



**Programm  
Januar –  
Februar  
2025**

# **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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)



## UNSER PROGRAMM JANUAR BIS FEBRUAR

---



### 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 – 17:00 Uhr im AOH.

**Kosten: 11 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen**

**Kontakt: Christine Mildner, 069 299 807 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 | 11:00 – 14:30 Uhr**

### **Die pflegeBegleiter-Initiative im AOH**

Sie pflegen einen Angehörigen oder Freund\*in? Die PflegeBegleiter unterstützen Sie beim Kontakt zu Behörden, Ämtern, Pflegediensten und suchen gemeinsam nach individuellen Lösungen. Wir pflegen nicht, wir kümmern uns um Sie!

**Kontakt: Sylke Lüken, 069 299 807 2361**

**! Oder nach Vereinbarung**



**Mittwochs | 13:00 – 17:30 Uhr**

### **Die pflegeBegleiter-Initiative im AOH**

Sie pflegen einen Angehörigen oder Freund\*in? Die PflegeBegleiter unterstützen Sie beim Kontakt zu Behörden, Ämtern, Pflegediensten und suchen gemeinsam nach individuellen Lösungen. Wir pflegen nicht, wir kümmern uns um Sie!

**Kontakt: Sylke Lüken, 069 299 807 2361**

**! Jeden letzten Mittwoch im Monat oder nach Vereinbarung**



**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 Cafékatsch**

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, 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 ist der Empfang/Eingang des Auguste-Oberwinter-Hauses.**

**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](http://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, 0176 53532158, [info@tao-to-be.de](mailto:info@tao-to-be.de)**

**! Termine: 09.01. – 27.02.**



**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 Rommé-spiel. 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 | 16:30 – 18:30 Uhr**

## **Internationaler Spielnachmittag**

Einmal 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](mailto:ketrinbulich@gmail.com)**

**! Termine: 17.01., 21.02.**





**So., 05.01. | 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., 10.01. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 08.01.**

### **Rödelheimer Literaturfrühstück – Joachim Ringelnatz**

„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass einem der Kragen platzt.“

Elke Jatzko liest aus den humorvollen Werken von Joachim Ringelnatz, Maler, Kabarettist und Dichter des Künstlerlokals „Simpl“.

Ein inspirierender Morgen voller Charme und Witz!

**Kosten: 6,50 € inkl. Frühstück mit Kaffee und 1 Glas Sekt**



**Mi., 15.01. | 16:30 – 18:30 Uhr**

### **Kraft schöpfen durch Meditation**

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation mit unseren Expertinnen Shrikala Jammalamadaka und Petra Johann.

**Kosten: 5 € pro Termin**

**Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530**



**Fr., 17.01. | 17:00 – 19:00 Uhr**

### **Begleitetes Malen**

Für Erwachsene im Atelier Frei(T)Raum im AOHHier können Sie unter kunsttherapeutischer Begleitung beim Malen ihre Kreativität (wieder)entdecken und stärken. Im „geschützten Raum“ des Ateliers wird im Stehen an den Malwänden mit den Händen auf großformatige Papierblätter mit hochwertigen Gouachefarben gemalt.

Das Motto lautet: Ohne Vorkenntnisse und ohne Bewertung seiner eigenen (Mal)Spur folgen!

**Kosten: pro Termin 30 € inkl. Material und Getränkeverzehr**

**Kontakt: Viktoria Heinz-Auth, 0163 6282264,  
atelier@viktoriam-heinz-auth.de**



**So., 19.01. | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Neujahrskonzert**

Lassen Sie das alte Jahr hinter sich und begrüßen Sie das neue mit prickelndem Sekt, köstlichen Häppchen und einem mitreißenden Konzert der Band 4 times delay. Genießen Sie einen unvergesslichen Nachmittag voller Musik und guter Stimmung!



# 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: FFBDEFF**



**FRANKFURTER  
VERBAND**



**Mi., 29.01. | 16:30 – 18:30 Uhr**

### **Kraft schöpfen durch Meditation**

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation mit unseren Expertinnen Shrikala Jammalamadaka und Petra Johann.

**Kosten: 5 € pro Termin; Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530**



**Fr., 31.01. | 17:00 – 19:00 Uhr**

### **Begleitetes Malen**

Für Erwachsene im Atelier Frei(T)Raum im AOHHier können Sie unter kunsttherapeutischer Begleitung beim Malen ihre Kreativität (wieder)entdecken und stärken.Im „geschützten Raum“ des Ateliers wird im Stehen an den Malwänden mit den Händen auf großformatige Papierblätter mit hochwertigen Gouachefarben gemalt.

Das Motto lautet: Ohne Vorkenntnisse und ohne Bewertung seiner eigenen (Mal)Spur folgen!

**Kosten: pro Termin 30 € inkl. Material und Getränkeverzehr**

**Kontakt: Viktoria Heinz-Auth, 0163 6282264,  
atelier@viktorija-heinz-auth.de**



**Sa., 01.02. | 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., 02.02. | 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., 07.02. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 05.02.**

### **Rödelheimer Literaturfrühstück – gesundes Altern**

Annika Platz (Goethe-Universität) präsentiert spannende Einblicke in die Entwicklungspsychologie. Statt einer Buchvorstellung erwarten Sie aktuelle Forschungsergebnisse und praktische Tipps für gesundes Altern – kombiniert mit einem gemütlichen Frühstück. Wir freuen uns auf Sie!

**Kosten: 6,50 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft**



Mi., 12.02. | 16:30 – 18:30 Uhr

### **Kraft schöpfen durch Meditation**

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation mit unseren Expertinnen Shrikala Jammalamadaka und Petra Johann.

**Kosten: 5 € pro Termin**

**Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530**



Fr., 14.02. | 17:00 – 19:00 Uhr

### **Begleitetes Malen**

Für Erwachsene im Atelier Frei(T)Raum im AOH hier können Sie unter kunsttherapeutischer Begleitung beim Malen ihre Kreativität (wieder)entdecken und stärken. Im „geschützten Raum“ des Ateliers wird im Stehen an den Malwänden mit den Händen auf großformatige Papierblätter mit hochwertigen Gouachefarben gemalt.

Das Motto lautet: Ohne Vorkenntnisse und ohne Bewertung seiner eigenen (Mal)Spur folgen!

**Kosten: pro Termin 30 € inkl. Material und Getränkeverzehr**

**Kontakt: Viktoria Heinz-Auth, 0163 6282264,  
atelier@viktoriam-heinz-auth.de**



Mi., 26.02. | 16:30 – 18:30 Uhr

### **Kraft schöpfen durch Meditation**

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation mit unseren Expertinnen Shrikala Jammalamadaka und Petra Johann.

**Kosten: 5 € pro Termin**

**Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530**



Fr., 28.02. | 17:00 – 21:00 Uhr | **Anmeldung bis 26.02.**

### **Fastnachtsparty im AOH**

Wir laden Sie herzlich zur Fastnachtsparty im AOH ein! Bringen Sie Ihr bestes Kostüm mit und nehmen Sie am Wettbewerb teil – das originellste Kostüm wird prämiert. Freuen Sie sich auf mitreißende Musik mit Partykrachern, Après-Ski-Hits und Schlagern – Spaß ist garantiert!

Es darf getanzt werden ...

**Kosten: 4 € inkl. 1 Glas Sekt**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Dienstags</b>	<b>13:00 – 14:00 Uhr</b>	Gedächtnstraining <b>Kosten: 4 € / Std.</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff Rödelheim <b>Kosten: 11 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b> <b>18:30 – 20:00 Uhr</b>	Fotofreunde Rödelheim, <b>14-tätiglich</b> Yoga für Männer <b>Kosten: 10 € / Std.</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Aktivclub Rödelheim <b>Kosten: 6 € / Monat</b>
	<b>15:00 – 16:30 Uhr</b>	Bürgersprechstunde des Schutzmanns
	<b>16:00 – 18:00 Uhr</b>	VdK Caféklatzsch, <b>monatlich</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>09:00 – 11:00 Uhr</b>	Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen <b>Kosten: 12 € monatlich</b>
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Schach und Rummikub
<b>Freitags</b>	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Mahjong
	<b>14:30 – 17:00 Uhr</b>	Rommé

Liebe Gäste,  
vom 27. bis 31.01. bleibt unsere Cafeteria  
geschlossen. Wir bitten um Ihr Verständnis.

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

### Cafeteria

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

