



**Programm
November –
Dezember
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



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 €



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 | Anmeldung bis 3 Tage vorher

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 | 14:00 – 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 abwechslungsreiche Ausflüge in Frankfurt und um Frankfurt herum. Weitere Informationen mit den konkreten Uhrzeiten werden in einem separaten Aktiv-Programm bekannt gegeben.

Kosten: abhängig vom Ausflugsziel

! Die Uhrzeit variiert abhängig von der Aktivität.



Donnerstags | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Gedächtnistraining

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

Kosten: 4 €; Teilnehmer*innen: 12



Donnerstags | 19:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

Trommelkurs

Wir lernen von Niikoi Kotey die tyischen Trommeltechniken und -rhythmen auf der Kpanlogo, einer ghanaischen Fasstrommel. Der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet. Die Instrumente werden gestellt.

Kosten: 10 € pro Termin



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.



Fr., 01.11. | 14:00 – 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.



Mo., 04.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Stadt, Land, Fluss auf hessisch

Wir spielen das bekannte Quiz Stadt, Land, Fluss in einer hessischen Version! Einmal anders, aber genauso unterhaltsam!

Kosten: 3 €



Di., 05.11. | 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., 06.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Baedeker war nicht der erste – Kultur-Geschichte des Reiseführers

Wer reist, braucht Informationen. Schon in der Antike und auch für die Pilgerreisen im Mittelalter gab es entsprechende Hinweise. Wie sich das alles entwickelte, erzählt Ihnen Angelika Ramm-Fischer. Ein Bilder-Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt e.V.

Kosten: 3 € Gastobolus und die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 06.11. | 17:15 – 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 €



Mi., 06.11. | 19:30 – 21:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Frankfurt zeigt Vielfalt!

Die VHS möchte unter dem Motto „Frankfurt zeigt Vielfalt“, Frankfurts gelebter Vielfalt Raum geben. Die Veranstaltung erfolgt im Interview-Format mit Dilara Kanbiçak. Unser Begegnungszentrum wird kurz vorgestellt. Anschließend wird die Hedderheimerin Marie-Luise Leberke interviewt.



Mo., 11.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Kulinarisches zur 5. Jahreszeit

Genießen Sie unseren selbstgemachten Heringssalat zum Beginn der fünften Jahreszeit am 11.11., an dem die närrischen Tage starten.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 11.11. | 18:30 – 20:00 Uhr

Boomer-Treff

Wir von der Generation der sogenannten Baby-Boomer 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.



Di., 12.11. | 16:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Entspannungstraining

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

Kosten: 3 €



Do., 14.11. | 14:00 – 16:30 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!



Fr., 15.11. | 16:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

152 Jahre Galopprennsport in Frankfurt

Galopprennen in Frankfurt gab es von 1863 bis 2015. Viele erinnern sich noch an diese besonderen Events, bei der die Dame immer einen eleganten Hut trug! Bei einem unterhaltsamen Vortrag in Bildern erzählt Ihnen der Stadtteil-Historiker Richard Sturm die Geschichte der Frankfurter Galopprennbahn.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Fr., 15.11. | 19:00 – 21:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

„Vom Kaufen zum Beteiligen“

Die Einkaufskooperative klaakarott e.V. lädt zu einem Workshop zum Thema alternatives Wirtschaften ein. Das Grundprinzip unseres derzeitigen Wirtschaftssystems besteht hauptsächlich aus dem Kaufen. Im Workshop wird als Alternative die Sozialtechnik des Beteilens (Beteiligen & Teilen) vorgestellt.



Sa., 16.11. | 15:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis vor Ort

Hedderheimer Reparaturcafé

Heddernheim im Wandel

Selber reparieren statt wegwerfen! Unsere ehrenamtlichen Helfer*innen 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., 18.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Vorweihnachtliche Impressionen

Wolfgang Wegener zeigt uns den Film „Winterliche Impressionen aus dem Frankfurter Niedwald“. Vorher servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

Kosten: 3 €



Di., 19.11. | 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 €; Teilnehmer*innen: 18



Mi., 20.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Namibia entdecken

Wir erleben die einmaligen Naturwelten von Namibia bei einer Reisepräsentation von Ingrid Pierson. Wir reisen zu den Victoria-Fällen in Zimbabwe, ziehen weiter zum Chobe Nationalpark und über das Okavango Delta in Botswana zurück nach Windhoek.

Kosten: 3 € Gastobulus und die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 20.11. | 17:15 – 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 €



Fr., 22.11. | 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., 23.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

Kirschenmichl und Krachelchen

Mehr als ein Drittel des produzierten Brotes wandert weltweit in die Tonne, weil es trocken oder hart geworden ist. Das muss nicht sein, denn mit hartem Brot kann man immer noch köstliche Speisen herstellen. Wir probieren mit dem Verein klaakarott Rezepte dazu aus. Genuss bis zum letzten Krümel!



Mo., 25.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Ihr Wille zählt – auch bei Krankheit, Unfall oder im Alter. Wie kann ich meinen Willen festhalten? Wer vertritt mich im Ernstfall? Diese Fragen rund ums Thema Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht beantwortet Ihnen unsere Sozialarbeiterin Nina Kammerer.

Kosten: 3 €



Di., 26.11. | 16:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Entspannungstraining

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

Kosten: 3 €



Do., 28.11. | 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 und Jahreszeit widmen wir uns unterschiedlichen Themen. Was ist Ihr Lieblingsessen?

Kosten: 5 €, zzgl. anteilig Lebensmitteleinkauf

Teilnehmer*innen: 4



Fr., 29.11. | 11:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 22.11.

Zum Weihnachtsmarkt nach Seligenstadt

Wir fahren, zusammen mit dem Begegnungszentrum Nieder-Eschbach, mit dem Bus nach Seligenstadt und kehren in das Restaurant „Zu den Drei Kronen“ ein. Nach einer kleinen Stadtführung haben Sie Zeit, gemütlich über den zauberhaften Weihnachtsmarkt zu schlendern.

Kosten: 27 € für Busfahrt, inklusive Stadtführung.

Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Treffpunkte und Abfahrzeiten:

11:00 Uhr ab Bad Vilbel, FFH Parkplatz

11:15 Uhr ab Kalbach, Busparkplatz

11:30 Uhr ab Heddernheim, U-Bahnhof

Teilnehmer*innen: 48; Buchungsnr.: 22151-03-2024

! Anmeldung nur mit Vorkasse!



Mo., 02.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage 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: Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen, zzgl. 50 Ct pro Bingo Karte.



Di., 03.12. | 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., 04.12. | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Die Kulturgeschichte der Tasche

Wir besuchen zusammen das Ledermuseum in Offenbach. In der Ausstellung „immer dabei: DIE TASCHE“ sehen wir über 200 Exponate aus drei Jahrtausenden und tauchen ein in die faszinierende Kulturgeschichte der Tasche.

Die Kosten für den ÖPNV und den Museumseintritt sind selbst zu tragen. Der Treffpunkt ist am U-Bahnhof Heddernheim.



Mi., 04.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 28.11.

Vorweihnachtliche Feier der Seniorenwohnanlage

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



Fr., 06.12. | 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., 06.12. | 14:00 – 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.



Mo., 09.12. | 12:30 Uhr | Anmeldung bis 02.12.

Vorweihnachtliches Festessen im Montagsclub

Wir genießen die Vorweihnachtszeit bei einem Festessen im Begegnungszentrum. Anschließend gibt es ein besinnliches Kulturprogramm mit Gedichten, Geschichten und Liedern zur Weihnachtszeit.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 09.12. | 18:30 – 20:00 Uhr

Boomer-Treff

Wir von der Generation der sogenannten Baby-Boomer 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.



Di., 10.12. | 16:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Entspannungstraining

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

Kosten: 3 €



Mi., 11.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Kulinarische Weihnachten

Zu Weihnachten gehört in fast allen Nationen ein Festtagsschmaus – in Deutschland vielfach die Weihnachtsgans. Was in den vielen in Frankfurt vertretenden Nationen auf den Festtagstisch kommt, erzählt uns Angelika Ramm-Fischer in Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt e.V.

Kosten: 3 € Gastobulus und die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 12.12. | 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 Lebensmitteleinkauf; Teilnehmer*innen: 4



Mo., 16.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Gedichte, Geschichten und Lieder zum Jahresausklang

Wir stimmen uns mit Gedichten, Geschichten und Liedern auf Weihnachten und einen besinnlichen Jahresausklang ein.

Kosten: 3 €



Di., 17.12. | 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 €; Teilnehmer*innen: 18



Mi., 18.12. | 12:30 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 04.12.

Vorweihnachtliches Festessen im Mittwochclub

Wir genießen die Vorweihnachtszeit bei einem Festessen im Begegnungszentrum. Anschließend gibt es ein besinnliches Kulturprogramm mit Gedichten, Geschichten und Liedern zur Weihnachtszeit.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 18.12. | 17:15 – 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 €

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	14:00 – 17:00 Uhr	Wir spielen Rommé, Skat und mehr Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen, zzgl. 1 €
Mittwochs		Aktivclub Heddernheim Kosten: abhängig vom Ausflugsziel
Donnerstags	10:00 – 11:30 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 4 €
	19:00 – 20:00 Uhr	Trommelkurs Kosten: 10 € pro Termin
Freitags	13:00 – 15:00 Uhr	Lotsenbüro

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine besinnliche Weihnachtszeit und ein gutes Jahr 2025!

Unser Team vom Begegnungszentrum Heddernheim macht vom 19.12.2024 bis zum 10.01.2025 Winterpause.

**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**