



Programm
September –
Oktober
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 SEPTEMBER BIS OKTOBER



Cafeteria – unsere 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.



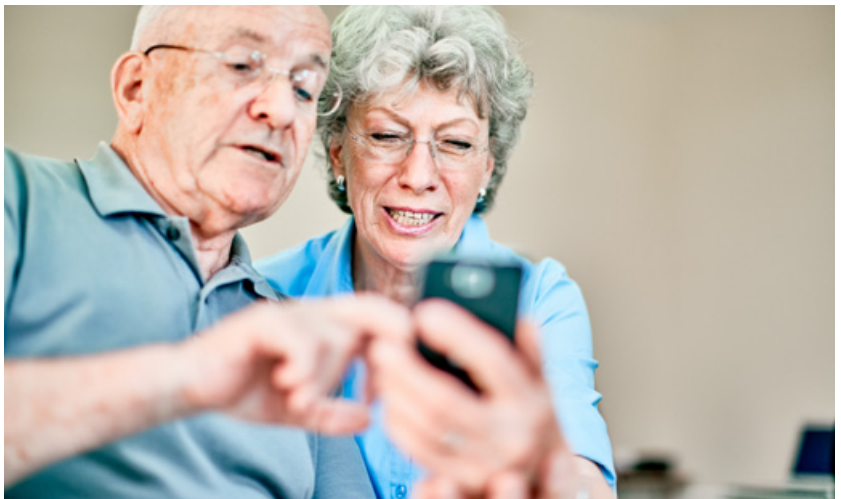
Digitales Fenster zur Welt im AOH

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





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 Uhr im AOH.

Kosten: 11 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen

Kontakt: Christine Mildner, 069 299807 2225, 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!

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 Felix 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.



Mittwochs | 16:00 – 18:00 Uhr

VdK Cafélatsch

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.

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, Tel. 0163 68 17 530



Donnerstags | 09:00 – 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!

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

Wir bieten gemeinsame Spaziergänge an, um das persönliche Wohlbefinden zu fördern.

Der Spaziergang, der für alle Alters- und Bewegungsstufen geeignet ist, dauert 45 bis 60 Minuten und bietet die perfekte Gelegenheit zum Plaudern!

Treffpunkt: Empfang/Eingang Auguste-Oberwinter-Haus

Kontakt: Karin Torner



Donnerstags | 19:30 – 21:00 Uhr

Qigong und Dao Natural Movements

Spielerisch Gelassenheit entfalten, mühelos die Vitalität und innere Stabilität vermehren, mit Leichtigkeit das Immunsystem stärken:

Mit kraftvollen Methoden aus dem Taoismus und Buddhismus/Dzogchen. Eine Reise zu einem Körper, der sich wieder leicht und gesund anfühlt und in dem man sich innerlich genährt und verbunden fühlt.

Mit Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen. Kursinhalte sind bewegtes Qigong, Atemschule, daoistische Rückenschule, Dao-Natural Movements sowie die meditative Methode des 4-Second-Enlightenment.

Der Kurs ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Bitte eine Bodenmatte mitbringen.

www.Tao-to-be.de

Kosten: 180 € für 10 Abende (10% Rabatt für Studierende und Rentner*innen. Dieser Kurs ist als Präventionsmaßnahme anerkannt und wird von den Krankenkassen bezuschußt)

Kontakt: Haike Rausch, Tel. 0176 53532158, info@tao-to-be.de

! vom 8. Oktober bis 10. Dezember



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



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: 06.09., 20.09., 04.10., 18.10.



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 (Endentspannung). 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, Tel. 0163 288 46 26, m.bruells@gmx.de



So., 01.09. | 14:00 – 16:00 Uhr

Bingo am Sonntag

Sonntag ist Bingotag! Machen Sie mit und genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag voller Spannung und Spaß. Tolle Preise warten auf die Gewinner – kommen Sie vorbei und erleben Sie die Freude am Spiel!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Fr., 06.09. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 04.09.

Rödelheimer Literaturfrühstück – Einstein und die Frauen

Erleben Sie eine fesselnde Lesung mit Frau Rebenstock über Albert Einstein und die Frauen in seinem Leben! Starten Sie den Tag mit einem gemütlichen Frühstück von 9 bis 10 Uhr, gefolgt von der Lesung.

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



Sa., 07.09. | 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



Sa., 14.09. | 10:00 – 14:00 Uhr

Kinderflohmarkt des IFZ

Entdeckt Schätze beim Kinderflohmarkt! Stöbert, feilscht und findet eure neuen Lieblingsstücke – für Groß und Klein ist etwas dabei! Kommt vorbei und genießt einen tollen Tag!



So., 22.09. | 12:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 18.09.

O'zapft is!

Erleben Sie mit uns das berühmte Oktoberfest und tauchen Sie in bayerische Traditionen ein. Für die perfekte Feststimmung sorgt natürlich stimmungsvolle Musik! Genießen Sie einen köstlichen Schweinebraten mit Klößen und Rotkraut.

Eintrittskarten sind ab sofort während der Bürozeiten erhältlich.

Bitte beachten Sie: Einlass ist ab 12 Uhr.

Kosten: 10,50 € inkl. Mittagessen, zzgl. Getränke



Mi., 25.09. | 13:15 – 16:30 Uhr

Aktivclub Rödelheim – Wälder. Von der Romantik in die Zukunft.

Ausflug zum Museum Sinclair Haus in Bad Homburg.

Gäste sind herzlich willkommen.

Treffpunkt: 13:25 Uhr, Rödelheim Bahnhof

Kosten: Kosten für ÖPNV sind selbst zu tragen



Do., 03.10. | 19:30 – 21:30 Uhr

Qigong und Dao Natural Movements – Kennenlern-Abend

Spielerisch Gelassenheit entfalten, mühelos die Vitalität und innere

Stabilität vermehren, mit Leichtigkeit das Immunsystem stärken:

Mit kraftvollen Methoden aus dem Taoismus und Buddhismus/Dzogchen.

Eine Reise zu einem Körper, der sich wieder leicht und gesund anfühlt und
in dem man sich innerlich genährt und verbunden fühlt.

An diesem Abend praktizieren wir gemeinsam Qigong und ich gebe eine
Einführung in die meditative Methode des 4-Second-Enlightenment.

Kosten: 18 €.

Für Kursteilnehmer*innen des am 8.10. beginnenden Kurses kostenfrei.

Kontakt: Haike Rausch, Tel. 0176 53532158, info@tao-to-be.de



Fr., 04.10. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 02.10.

Rödelheimer Literaturfrühstück – Hermann Fürst von Pückler-Muskau

Lassen Sie sich von Elke Jatzko in die faszinierende Welt von Hermann

Fürst von Pückler-Muskau entführen! Starten Sie Ihren Tag mit einem

gemütlichen Frühstück von 9 bis 10 Uhr, bevor Sie in eine spannende
Lesung eintauchen.

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



Sa., 05.10. | 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., 06.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 30.09.2024

Literatur-Vortrag & Lesung: Oktoberfest – von Thomas Wolfe

Gesellschaft für deutsche Sprache e. V.

Dr. Jasmin Behrouzi-Rühl liest Thomas Wolfe: Die Roaring Twenties in München – schunkelnd, schwankend und singend.

Wolfe's Erzählung „Oktoberfest“ beschreibt das Fest, das am 21. September 2024 beginnt. 1927 besuchte Wolfe das Oktoberfest und widmete ihm später eine eigene Erzählung.

Kosten: 7 € inkl. Kaffee-Kuchengedeck



So., 13.10. | 14:00 – 16:00 Uhr

Bingo am Sonntag

Sonntag ist Bingotag! Machen Sie mit und genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag voller Spannung und Spaß. Tolle Preise warten auf die Gewinner – kommen Sie vorbei und erleben Sie die Freude am Spiel!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



So., 13.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

Augenblicke in Farbe

Erleben Sie die faszinierende Welt der Farbe bei der Vernissage „Augenblicke in Farbe“ mit Werken von Maria Ellermann.

Tauchen Sie ein in ausdrucksstarke Öl- und Aquarellbilder, lebendige Acrylkunst und beeindruckende Mischtechniken. Lassen Sie sich von den einzigartigen Momenten, die die Künstlerin in ihren Arbeiten festgehalten hat, inspirieren.



Fr., 18.10. | 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



So., 20.10. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 15.10.

Kleider-Tauschmarkt

Entdecken sie ihren neuen Winterlook bei unserem Kleidertauschmarkt in entspannter Caféhaus-Atmosphäre! Bringen sie bis zu 5 Teile mit und finden sie ihren nächsten Lieblings-Look. Nachhaltigkeit und Fashion-Spaß vereint! Es können beliebig viele Kleidungsstücke mitgenommen werden.

Digitales Fenster zur Welt

Sie gehören zu der Gruppe der Senior*innen,
die bisher noch kein Smartphone oder Tablet nutzen?
Sie haben auch sonst wenig oder gar keine Erfahrung
mit den Digitalen Medien? Sie scheuen die Investition
in ein neues, Ihnen noch unbekanntes Gerät?



Ob Tablet oder Smartphone:
Wir möchten Ihnen gerne den Zugang
in die Digitale Welt eröffnen!

**Im Rahmen unseres Projektes
„Digitales Fenster zur Welt“ erhalten
sie ein internetfähiges Tablet.**

Begleitend zur Leihgabe unterstützen
wir Sie dabei, den Umgang mit einem
digitalen Endgerät zu erlernen.



BGSZ Bockenheim

Tel. 069 299 807 2212



BGSZ Eckenheim

Tel. 069 299 807 263



BGSZ Rödelheim /
Surftreff @uguste

Tel. 069 299 807 2225



BGSZ Höchst /
Café Mouseclick

Tel. 069 299807 2219



FRANKFURTER
VERBAND

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

- Dienstags** **13:00 – 14:00 Uhr** Gedächtnistraining
Kosten: 4 € / Std.
- 15:00 – 17:00 Uhr** Stadtteiltréff 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 Caféklatz
monatlich
- Donnerstags** **09:00 – 11:00 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



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