



**Programm
November –
Dezember
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 NOVEMBER BIS DEZEMBER



Cafeteria – neue Öffnungszeiten

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.



Bürosprechzeiten

montags: 10:00 – 12:00 Uhr
donnerstags: 12:00 – 14:00 Uhr



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.



Digitales Fenster zur Welt im AOH

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 die Möglichkeit, ein internetfähiges Tablet auszuprobieren. Im Einzelgespräch zeigen wir Ihnen das Gerät und gehen individuell auf Ihre Interessen ein.

Kosten: 6 € / Unterrichtsstunde, Leihgerät kostenlos

NEU!

NEU!



Montags | 11:00 – 12:00 Uhr

Lotsenbüro:

Wir bieten Orientierung mit persönlicher Beratung

Jeden Montag stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung, um Ihnen persönliche und vertrauliche Beratung anzubieten. Sie können einen Termin telefonisch oder persönlich vor Ort vereinbaren. Wir freuen uns auf Sie!



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 17:00 Uhr im AOH. Der unterhaltsame Nachmittag für Senioren wird von Frau Christine Mildner geleitet.

Kosten: 11 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen



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 | 15:00 – 16:30 Uhr

Bürgersprechstunde des Schutzmanns

POK Herr Faust 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.

! Achtung: Jetzt immer mittwochs!



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 für Essen und Trinken sind selbst zu tragen.



Donnerstags | 09:00 – 10:00 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

! Gruppe 1 von 09:00 – 10:00 Uhr Gruppe 2 von 10:00 – 11:00 Uhr



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 für Essen und Trinken sind selbst zu tragen.



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: 10.11., 24.11., 08.12.

Kosten für Essen und Trinken sind selbst zu tragen.



Freitags | 14:30 – 17:00 Uhr

Rommé

Jeden Freitag trifft sich eine kleine Gruppe zum gemeinsamen Romm 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 für Essen und Trinken sind selbst zu tragen.



Fr., 03.11. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 01.11.

Rödelheimer Literaturfrühstück – Flucht aus der DDR

Flucht aus der DDR – Elke Jatzko berichtet aus dem Leben ihres Mannes.

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



Sa., 04.11. | 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>



So., 05.11. | 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 für Essen und Trinken sind selbst zu tragen.



Fr., 10.11.

Offenes Singen

Das Offene Singen pausiert im November.



So., 12.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 08.11.

Hesselbach, Kuli & Co.

FR-Altenhilfestiftung

„Frankfurter TV-Stars der 50er & 60er Jahre – Vortrag mit Sabine Hock“
Erleben Sie eine faszinierende Zeitreise in die TV-Ära der 1950er und 1960er Jahre in Frankfurt! Lernen Sie TV-Stars wie Peter Frankenfeld, Hans-Joachim Kulenkampff und andere kennen.

Kosten: 7 € inkl. Kaffee-Kuchengedeck



Fr., 17.11. | 18:00 – 20:00 Uhr

Tanzparty

Starten Sie mit Schwung ins Wochenende! Jeden dritten Freitag von 18:00 bis 20:00 Uhr bieten wir eine Tanzparty für Tänzer und Nicht-Tänzer an. DJ Sascha sorgt für die perfekte Musik.

Kosten: 4 € inkl. 1 Glas Sekt oder O-Saft

NEU!



Mo., 27.11. | 16:30 – 18:00 Uhr

Café-Gespräch der Pflegebegleiter-Initiative

Erfahrungsaustausch unter pflegenden Angehörigen. Anmeldung unter 0163 68 17 530 erbeten.

Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee und Kuchen

! Jeden letzten Montag im Monat





Mi., 29.11. | 13:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 27.11.

Aktivclub Rödelheim

Exkursion mit Führung in der barocken Kirche St. Cäcilia, entworfen von Balthasar Neumann in Heusenstamm

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



Fr., 01.12. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 29.11.

Rödelheimer Literaturfrühstück – Weihnachtsgeschichten

Rudolf Müller liest Weihnachtliches

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



Sa., 02.12. | 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>





So., 03.12. | 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 für Essen und Trinken sind selbst zu tragen.



Fr., 08.12. | 18:00 – 19:00 Uhr

Offenes Singen – Weihnachtslieder

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!



Mi., 13.12. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 11.12.

Aktivclub Rödelheim

Heiterer Besuch des Frankfurter Weihnachtsmarktes – Gäste sind herzlich willkommen!

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



Fr., 15.12. | 16:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 13.12.

AOH Weihnachtszauber 2.0

Erleben Sie den AOH Weihnachtszauber 2.0 mit Livemusik von Thomas Walther! Feiern Sie eine etwas andere Weihnachtsfeier, drinnen und draußen, mit Gegrilltem und Glühwein. Melden Sie sich telefonisch an, um unvergessliche Momente zu erleben!

Kosten für Essen und Trinken sind selbst zu tragen.



Mo., 18.12. | 16:30 – 18:00 Uhr

Café-Gespräch der Pflegebegleiter-Initiative

Weihnachtliches Beisammensein. Anmeldung unter 0163 68 17 530 erbeten.

Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee und Kuchen

⚠️ Jeden letzten Montag im Monat



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**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Dienstags	13:30 – 14:30 Uhr	Gedächtnistraining, Kosten: 4 € / Std.
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Rödelheim Kosten: 11 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen
	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
	15:00 – 16:30 Uhr	Bürgersprechstunde des Schutzmanns
	16:00 – 18:00 Uhr	VdK Cafékatsch, monatlich
Donnerstags	09:00 – 10:00 Uhr	Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen Kosten: 12 € monatlich
	14:00 – 17:00 Uhr	Schach und Rummikub
Freitags	14:00 – 17:00 Uhr	Mahjong mit Gisela Gunkel, 14-täglich
	14:30 – 17:00 Uhr	Rommé
	18:00 – 19:00 Uhr	Offenes Singen, monatlich
Sonntags	14:00 – 16:00 Uhr	Bing, jeden 1. Sonntag im Monat

Liebe Besucher*innen des Auguste-Oberwinter-Hauses, wir sind in den Weihnachtsferien vom 20. Dezember 2023 bis zum 01. Januar 2024. Wir wünschen Ihnen eine frohe Weihnacht, vor allem Frieden und viel Gesundheit, sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr!

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



Cafeteria

Dienstags
14:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag und
Freitag
14:00 Uhr bis
18:30 Uhr