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee und Kuchen

(!) Jeden letzten Montag im Monat

Di., 26.09. | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff Rödelheim

In Kooperation mit der Alten- und Weihnachtshilfe der Frankfurter Rundschau e.V.

NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe der Frankfurter Rundschau e. V.

Entdecken Sie die Welt der Heilkräuter in der Medizin! Wir laden Sie herzlich zu einem fesselnden Vortrag von Wera Völker ein, der sich mit dem Thema „Heilkräuter in der Medizin: Geschichte, Wirkung und Anwendung“ beschäftigt. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der natürlichen Heilpflanzen und erfahren Sie mehr über ihre historische Bedeutung, ihre Wirkungsweisen und vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten.

Kosten: 10 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen oder 3,50 € Gastbeitrag
Kontakt: Christine Mildner, 069 79201718, Christinemildner@web.de

Mi., 27.09. | 13:30 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 25.09.

Aktivclub Rödelheim

Erleben Sie einen bezaubernden Ausflug nach Bad Nauheim mit Einkehr im bekannten Café „Schweizer Michhäuschen“

Kosten: RMV + Verzehrkosten

So., 01.10. | 14:00 – 16:00 Uhr

Bingo am Sonntag

Möchten Sie Bingo ausprobieren? Wir beginnen mit Kaffee und Kuchen, um dann hoffentlich die passenden Zahlen zu finden.

Kosten: Verzehrkosten

Fr., 06.10. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 04.10.

Rödelheimer Literaturfrühstück

Gedenken an Martin Walser beim Literaturfrühstück – Lesung mit Frau Maria Niesen. Wir laden Sie herzlich zu unserem besonderen Literaturfrühstück ein, bei dem wir gemeinsam des verstorbenen Martin Walser gedenken werden.
Frau Maria Niesen wird aus seinem Leben, Werk und den Nachrufen lesen.

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

Fr., 06.10. | 17:00 – 19:00 Uhr

NEU!

BEGLEITETES MALEN
für Erwachsene im Atelier Frei(T)Raum im AOH

Hier können Sie unter kunsttherapeutischer Begleitung beim Malen Ihre Kreativität (wieder)entdecken und stärken. Im „geschützten Raum“ des Ateliers wird im Stehen an den Malwänden mit den Händen auf großformatige Papierblätter mit hochwertigen Gouachefarben gemalt. Das Motto lautet: Ohne Vorkenntnisse und ohne Bewertung seiner eigenen (Mal)Spur folgen!

Kosten: pro Termin 30 € inkl. Material und Getränkeverzehr
Kontakt: Viktoria Heinz-Auth, 0163 6282264, atelier@viktoria-heinz-auth.de

Fr., 13.10. | 18:00 – 19:00 Uhr

NEU!

Offenes Singen

In Kooperation mit der Alten- und Weihnachtshilfe der Frankfurter Rundschau e.V.

Verpassen Sie nicht unser offenes Singen mit Markus Kneisel, jetzt wieder jeden Monat freitags von 18:00 bis 19:00 Uhr! Vor der Veranstaltung laden wir Sie herzlich ein, unsere neu gestaltete Cafeteria zu besuchen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Kosten: Spende erwünscht

NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe der Frankfurter Rundschau e. V.

Sa., 14.10. | 15:00 – 17:00 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 erforderlich unter: https://reelife.info/rcroedelheim
Kosten: Um eine Spende wird gebeten

So., 15.10. | 14:00 – 17:00 Uhr

Vernissage „Bunte Randerscheinungen“

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Kunst bei der Vernissage „Bunte Randerscheinungen“ mit der talentierten Künstlerin Viktoria Auth vom ATELIER FREI(T)RAUM. Tauchen Sie ein in eine vielfältige und inspirierende Ausstellung.

Fr., 20.10. | 17:00 – 19:00 Uhr

NEU!

BEGLEITETES MALEN für Erwachsene im Atelier Frei(T)Raum im AOH

Hier können Sie unter kunsttherapeutischer Begleitung beim Malen Ihre Kreativität (wieder)entdecken und stärken. Im „geschützten Raum“ des Ateliers wird im Stehen an den Malwänden mit den Händen auf großformatige Papierblätter mit hochwertigen Gouachefarben gemalt. Das Motto lautet: Ohne Vorkenntnisse und ohne Bewertung seiner eigenen (Mal)Spur folgen!
Kosten: pro Termin 30 € inkl. Material und Getränkeverzehr
Kontakt: Viktoria Heinz-Auth, 0163 6282264, atelier@viktoria-heinz-auth.de

So., 22.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 18.10.

Magischer Kaffee-Nachmittag mit Magic Dude (Christian Tobias)

In Kooperation mit der Alten- und Weihnachtshilfe der Frankfurter Rundschau e.V.

NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe der Frankfurter Rundschau e. V.

Lassen Sie sich verzaubern und kommen Sie ins Staunen, wenn Christian Tobias (alias Magic Dude) Ihnen eine bunte Mischung aus klassischen und modernen Illusionen präsentiert. Erleben Sie einen faszinierenden und unterhaltsamen Nachmittag, bei dem die Grenze von Realität und Wirklichkeit scheinbar aufgehoben ist.
Kosten: 7 € ink. Kaffee-Kuchengedeck

Mi., 25.10. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 23.10.

Aktivclub Rödelheim

Gemeinsamer Besuch des Palmengartens zur Führung „Abgestaubt – von Blüten und ihren Besuchern“ im Blüten- und Schmetterlingshaus.
Kosten: Gäste: 5 € zzgl. Eintritt im Palmengarten

Mo., 30.10. | 16:30 – 18:00 Uhr

Café-Gespräch der Pflegebegleiter-Initiative

Kommunikation mit Demenzerkrankten – Ein Gespräch mit Bettina Schmidt
Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee und Kuchen

Jeden letzten Montag im Monat

Di., 31.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff Rödelheim

Singe, wem Gesang gegeben! Herr Frank Waas begleitet uns zu bekannten Volksliedern am Klavier. Gäste sind herzlichen Willkommen.
Kosten: 10 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen
oder 3,50 € Gastbeitrag
Kontakt: Christine Mildner, 069 79201718, Christinemildner@web.de

Die Internetcafés des Frankfurter Verbandes

Egal ob virtuell oder in Präsenz: In unseren vier Internetcafés können Sie Kontakte knüpfen oder pflegen. In gemütlicher Athmosphäre bei Kaffee, Tee, Kuchen und kleinen Snacks. Und falls Sie mal technische Hilfe benötigen – sind wir für Sie da!

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt

Internetcafé Kontakt
Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt

Surftreff @uguste
Burgfriedenstraße 7
60489 Frankfurt

Café Mouseclick
Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt

FRANKFURTER VERBAND

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Dienstags	**13:30 – 14:30 Uhr**	Gedächtnistraining **Kosten: 4 € / Std.**
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Rödelheim **Kosten: 10 € inkl. Kaffee und Kuchen,** ***monatlich*** **oder 3,50 € Gastbeitrag**
	15:00 – 17:00 Uhr	Fotofreunde Rödelheim, ***14-täglich***
	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 Caféklatsch **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**

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