



**Programm  
Januar –  
Februar  
2025**

# **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 JANUAR BIS FEBRUAR

---



**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.

**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 | 10:30 – 12:00 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: 100 € für 10 Termine**

**! Der Kurs startet wieder ab dem 16.01.**



**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.



**Mo., 13.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher**

### **Wir gehen auf eine Zeitreise**

Wir lassen es zu Jahresbeginn langsam angehen! Gehen zuversichtlich ins neue Jahr 2025 und wagen gleichzeitig einen Blick zurück: Was war vor 100 Jahren?

**Kosten: 3 €**



**Mo., 13.01. | 18:30 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.**



**Do., 16.01. | 14:00 – 16:00 Uhr**

### **Schenken statt Wegwerfen!**

#### **Hedderheim 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 und Haushaltsgegenstände an!**





**Fr., 17.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

### **Kochworkshop zum Thema Resteverwertung**

Schluss mit Lebensmittelverschwendung! In diesem kreativen Kochworkshop zeigen wir Ihnen, wie Sie Reste geschickt verwerten und daraus leckere Gemüsepuffer mit Dip zaubern. Kommen Sie vorbei und bringen Sie eigene Ideen zur Resteverwertung mit.



**Sa., 18.01. | 15:00 – 16:30 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., 20.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher**

### **Mensch ärgere dich nicht!**

Wir spielen den Klassiker unter den Brettspielen.

**Kosten: 3 €**



**Di., 21.01. | 09:30 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**



**Di., 21.01. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

### **Ausgewogene, günstige und nachhaltige Ernährung**

Lernen Sie, wie Sie mit wenig Aufwand eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung umsetzen können, ohne viel Geld in die Hand zu nehmen! In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Ihre eigene Ernährung optimieren und das Wissen an andere weitergeben können.



**Mi., 22.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

### **Gisela – ein Künstlerleben in Bildern**

Wir sehen eine Foto-Präsentation über Gisela Nyman, die seit mehr als 70 Jahren als Künstlerin aktiv ist; anfangs als Artistin auf internationalen Bühnen und später als Musikerin.

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



Mi., 22.01. | 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 €**



Fr., 24.01. | 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.**



Mo., 27.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

### **Dänemark – Land der 406 Inseln**

Ingrid Pierson zeigt uns Ihre Reisepräsentation über Dänemark. Wir reisen von Fredericia, Aarhus, an die Nordseeküste zur Spitze Nordjütlands. Meer und Wind prägen das Landschaftsbild Norddänemarks.

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



Mi., 29.01. | 13:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 22.01.

### **Ausflug zur Pilzausstellung im Sinclair-Haus**

Wir besuchen das Museum Sinclair-Haus in Bad Homburg. Die dortige Ausstellung Pilze – Verflochtene Welten nimmt Sie mit auf die Pilzsuche – in der zeitgenössischen Kunst.

**Kosten für den ÖPNV sind selbst zu tragen, zzgl. 3 € Gastobulus.**

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



Do., 30.01. | 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. Im Januar machen wir Lasagne und im Februar Zwiebelkuchen.

**Kosten: 4 €, zzgl. anteilig Lebensmitteleinkauf**

**Teilnehmer\*innen: 4**



Fr., 31.01. | 17:00 Uhr

## Dankeschönfest für unsere Ehrenamtler

Mit Live-Musik und leckerem Essen feiern wir die hervorragende Unterstützung durch unsere vielen freiwillig Engagierten im Begegnungszentrum und möchten damit unseren Dankbarkeit und Freude ausdrücken!

! *Nur für geladene Gäste bzw. unsere ehrenamtlich Aktiven*



Mo., 03.02. | 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.

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



Di., 04.02. | 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., 05.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## Ein Streifzug durch das alte Frankfurt (Teil 2)

Der Referent des Lichtbildervortrags lässt das alte Frankfurt wieder aufstehen. Anhand von Fotos und Ansichtskarten entsteht das Frankfurt aus vergangenen Zeiten.

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



Mi., 05.02. | 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 €**



---

Fr., 07.02. | 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 nach Hause nehmen. Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit!

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

---

Mo., 10.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher



### **Wintergeschichten**

Wir hören Geschichten, Märchen und Gedichte rund um die kalte Jahreszeit. Eigene Beiträge sind willkommen!

**Kosten: 3 €**

---

Mo., 10.02. | 18:30 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., 11.02. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher



### **Spiespaß rund um nachhaltige Ernährung**

Lassen Sie uns gemeinsam mit lustigen und lehrreichen Spielen entdecken, wie wir das Thema nachhaltige Ernährung spannend und spielerisch vermitteln können! Testen Sie praktische Spiele, die für jedes Alter geeignet sind und die Wissensvermittlung kreativ gestalten.



Mi., 12.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

### Mit dem Wohnmobil unterwegs in Kanada

Von Calgary, durch Alberta in die Northwest Territories, British Columbia und zurück nach Calgary. Ingrid Pierson nimmt Sie mit in die Weiten Kanadas, in die Badlands von Alberta und an die großen Flüsse, zu stillen Seen und Wäldern, Bergen und Wasserfällen.

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



Do., 13.02. | 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 und Haushaltsgegenstände an!**



Fr., 14.02. | 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., 15.02. | 15:00 – 16:30 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., 17.02. | 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., 18.02. | 09:30 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., 19.02. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 02.02.**

### **Naturwissenschaft spielerisch erleben!**

Das EXPERIMINTA ScienceCenter Frankfurt RheinMain ist ein Mitmach-Museum in Bockenheim. Auf spielerische Art umgesetzt, können wir Erkenntnisse aus der Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik hautnah erfahren.

**Kosten für den ÖPNV und den Eintritt sind selbst zu tragen.**

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



**Mi., 19.02. | 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 €**



**Fr., 21.02. | 17:00 Uhr**

### **Literatur und Musik im Stadtteil**

Hamidul Khan, Vorsitzender der Frankfurter Immigrationsbuchmesse e.V., lädt zu einem kulturellen Abend im Begegnungszentrum ein. Es gibt Live-Musik und einen literarischen Beitrag.

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



**Mo., 24.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher**

### **Fastnachtsfeier**

Traditionsgemäß kommt der „Lustige Franz“ mit seinem Akkordeon in unser Begegnungszentrum, wie immer – seit 43 Jahren! – eine Woche vor Rosenmontag. Kurzweil ist garantiert! Eigene Beiträge zur Feier sind willkommen!

**Kosten für Speisen und Getränke sowie die Musik müssen selbst getragen werden.**



Mi., 26.02. | 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.

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



Do., 27.02. | 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. Im Januar machen wir Lasagne und im Februar Zwiebelkuchen.

**Kosten: 4 €, zzgl. anteilig Lebensmitteleinkauf; Teilnehmer\*innen: 4**



Fr., 28.02. | 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.**

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!

### Fachbereich: Freiwilliges Engagement

Peter Gehweiler Tel.: 069 299 807 2353  
Christine Fischer Tel.: 069 299 807 2352  
ehrenamt@frankfurter-verband.de



**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>14:00 – 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>10:30 – 12:00 Uhr</b>	Gedächtnistraining <b>Kosten: 4 €</b>
	<b>19:00 – 20:00 Uhr</b>	Trommelkurs <b>Kosten: 100 € für 10 Termine</b>
<b>Freitags</b>	<b>13:00 – 15:00 Uhr</b>	Lotsenbüro

**Winterferien** – Unser Programm startet wieder ab dem 13. Januar.

Wir wünschen Ihnen ein gesundes und gutes Jahr 2025!

## 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)**

**Cafeteria**  
**Dienstags**  
**14:30 Uhr bis**  
**16:30 Uhr**

