



**Programm
März – April
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



UNSER PROGRAMM MÄRZ BIS APRIL



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

Freuen Sie sich auf den Austausch mit netten Menschen und ein abwechslungsreiches Programm. Erleben Sie inspirierende Lesungen, spannendes Bingo, fröhliche Feste, belebende Gymnastik und unterhaltsames Gedächtnistraining.

Kosten: 3 €



Dienstags | 14:00 – 17:00 Uhr

Wir spielen Rommé, Skat und mehr

In geselliger Runde bei Kaffee und Kuchen treffen wir uns zu Karten- und Brettspielen. Probieren Sie es einfach aus und entdecken Sie die Freude am Spiel neu!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen, zzgl. 1 €



Dienstags | 17:30 – 18:30 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 €



Mittwochs | Uhr | Anmeldung erforderlich

Aktivclub Heddernheim

Wir sind gemeinsam aktiv und richten uns nach den Wünschen der Gruppe. Manchmal organisieren wir Vorträge, manchmal Führungen und Ausflüge. In und um Frankfurt gibt es schließlich noch viel zu entdecken! Weitere Informationen und genaue Uhrzeiten werden in einem separaten Aktiv-Programm bekannt gegeben.

Kosten: abhängig vom Ausflugsziel

**! Die Uhrzeit variiert abhängig von der Aktivität.
Kein Aktivclub am 26.03. und am 16.04.**



Donnerstags | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Gedächtnistraining

Wir machen abwechslungsreiche Übungen, um Ihre geistige Fitness zu erhalten und zu fördern. Machen Sie mit und erleben Sie, wie viel Spaß es macht, den Geist fit zu halten!

Kosten: 4 €; Teilnehmer*innen: 12

! Am 27.02. fällt das GT aus.



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

Trommelkurs

Gemeinsam mit Niikoi Kotey tauchen wir in die faszinierende Welt der Kpanlogo-Trommel ein und lernen die typischen Techniken und Rhythmen dieser ghanaischen Fasstrommel. Der Kurs ist perfekt für Anfänger*innen geeignet, und die Instrumente werden gestellt.

Kosten: 100 € für 10 Termine



Freitags | 13:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Lotsenbüro

Ob das passende Ehrenamt, Fragen rund ums Alter oder die richtige Anlaufstelle für spezielle Anliegen – wir sind für Sie da! Vertraulich und persönlich. Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit Sybille Vogl.

! Am 28.03. kein Lotsenbüro



Mo., 03.03. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 28.02.

Heringessen am Rosenmontag

Genießen Sie unseren hausgemachten Heringssalat als kulinarische Tradition der Fastnachtszeit. Wir laden Sie herzlich ein, Ihre eigenen Beiträge zur Fastnacht mitzubringen und die Feierlichkeiten am Rosenmontag mitzugestalten.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 05.03. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 28.02.

Heringessen am Aschermittwoch

Genießen Sie unseren hausgemachten Heringssalat als krönenden Abschluss der Fastnachtszeit.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Fr., 07.03. | 18:00 – 20:00 Uhr

Literatur und Musik im Stadtteil

Hamidul Khan lädt Sie herzlich zu einem kulturellen Abend im Begegnungszentrum Heddernheim ein. Freuen Sie sich auf Live-Musik und literarische Beiträge in geselliger Runde.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! *Weitere Informationen finden Sie in den Extra-Flyern zum Event.*



Sa., 08.03. | 17:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 06.03.

„Die Frau in Rot“ – Zum internationalen Frauentag Kunstverein Farben International

Der Kunstverein veranstaltet zusammen mit dem Sonderbeauftragten für Antidiskriminierung der KAV Dr. DR. Iranbomy einen kulturellen Abend zum 8. März mit Lesungen, Musik und einer Performanz „Die Frau in Rot“. Für das leibliche Wohl wird gesorgt. Weiteres finden Sie im Extra-Flyer.

Kosten: Eintritt frei.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 10.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Wir bewegen uns!

Wir machen kleine Bewegungsübungen zur Erhaltung der Beweglichkeit. Bleiben Sie flexibel!

Kosten: 3 €



Mo., 10.03. | 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. Monatlich treffen wir uns, um uns auszutauschen und gemeinsame Unternehmungen zu planen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 11.03. | 09:30 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir frühstücken zusammen

Freuen Sie sich auf ein umfangreiches, leckeres Frühstück in netter Runde. Lassen Sie sich von uns verwöhnen und genießen Sie die gesellige Atmosphäre!

Kosten: 5,50 €; Teilnehmer*innen: 18



Di., 11.03. | 10:30 – 12:00 Uhr

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Leben mit Demenz e.V.

Im Gesprächskreis für pflegende Angehörige haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Sie finden Verständnis, Ermutigung und Unterstützung. Der Gesprächskreis wird von Ulrich Amrhein vom Verein Leben mit Demenz moderiert.

! Bei Personen, die neu teilnehmen möchten, bitten wir um ein Vorgespräch.



Mi., 12.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Stadt, Land, Fluss auf hessisch

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

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



Mi., 12.03. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Unser Näh-Treff

Heddernheim im Wandel

Wir verwandeln alte Stoffe und Gegenstände in wunderschöne, wieder verwendbare Schätze. Außerdem unterstützen wir Sie bei der Umsetzung Ihres eigenen Nähprojekts. Entdecken Sie bei uns die Freude am Nähen (wieder) neu und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Kosten: 3 €



Do., 13.03. | 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 und verschenken einander gut erhaltene Kleidungsstücke und Haushaltswaren. 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., 14.03. | 12:00 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

Unser Mittagessen im Begegnungszentrum

Deutsch-Bengalische Gesellschaft e.V.

Unser Nachbar Hamidul zaubert für Sie köstliche Gerichte, inspiriert von der bengalischen Küche. Wir genießen das Buffet gemeinsam vor Ort. Wenn Sie die Speisen lieber mit nach Hause nehmen möchten, bringen Sie bitte Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit. Guten Appetit!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.





Sa., 15.03. | 15:00 – 17:30 Uhr
Anmeldung direkt vor Ort an dem Termin

Hedderheimer Reparaturcafé *Heddernheim im Wandel*

Selber Reparieren statt wegwerfen! Unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer unterstützen Sie gerne bei der Reparatur Ihrer kleinen Elektrogeräte und bei kleineren Nährarbeiten. Unter fachkundiger Anleitung lässt sich vieles wieder in Gang bringen und muss nicht vorzeitig im Müll landen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 17.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Der Frühling kommt!

Endlich grünt und blüht es (bald) wieder! Herr Quido Faludi begleitet uns mit seinem Akkordeon beschwingt in den Frühling.

Kosten: 3 €



Mi., 19.03. | 11:45 Uhr | Bereits ausgebucht!

Wir besuchen den Hessischen Landtag

Landtagsabgeordnete aus Frankfurt laden uns zu einer Führung und einem Gespräch ein. Besonders sehenswert ist das Wiesbadener Stadtschloss, dass seit 1946 Sitz des Hessischen Landtages ist. Neben Teilen des historischen Stadtschlusses können wir auch das moderne Plenargebäude besichtigen.

Kosten: Die Kosten für den ÖPNV sind selbst zu tragen.

Treffpunkt und die Uhrzeit zur gemeinsamen Anreise wird bei der Anmeldung bekannt gegeben. Die Gruppe ist bereits ausgebucht!



Fr., 21.03. | 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, und ein kleiner Imbiss rundet das Erlebnis ab.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 24.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Stadt, Land, Fluss

Stadt Land Fluss ist einer der bekanntesten Spieleklassiker in Deutschland. Machen Sie mit bei dem unterhaltsamen Quiz.

Kosten: 3 €



Di., 25.03. | 18:30 Uhr | Anmeldung bis 18.03.

Workshop zum Thema Planetary Health Diet

Projekt „gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget – gemeinsam Ernährungsarmut begegnen“

Ein Workshop für Multiplikator*innen zum Thema Planetary Health Diet. Es geht darum, sich ausgewogen zu ernähren und gleichzeitig den Planeten zu schützen. Katharina Junk (Verbraucherzentrale Hessen) gibt uns genauere Informationen dazu. Anschließend wird gemeinsam gekocht.

Kosten für die Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 27.03. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir probieren alte und neue Rezepte aus!

Gemeinsam entdecken wir neue (und alte) Rezepte und lassen uns von den Jahreszeiten inspirieren. Im März steht eine köstliche Lauchsuppe mit Fisch auf dem Plan, und im April freuen wir uns auf die traditionelle „Grie Soß“.

**Kosten: 3 €, zzgl. anteilig Lebensmitteleinkauf
Teilnehmer*innen: 4**



Mo., 31.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Warum gesengte Säue rasen und der Strohsack heilig ist

Wir sprechen über Sprichwörter und Redensarten – und was dahinter steckt. Während viele davon vergessen sind und im Alltag kaum noch verwendet werden, sind andere noch immer im Gebrauch und den meisten Menschen bekannt.

Kosten: 3 €



Mo., 31.03. | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung bis 28.03.

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Leben mit Demenz e.V.

Beim Gesprächskreis für pflegende Angehörige können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen. Der Gesprächskreis wird von Ulrich Amrhein moderiert. Dieser Abendtermin richtet sich speziell an pflegende Angehörige, die noch berufstätig sind.

⚠️ Bei Personen, die neu teilnehmen möchten, bitten wir um ein Vorgespräch.

NEU!



Di., 01.04. | 10:30 – 12:00 Uhr

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Leben mit Demenz e.V.

Im Gesprächskreis für pflegende Angehörige haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Sie finden Verständnis, Ermutigung und Unterstützung. Der Gesprächskreis wird von Ulrich Amrhein vom Verein Leben mit Demenz moderiert und findet immer am ersten Dienstag im Monat statt.

! Bei Personen, die neu teilnehmen möchten, bitten wir um ein Vorgespräch.



Mi., 02.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Frankfurter Bahnhofsviertel – Multikulti zwischen Bordellen und Banken

1888 lag der Hauptbahnhof weit draußen. Wie aus dem Gebiet zur Stadt hin zunächst ein Edelviertel und nach dem Krieg der Stadtteil mit Banken und Bordellen wurde, erfahren Sie in einem Bildervortrag von 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.



Mi., 02.04. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Unser Näh-Treff

Heddernheim im Wandel

Wir verwandeln alte Stoffe und Gegenstände in wunderschöne, wieder verwendbare Schätze. Außerdem unterstützen wir Sie bei der Umsetzung Ihres eigenen Nähprojekts. Entdecken Sie bei uns die Freude am Nähen (wieder) neu und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Kosten: 3 €



Do., 03.04. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Gemütlicher Puzzle-Nachmittag

Verbringen Sie einen gemütlichen Nachmittag mit spannenden Puzzlespielen. Gemeinsam lösen wir knifflige Puzzle und genießen dabei eine entspannte Atmosphäre. Egal ob Anfänger oder erfahrener Puzzle-Fan, jeder ist herzlich willkommen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen, zzgl. 1 €

NEU!



Fr., 04.04. | 18:00 – 20:00 Uhr

Literatur und Musik im Stadtteil

Hamidul Khan lädt Sie herzlich zu einem kulturellen Abend im Begegnungszentrum Heddernheim ein. Freuen Sie sich auf Live-Musik und literarische Beiträge in geselliger Runde.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! *Weitere Informationen finden Sie in den Extra-Flyern zum Event.*



Mo., 07.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Geschichten rund um den Kaffee

Kaffee ist ein beliebtes Getränk in Deutschland. Wera Völker erzählt uns Fakten und Geschichten rund ums Thema Kaffee. Diesen bekommen Sie bei uns auch in bester Qualität und heiß serviert.

Kosten: 3 €



Di., 08.04. | 17:30 – 18:30 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., 09.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Eine Kreuzfahrt um Irland

Ingrid Pierson nimmt Sie mit auf eine Reise nach Waterfords, Bantry, Galway, Killybegs, Belfast und Isle of Man. Erleben Sie die landschaftliche Schönheit der Grünen Insel bei einer bezaubernden Dia-Show.

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



Do., 10.04. | 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 und verschenken einander gut erhaltene Kleidungsstücke und Haushaltswaren. 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., 11.04. | 12:00 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

Unser Mittagessen im Begegnungszentrum

Deutsch-Bengalische Gesellschaft e.V.

Unser Nachbar Hamidul zaubert für Sie köstliche Gerichte, inspiriert von der bengalischen Küche. Wir genießen das Buffet gemeinsam vor Ort. Wenn Sie die Speisen lieber mit nach Hause nehmen möchten, bringen Sie bitte Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit. Guten Appetit!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Sa., 12.04. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 10.04.

Therapeutic Touch Workshop

Angela Schwörer zeigt uns eine Heilmethode, die das Energiefeld harmonisiert: Körper, Geist und Seele kommen wieder in Einklang miteinander. Wohlbefinden und Entspannung werden gefördert. Bei Menschen mit Demenz, die an Unruhe leiden, kann es helfen Ausgeglichenheit und Harmonie wiederherzustellen.

Kosten: 26 €; Teilnehmer*innen: 10

NEU!



Mo., 14.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Österlicher Nachmittag

Mit Gedichten, Erinnerungen und Geschichten rund ums Thema Ostern stimmen wir uns auf die Osterzeit ein. Eigene Beiträge sind herzlich willkommen.

Kosten: 3 €



Mo., 14.04. | 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. Monatlich treffen wir uns, um uns auszutauschen und gemeinsame Unternehmungen zu planen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 17.04. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir probieren alte und neue Rezepte aus!

Gemeinsam entdecken wir neue (und alte) Rezepte und lassen uns von den Jahreszeiten inspirieren. Im März steht eine köstliche Lauchsuppe mit Fisch auf dem Plan, und im April freuen wir uns auf die traditionelle „Grie Soß“.

**Kosten: 3 €, zzgl. anteilig Lebensmitteleinkauf
Teilnehmer*innen: 4**



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**



Di., 22.04. | 17:30 – 18:30 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., 23.04. | Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Ausflug zum Lohrberg

Wir nutzen die öffentlichen Verkehrsmittel und genießen einen Spaziergang entlang des Klingenswegs hinauf zum Lohrberg. Dort erwartet uns ein gemeinsames Mittagessen in der gemütlichen Lohrbergschänke. Erleben Sie einen unvergesslichen Tag voller schöner Eindrücke und geselliger Momente!

Die Kosten für den ÖPNV und für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

Buchungsnr.: 22155-05-01



Do., 24.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Gisela – ein Künstlerinnenleben in Bildern

Wir sehen eine Foto-Präsentation über Gisela Nyman, die seit mehr als 75 Jahren als Künstlerin aktiv ist; anfangs als Artistin auf internationalen Bühnen und später als Musikerin und Steptänzerin.

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



Fr., 25.04. | 10:30 – 11:30 Uhr | Anmeldung bis 24.04.

Gehirntraining mit leichten Bewegungen

Durch spielerische Bewegungsübungen und kognitive Aufgaben werden die Gehirnleistung und die körperliche Fitness verbessert. Wir fördern dadurch unsere Konzentration, Kreativität und Stressresistenz. Das Training macht Spaß und umfasst insgesamt sechs Termine, wöchentlich freitags.

Kosten: 50 € für 6 Termine

! Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

NEU!



Fr., 25.04. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Hedderzheimer Musiksalon

Im Hedderzheimer Musiksalon haben wir Freude beim gemeinschaftlichen Singen. Wir singen unsere Lieblingslieder und werden dabei mit Klavier, Gitarre und Akkordeon begleitet. Liedermappen stehen zur Verfügung, und ein kleiner Imbiss rundet das Erlebnis ab.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 28.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Wer weiß denn sowas?

Wir bringen knifflige Fragen aus der beliebten Wissenssendung „Wer weiß denn sowas?“. Dabei gilt es, Spannendes und skurrile Fragen aus Wissenschaft, Tierwelt und dem täglichen Leben zu beantworten. Eine Menge Spaß ist garantiert.

Kosten: 3 €



Mi., 30.04. | 11:00 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Spaziergang auf der Hohemark

Wir fahren mit der U-Bahn nach Oberursel zur Hohemark und genießen einen kleinen Waldspaziergang. Anschließend lassen wir den Tag gemütlich in der Gaststätte Waldtraut ausklingen.

Die Kosten für den ÖPNV sowie Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Buchungsnr.: 22155-04-01



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 €
	17:30 – 18:30 Uhr	Entspannungstraining Kosten: 3 €, 14-täglich
Mittwochs		Aktivclub Heddernheim Kosten: abhängig vom Ausflugsziel
Donnerstags	10:30 – 12:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 4 €
	19:00 – 20:00 Uhr	Trommelkurs Kosten: 100 € für 10 Termine
Freitags	13:00 – 15:00 Uhr	Lotsenbüro

Vom 18.04. – 21.04. findet kein Programm statt.
Wir wünschen frohe Ostern!

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

Cafeteria
Freitags
14:30 Uhr bis
16:30 Uhr

