



**Programm  
Juli – August  
2024**

# **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!***

**Gemeinsam  
Gemeinschaft  
schaffen**

–  
**dank Ihrer  
Spende!**

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

**Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG**

IBAN: **DE93 5019 0000 0500 3780 00**

BIC: **FFVBDEFF**

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



## UNSER PROGRAMM JULI BIS AUGUST

---



**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.

**Kosten: 3 €**

---



**Dienstags | 14:30 – 17:00 Uhr**

**Wir spielen Rommé, Skat und mehr**

Wir treffen uns bei Kaffee und Kuchen zu Karten- und Brettspielen.

Einfach einmal ausprobieren und die Freude am Spiel (wieder-)entdecken.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen, zzgl. 1 €**





**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 Aktivität.*

*Wegen Urlaub fällt der Club vom 17.07. bis zum 31.07. aus.*



**Donnerstags | 10:00 – 11:30 Uhr**

### **Gedächtnistraining**

Wir machen vielseitige Übungen zur Erhaltung und Förderung der geistigen Fitness.

**Kosten: 4 €; Teilnehmer\*innen: 12**



**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 mit Sybille Vogl vereinbaren.

**!** *Wegen Urlaub fällt das Lotsenbüro vom 17.07. bis zum 31.07. aus.*



**Mo., 01.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher**

### **Der botanische Garten in Frankfurt**

Wolfhard Wegner zeigt uns einen Film von Gerd Wunderlich mit Impressionen aus dem botanischen Garten in Frankfurt am Main. Vorher servieren wir ihnen Kaffee und Kuchen.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Di., 02.07. | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

### **Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz**

**Leben mit Demenz e.V.**

Beim Gesprächskreis für pflegende Angehörige können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen. Sie finden Verständnis, Ermutigung und Unterstützung. Der Gesprächskreis wird von Ulrich Amrhein moderiert und findet immer am ersten Dienstag im Monat statt.

Diesmal treffen wir uns draußen im Sommergarten. Die genaue Adresse erfahren Sie bei der Anmeldung.

**!** *Bei Personen, die neu teilnehmen möchten, bitten wir um ein Vorgespräch.*



Mi., 03.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## **BINGO**

Oft gespielt – immer wieder gut! Mit etwas Glück und Konzentration gibt es einen Preis zu gewinnen. Vorher servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen, zzgl. 50 Ct pro Bingo Karte.**



Mo., 08.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

## **Unser Marmeladentag**

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

**Kosten: 3 €**



Mo., 08.07. | 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. Wir treffen uns monatlich zum Austausch und zur Planung gemeinsamer Unternehmungen.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



Mi., 10.07. | 12:45 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 03.07.

## **Busausflug zu den Rosen in Steinfurth**

Zur Blütezeit der Rosen im Juli besuchen wir, zusammen mit dem BGZ Nieder-Eschbach, den zauberhaften Rosenpark Dräger. Wir genießen hausgemachten Kuchen und erfahren bei einer Gartenführung einiges über die Rosen. Danach haben Sie noch Zeit, sich an dem Duft und der Farbenpracht zu erfreuen.

**Kosten: 27 €, alles inklusive (Busfahrt, Führung, Kaffeegedeck) in Vorkasse**

**Treffpunkt/Uhrzeiten für die Busabfahrt:**

- 1. Bad Vilbel Bahnhof 12:45 Uhr**
- 2. Busbahnhof Kalbach 13:15 Uhr**
- 3. Bahnhof Heddernheim 13:30 Uhr**



Mi., 10.07. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## **Unser Näh-Treff**

**Heddernheim im Wandel**

Wir verwandeln alte Stoffe und Gegenstände in schöne, wieder neu verwendbare Sachen. Und wir helfen Ihnen, Ihr eigenes Nähprojekt umzusetzen. Bei uns können Sie den Spaß am Nähen (wieder-)entdecken.

**Kosten: 3 €**



**Do., 11.07. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 03.07.**

### **Die Höchster Silberdisteln**

Wir erleben einen bunten Mix aus Liedern, Sketchen und Gedichten mit den Höchster Silberdisteln, einer Theatergruppe der Senioreninitiative Höchst.

**Eintritt 5 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**Treffpunkt: Begegnungszentrum Ginnheim,  
Ginnheimer Landstraße 172 – 174 (Eingang im Hof)**



**Fr., 12.07. | 12:00 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher**

### **Unser Mittagessen im Begegnungszentrum**

*Deutsch-Bengalische Gesellschaft e.V.*

Unser Nachbar Hamidul kocht für Sie leckere Speisen, inspiriert von der bengalischen Küche. Wenn Sie nicht vor Ort essen möchten, können Sie das Essen auch mit nachhause nehmen. Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit!

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Fr., 12.07. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

### **Hedderheimer Musiksalon**

Im Hedderheimer Musiksalon haben wir Freude beim gemeinschaftlichen Singen. Wir singen unsere Lieblingslieder und werden dabei mit Klavier, Gitarre und Akkordeon begleitet. Liedermappen stehen zur Verfügung. Ein kleiner Imbiss wird angeboten.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Sa., 13.07. | 11:00 – ca. 13:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Dem fairen Kaffee auf der Spur**

Interaktiver Spaziergang zu Kaffee, Genuss und Fairem Handel. Der Gang durch Heddernheim lässt Sie Wissenswertes rund ums Thema „Kaffee“ erfahren: Was passiert zwischen Anbau und Tasse, wie viel „Frau“ steckt dahinter, was haben Klimawandel und Börsenkurse damit zu tun und welchen Siegeln können wir vertrauen?

Referentinnen: Maria Bätzing, Christine Hartmann-Vogel –  
Oikocredit Förderkreis Hessen-Pfalz.

**Treffpunkt: FoodKoop Klaa Karott, Nassauer Straße 9**

**Dauer: ca. 2 Stunden**

**Laufweg: ca. 2,5 km (nicht barrierefrei)**

**Anmeldung unter: [klaakarott@mail.de](mailto:klaakarott@mail.de)**



**Mo., 15.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher**

### **Stadt, Land, Fluss**

Wir spielen das unterhaltsame Quiz Stadt, Land, Fluss. Zuvor servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

**Kosten: 3 €**



**Sa., 20.07. | 15:00 – 17:30 Uhr**

### **Hedderheimer Reparaturcafé**

**Hedderheim 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.**



**Mo., 22.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher**

### **Darum ist es am Main so schön!**

Wir machen ein interessantes Quiz mit Fragen aus dem Buch von Rolf Ohligschläger. Vorher gibt es Kaffee und Kuchen.

**Kosten: 3 €**



**Mo., 29.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher**

### **Kleiner Spielenachmittag**

Wir spielen zusammen u. a. Slotter, Word-Fix und Dobble. Vorher gibt es Kuchen oder Eis.

**Kosten: 3 €**



**Mo., 05.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher**

### **Wissenswertes rund um den Monat August**

Wir erfahren die Besonderheiten zum Monat August und hören Geschichten und Erinnerungen zum Sommermonat. Zuvor servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

**Kosten: 3 €**





Di., 06.08. | 10:30 – 12:00 Uhr

## Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

*Leben mit Demenz e.V.*

Beim Gesprächskreis für pflegende Angehörige können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen. Sie finden Verständnis, Ermutigung und Unterstützung. Der Gesprächskreis wird von Ulrich Amrhein moderiert und findet immer am ersten Dienstag im Monat statt.

! *Bei Personen, die neu teilnehmen möchten, bitten wir um ein Vorgespräch.*



Mi., 07.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## Spaß beim Wortpuzzle

Wir machen unterhaltsame Wortspiele. Zuvor servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen, ggf. zzgl. ein Gastobolus von 3 €.**



Mi., 07.08. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## Unser Näh-Treff

*Heddernheim im Wandel*

Wir verwandeln alte Stoffe und Gegenstände in schöne, wieder neu verwendbare Sachen. Und wir helfen Ihnen, Ihr eigenes Nähprojekt umzusetzen. Bei uns können Sie den Spaß am Nähen (wieder-)entdecken.

**Kosten: 3 €**



Do., 08.08. | 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 und Jahreszeit widmen wir uns unterschiedlichen Themen. Was ist Ihr Lieblingsessen?

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



Fr., 09.08. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## 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., 10.08. | 14:00 – 16:00 Uhr

## Schenken statt Wegwerfen!

### Heddernheim im Wandel

Haben Sie Freude am Stöbern und Plaudern in unserem Schenk- und Tauschcafé. Wir tauschen/verschenken einander gut erhaltene Kleidungsstücke. Wir machen anderen eine Freude und tragen zur Müllvermeidung und Nachhaltigkeit bei.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**! Wir nehmen nur gut erhaltene, unbeschädigte und gereinigte Kleidungsstücke an!**



Mo., 12.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

## Quiz dich hessisch!

Wir bringen kurzweilige Fragen aus dem Klassiker „Das Hessenquiz“. Zuvor servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen. **Kosten: 3 €**



Mo., 12.08. | 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. Wir treffen uns monatlich zum Austausch und zur Planung gemeinsamer Unternehmungen.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



Mi., 14.08. | 11:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## Ab in den Biergarten

Wir machen es uns in einem Biergarten gemütlich und genießen den Sommer.

**Kosten für Speisen, Getränke und den ÖPNV sind selbst zu tragen.**

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



Mo., 19.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

## In 80 Fragen rund um die kulinarische Welt.

Wir bieten Wissenswertes für Feinschmecker! Machen Sie mit bei einem spannenden Quiz rund ums Thema Essen & Trinken. **Kosten: 3 €**



Di., 20.08. | 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., 21.08. | 09:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 14.08.**

### **Ausflug zum Neroberg**

Wir besuchen den Neroberg, den Hausberg der Wiesbadener. Wir fahren mit der Nerobergbahn hinauf und kehren oben in ein Lokal ein. Die Nerobergbahn, eröffnete im Jahre 1888, ist die älteste mit Wasserballast betriebene Drahtseil-Zahnstangenbahn Deutschlands.

**Kosten für den ÖPNV sowie Speisen und Getränke sind selbst zu tragen, zzgl. 3 €.**

**Treffpunkt: U-Bahnhof Heddernheim**

**Buchungsnr.: 22155-08-01**



**Fr., 23.08. | 12:00 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher**

### **Unser Mittagessen im Begegnungszentrum**

**Deutsch-Bengalische Gesellschaft e.V.**

Unser Nachbar Hamidul kocht für Sie leckere Speisen, inspiriert von der bengalischen Küche. Wenn Sie nicht vor Ort essen möchten, können Sie das Essen auch mit nachhause nehmen.

Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit!

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Mo., 26.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher**

### **Übungen zum Gedächtnistraining**

Wir machen zusammen kleine Übungen, um die geistige Fitness zu fördern. Zuvor gibt es Kaffee und Kuchen.

**Kosten: 3 €**



**Di., 27.08. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

### **Wir besuchen den ChamissoGarten**

Der ChamissoGarten wird nach den Prinzipien der Permakultur gestaltet. Neben Obst- und Gemüseanbau findet man dort auch einen Arzneikräutergarten, verschiedene Rosen- und Staudenbeete und eine Wildblumenwiese. Wir bekommen eine Führung und hausgemachten Kuchen serviert.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**Treffpunkt: U-Bahnhof Heddernheim**



**Fr., 30.08. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

### **Hedderheimer Musiksalon**

Im Hedderheimer Musiksalon haben wir Freude beim gemeinschaftlichen Singen. Wir singen unsere Lieblingslieder und werden dabei mit Klavier, Gitarre und Akkordeon begleitet. Liedermappen stehen zur Verfügung. Ein kleiner Imbiss wird angeboten.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



# Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

**Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!**

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

**Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG**  
**IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00**  
**BIC: FFVBDEFF**



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	Sitzgymnastik <b>Kosten: 4 €</b>
	<b>11:15 – 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, Skat und mehr <b>Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen, zzgl. 1 €</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>Freitags</b>	<b>13:00 – 15:00 Uhr</b>	Lotsenbüro

**Cafeteria**

**Dienstags  
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](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**