Programm

November – Dezember 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 Freizeit-aktivitäten 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

UNSER PROGRAMM NOVEMBER BIS DEZEMBER

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 | 11:15 – 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 Extraprogramm für den Montagstreff mit der genauen Veranstaltungsübersicht. **Kosten: 3 €**

Mittwochs | Anmeldung erforderlich

Aktivclub Heddernheim

Wir machen abwechslungsreiche Ausflüge in Frankfurt und um Frankfurt herum. Weitere Details mit den konkreten Terminen und den Uhrzeiten werden in einem separaten Aktiv-Programm bekannt gegeben, das im Begegnungszentrum erhältlich ist. **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 €**

(!) Das Gedächtnistraining findet nicht am 23.11. statt.

Freitags | 13:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

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.

Mi., 01.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

Insel des Feuers – Sizilien

Jürgen Haas nimmt uns in seiner Live-Präsentation mit auf eine Rundreise durch Sizilien, die größte Insel im Mittelmeer. Wir servieren Ihnen Kaffee und Kuchen. Im Anschluss folgt die Präsentation mit einer Dauer von 90 Minuten.

Kosten: 6 € für die Präsentation und die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Di., 07.11. | 10:30 – 12:00 Uhr

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

In Kooperation mit dem 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. Bei Personen, die neu teilnehmen möchten, bitten wir um ein Vorgespräch.

Mi., 08.11. | 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., 09.11. | 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.

Kosten: 5 €; Teilnehmer*innen: 4

Fr., 10.11. | 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 für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Mo., 13.11. | 18:30 – 20:00 Uhr

Boomer-Treff

Wer zwischen Mitte der 50er und Ende der 60er Jahre geboren wurde, darf sich als Baby-Boomer fühlen. Die kommen zwar langsam in die Jahre, sind aber noch schwer aktiv. Unsere Gruppe der Babyboomer trifft sich monatlich zum Austausch und zur Planung gemeinsamer Ausflüge und Unternehmungen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Di., 14.11. | 17:30 – 18:30 Uhr

Entspannungstraining

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

Kosten: 2,50 €

Do., 16.11. | 14:00 – 16:00 Uhr

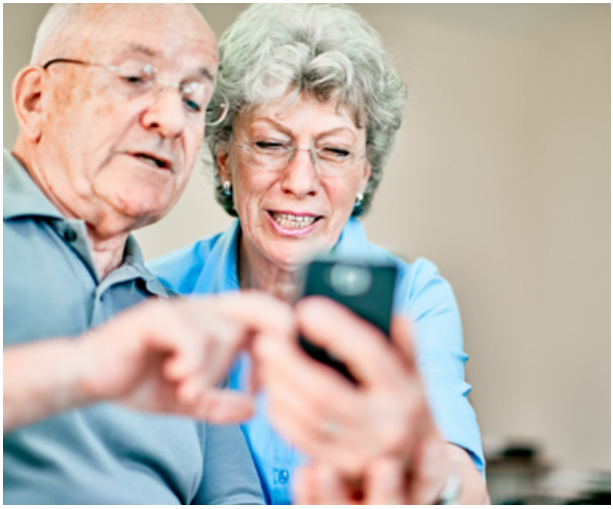
Schenken statt Wegwerfen!

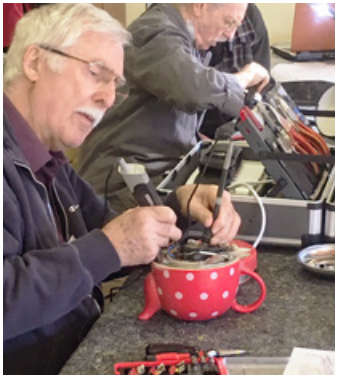
In Kooperation mit Heddernheim im Wandel

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 für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

(!) Bitte beachten: Der Termin wurde vom 09.11. auf den 16.11. verlegt!





Do., 16.11. | 19:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 14.11.

NEU!

Trommelkurs

Ein Trommelkurs für Anfänger*innen. Wir lernen von Niikoi Kotey typische Trommeltechniken und -rhythmen mit der afrikanischen Conga. Bei Interesse wird der Kurs im nächsten Jahr fortgesetzt.

Kosten: 45 € für 5 Termine

Fr., 17.11. | 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 € für die Speisen und die Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

Sa., 18.11. | 15:00 – 17:30 Uhr

Heddernheimer Reparaturcafé

In Kooperation mit Heddernheim im Wandel

Selber reparieren statt wegwerfen! Unsere ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen 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 für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Di., 21.11. | 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., 22.11. | 13:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 08.11.

Führung durch das Müllheizkraftwerk Nordweststadt

Wir erleben im Müllheizkraftwerk Nordweststadt, wie aus Abfall neue Energie entsteht. Die Besichtigung macht den Prozess von der Müllverbrennung bis zur Erzeugung von Strom und Wärme erlebbar. Zum Besuch ist ein gültiges Ausweisdokument erforderlich. Weitere Bedingungen finden Sie im folgenden Hinweis.

Kosten: 3 €

Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Teilnehmer*innen: 20

Buchungsnr.: 22155-11-01

(!) Erforderlich: Schwindelfreiheit (Gitterroste) und viele Treppen steigen. Nicht für Personen mit Herzschrittmacher geeignet!

Mi., 22.11. | 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 €

Fr., 24.11. | 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 € und Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

Teilnehmer*innen: 10

Fr., 24.11. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Heddernheimer Musiksalon

Im Heddernheimer Musiksalon haben wir Freude beim gemeinschaftlichen Singen. 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 für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Di., 28.11. | 17:30 – 18:30 Uhr

Entspannungstraining

Autogenes Training, visuelle Reisen und weitere Entspannungsübungen können uns helfen, unsere innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Übungsleitung: Hannelore Möbus. **Kosten: 2,50 €**

Mi., 29.11. | 09:45 Uhr | Anmeldung bis 23.11.

Führung durch die Ausstellung Barrierefreiheit

Gerade im Alter stellt sich das Thema Barrierefreiheit. Die Ausstellung zeigt uns eine Modellwohnung mit barrierefreier Ausstattung. Die gesamte Fläche ist für Rollstuhl und Rollator zugänglich. Bei der Führung mit einer Expertin der Fachstelle für Barrierefreiheit des Sozialverbands VdK Hessen-Thüringen erfahren wir den neuesten Stand der Möglichkeiten, um den Alltag bei Beeinträchtigungen zu erleichtern.

Kosten für Tickets des ÖPNV sowie Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Treffpunkt: 09:45 Uhr am U-Bahnhof Heddernheim. Wir fahren gemeinsam zur Ausstellung in der Rothschildallee 16 a, 60389 Frankfurt.

Do., 30.11. | 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.

Kosten: 5 €; Teilnehmer*innen: 4

Fr., 01.12. | 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 für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

Sa., 02.12. | 18:00 Uhr | Anmeldung bis 30.11.

Benefizveranstaltung zugunsten der FR-Altenhilfe

Das Begegnungszentrum und die Deutsch-Bengalische Gesellschaft e.V. laden zu Live-Musik und einem Buffet mit indisch-bengalischem Essen ein. Wir sammeln wieder Spenden für die Alten- und Weihnachtshilfe „Not gemeinsam lindern“ der Frankfurter Rundschau.

Kosten: Spende für die FR- Altenhilfe

Di., 05.12. | 10:30 – 12:30 Uhr

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

In Kooperation mit dem 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. Bei Personen, die neu teilnehmen möchten, bitten wir um ein Vorgespräch.

Mi., 06.12. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 29.11.

Gedichte und Geschichten aus dem weihnachtlichen Frankfurt

Angelika Ramm-Fischer vom Freundeskreis liebenswertes Frankfurt e.V. erzählt uns Wissenswertes, Heiteres und Besinnliches rund um die Weihnachtszeit in Frankfurt. .

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Fr., 08.12. | 13:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 01.12.

Zum romantischen Weihnachtsmarkt nach Michelstadt

Mit dem Bus beginnt der Halb-Tagesausflug in den schönen Odenwald. Wir erkunden die Altstadt und die weihnachtlichen Marktstände und kehren anschließend in ein Café ein. Am späten Nachmittag treten wir die Rückfahrt an. Weitere Details über den Abfahrtsort und die Kosten erfahren Sie bei der Anmeldung. Den Ausflug machen wir zusammen mit dem Begegnungszentrum Nieder-Eschbach.

Die Fahrtkosten und die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Teilnehmer*innen: 48

Buchungsnr.: 22151-12-03

Sa., 09.12. | 17:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 07.12.

Oma kocht, Opa erzählt (oder umgekehrt) – Eine erzählte Geschichte der Migration

In Kooperation mit Pro Seniore e.V.

In den 1950er und 1960er Jahren wurden viele Arbeitskräfte aus Italien in die noch junge Bundesrepublik angeworben. Viele dieser Menschen sind mit ihren Familien in Deutschland geblieben. Lassen wir doch Oma und Opa ihre Geschichte erzählen ...

Details bei Anmeldung

Mo., 11.12. | 18:30 – 20:00 Uhr

Boomer-Treff

Wer zwischen der Mitte der 50er und Ende der 60er Jahre geboren wurde, darf sich als Baby-Boomer fühlen. Die kommen zwar langsam in die Jahre, sind aber noch schwer aktiv. Unsere Gruppe der Babyboomer trifft sich monatlich zum Austausch und zur Planung gemeinsamer Ausflüge und Unternehmungen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Di., 12.12. | 17:30 – 18:30 Uhr

Entspannungstraining

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

Kosten: 2,50 €

Do., 14.12. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 08.12.

Vorweihnachtliche Feier der Seniorenwohnanlage

Wir laden die Bewohner*innen der Wohnanlage Aßlarer Str. 1 und 2 herzlich zu einer vorweihnachtlichen Feier ein. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Fr., 15.12. | 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 für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Di., 19.12. | 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

Fr., 22.12. | 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 € und Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.
Teilnehmer*innen: 10

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	**10:00 – 11:00 Uhr**	Sitzgymnastik **Kosten: 4 €**
	11:15 – 12:15 Uhr	Gitarrengruppe **Kosten: 4 €**
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Aßlarer Straße **Kosten: 3 €**
Dienstags	**14:30 – 17:00 Uhr**	Wir spielen Rommé, SkipBo und mehr **Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**
Mittwochs		Aktivclub Heddernheim **Kosten: abhängig vom Ausflugsziel**
Donnerstags	**10:00 – 11:30 Uhr**	Gedächtnistraining **Kosten: 4 €** ***Das Gedächtnistraining findet nicht am 23.11. statt.***
Freitags	**13:00 – 15:00 Uhr**	Lotsenbüro

Unser Team vom Begegnungszentrum Heddernheim macht vom 23.12.2023 bis zum 12.01.2024 Winterpause. Wir wünsche Ihnen und Ihren Familien eine besinnliche Weihnachtszeit und ein gutes Jahr 2024!

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