



Programm
Juli – August
2024

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!

**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



UNSER PROGRAMM JULI BIS AUGUST



Cafeteria – unsere neuen Öffnungszeiten

Dienstags 14:00 – 18:00 Uhr
Donnerstags 13:30 – 18:30 Uhr
Freitags 14:00 – 18:30 Uhr



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



Aktivclub Rödelheim – Sommerpause

Der Aktivclub macht im August Sommerpause. Wir freuen uns darauf, Sie im September wieder begrüßen zu dürfen!



Bingo am Sonntag

Unser beliebtestes Bingo am Sonntag pausiert im August. Wir freuen uns Sie am 01.09. wieder zum Bingo begrüßen zu dürfen.



Repaircafé Rödelheim

Das Repaircafé macht im August eine Pause und ist ab dem 07.09. wieder für Sie da. Wir freuen uns auf Ihren Besuch im September!



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 | 13:00 – 14:00 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.; Kontakt: Doris Führer



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.

Kosten: 11 € monatlich, inkl. Kaffee und Kuchen

Kontakt: Christine Mildner, 069 299 807 2225



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!

Kontakt: 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.; Kontakt: Klaus Ernst



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 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.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Ursula Graf



Mittwochs | 16:30 – 18:30 Uhr

Kraft schöpfen durch Meditation

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation mit unseren Expertinnen Shrikala Jammalamadaka und Petra Johann. Speziell für pflegende Angehörige bieten wir einen Meditationskurs an. Erlernen Sie Meditationstechniken und erhalten Sie wertvolles Hintergrundwissen, um Ihre innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie ein in geführte Meditationssitzungen und setzen Sie Theorie in die Praxis um.

Beginnen Sie Ihre Reise zu innerer Ausgeglichenheit!

Kosten: 5 € pro Termin; Kontakt: Petra Johann



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!

Gruppe 1 von 09:00 – 10:00 Uhr

Gruppe 2 von 10:00 – 11:00 Uhr

Kosten: 12 € monatlich

Kontakt: Martina Gunkel



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 Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Donnerstags | 15:00 – 15:45 Uhr

Babbel-Spaziergang

In diesem Frühjahr möchten wir gemeinsame Spaziergänge für das persönliche Wohlbefinden anbieten. Der Spaziergang ist ausdrücklich für alle Alters- und Bewegungsstufen geeignet und dauert 45 bis 60 Minuten. Es ist die Gelegenheit zum ‚Babbeln‘. Sie werden von einer ehrenamtlichen Spaziergängerin begleitet.

Treffpunkt: Empfang / Eingang des Auguste-Oberwinter-Hauses

NEU!



Freitags | 14:00 – 17:00 Uhr

Mahjong

Entspannen Sie sich bei einer Runde Mahjong! Schließen Sie sich uns an und genießen Sie unterhaltsame Spiele in gemütlicher Gesellschaft.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Gisela Gunkel



Freitags | 14:30 – 17:00 Uhr

Rommé

Jeden Freitag trifft sich eine kleine Gruppe zum gemeinsamen Romméspiel. 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 für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Freitags | 16:00 – 17:00 Uhr

English Conversation

METROPOLITAN SCHOOL FRANKFURT

Verbessern Sie Ihre Englischkenntnisse in lockerer Runde! Diskutieren Sie mit Sophia Förster-Yialamas über die Themen des Alltags.

Kosten: 4 € inkl. Getränk

Kontakt: Sophia Förster-Yialamas

! **Termine auf Anfrage**

NEU!



Freitags | 16:30 – 18:00 Uhr

Internationaler Spielnachmittag

Zweimal im Monat treffen sich Menschen aus verschiedenen Ländern, die Integrationskurse absolviert haben und ein Interesse an der deutschen Kultur und Sprache teilen. Zu diesen Treffen sind auch unsere Freunde eingeladen, die bereits lange in Deutschland leben und ihre Integrationserfahrungen teilen können. Diese Gemeinschaft, die sich für Sprache und Kultur interessiert, teilt auch die Vorliebe für lehrreiche Brettspiele!

Kontakt: Kateryna Bulych, ketrinbulich@gmail.com

! **Termine: 12.07., 26.07., 09.08., 23.08.**



Freitags | 17:45 – 19:00 Uhr

YOGA BASIC FÜR ALLE

Unser Yoga-Basic-Kurs ist ideal für Anfänger*innen, die bisher wenig Yogaerfahrung haben und Wiedereinsteiger*innen. Aber auch Geübte Teilnehmer*innen, die ihre Grundlagen in der Ausrichtung von Asanas (Körperhaltungen) verfeinern möchten, sind bei uns richtig. Über die Zeit wird jede Asana (Körperhaltung) besser gehalten und in der Tiefe verstanden. Jede Kurseinheit beinhaltet die klassischen Elemente:

Pranayama (Atemübungen), Asanas (Körperhaltungen) und Shavasana (Endentspannungob).

Unsere Yogalehrerin Maureen Maria ist zertifiziert über die American Yoga Alliance und unterrichtet Yoga seit 2018. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. Eine eigene Yogamatte wird benötigt.

Kosten: 15 € / Einzelstunde oder 65 € für eine 5er-Karte

Kontakt: Maureen Brülls, 0163 288 46 26, m.bruells@gmx.de

NEU!



Fr., 05.07. | 09:00 – 11:00 Uhr

Rödelheimer Sommerfrühstück

Im Juli findet keine Lesung beim Literaturfrühstück statt. Stattdessen laden wir zu einem geselligen Babbelfrühstück ein.

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



Sa., 06.07. | 15:00 – 17:30 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!

Anmeldung erforderlich unter: <https://reelife.info/rcroedelheim>

Kontakt: Ursula Lenger



So., 07.07. | 14:00 – 16:00 Uhr

Bingo am Sonntag

Lust auf eine Runde Bingo? Starten Sie mit Kaffee und Kuchen und hoffen Sie dann auf die passenden Zahlen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



So., 07.07. | 16:30 – 18:00 Uhr

Klavierkonzert am Sonntag

Musikschule Taunus

Erleben Sie ein beeindruckendes Klavierkonzert mit der Konzertpianistin Irina von Knebel, ihrer Tochter Maria von Knebel und ihren talentierten Schüler*innen der Musikschule Taunus. Freuen Sie sich auf ein bunt gemischtes Repertoire aus verschiedenen Epochen, das Sie in die vielfältige Welt der Klaviermusik entführt.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 10.07. | 13:45 – 17:00 Uhr | **Anmeldung bis 09.07.**

Aktivclub Rödelheim – Faszinierende Welt der Bienen

Erleben Sie eine faszinierende Führung durch den Bienenlehrpfad in der Kleingartenanlage „Ginnheimer Wäldchen“ mit Andreas Glienke. Tauchen Sie ein in das Leben der Honigbienen und entdecken Sie deren Nutzen – von der Bestäubung über die Wachsgewinnung bis hin zum köstlichen Honig. Im Anschluss kehren wir im Restaurant „Zum Feldbergblick“ ein.

Kosten: Clubmitglieder kostenfrei, Gäste: 6 €



Fr., 12.07. | 18:00 – 19:00 Uhr

Offenes Singen

Verpassen Sie nicht unser offenes Singen mit Markus Kneisel, jetzt wieder jeden 2. Freitag im Monat 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: 4 € inkl. alkoholfreiem Getränk



Sa., 13.07. | 16:00 – 19:00 Uhr

Sommerfest im Hof

Feiern Sie den Sommer mit uns beim Sommerfest im Hof des Auguste-Oberwinter-Hauses! Musikalische Highlights mit „Third Man Lost“, köstliches vom Grill und erfrischende Getränke warten auf Sie. Seien Sie dabei!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 17.07. | 13:15 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 16.07.

Aktivclub Rödelheim – Altstadt Rundgang Heusenstamm

Entdecken Sie die charmante Altstadt von Heusenstamm! Erleben Sie eine faszinierende Führung zum 1663 erbauten Renaissanceschloss Schönborn, der prachtvollen Barockkirche St. Cäcilia und dem beeindruckenden Torbau von 1764, errichtet zu Ehren Kaiser Franz I. Ausklingen wird der Rundgang im Café Schäfer.

Kosten: Clubmitglieder kostenfrei, Gäste: 6 €



Fr., 02.08. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 30.04.

Rödelheimer Literaturfrühstück

Im August freuen wir uns, Sie wieder zu unserem Literaturfrühstück begrüßen zu dürfen. Unser beliebter Herr Müller wird dabei seine selbst verfassten Geschichten vortragen. Wie gewohnt servieren wir Frühstück um 9:00 Uhr, die Lesung beginnt um 10:00 Uhr.

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



So., 04.08. | 17:00 – 19:00 Uhr

dEFFTig – Rock'n'Deutsch

Lieben Sie deutschen Rock? Unsere erfahrene Coverband spielt für einen guten Zweck! Genießen Sie großartige Musik und unterstützen Sie die Tafel mit Ihrer Spende, um Menschen in Not zu helfen – Musik hören und Gutes tun!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Fr., 09.08. | 18:00 – 19:00 Uhr

Offenes Singen

Verpassen Sie nicht unser offenes Singen mit Markus Kneisel, jetzt wieder jeden 2. Freitag im Monat 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: 4 € inkl. alkoholfreiem Getränk



Fr., 16.08. | 18:00 – 20:00 Uhr

Tanzparty

Starten Sie mit Schwung ins Wochenende! Jeden 2. Monat am 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





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

Dienstags	13:00 – 14:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 4 € / Std.
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Rödelheim Kosten: 11 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen
	15:00 – 17:00 Uhr 18:30 – 20:00 Uhr	Fotofreunde Rödelheim, 14-täglich 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 Caféklatzsch 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
	14:30 – 17:00 Uhr	Rommé

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 – 18:00 Uhr
Donnerstags
13:30 – 18:30 Uhr
Freitags
14:00 – 18:30 Uhr