



**Programm  
März – April  
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 MÄRZ BIS APRIL

---



### 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**

---



### 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 auf Anfrage**



**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**

### **Gedächtnstraining**

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**

Wir treffen uns zum Plaudern, um ernsthafte Gespräche zu führen und den Alltag hinter uns zu lassen. Dabei aktivieren wir unser Gedächtnis mit Übungen und Ratespielen, erleben Spaß beim Spielen und erfahren Interessantes sowie Neues durch Vorträge und Lesungen. Und vieles mehr – davor genießen wir gemeinsam Kaffee und Kuchen.

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

**Kontakt: Christine Mildner, 069 299 807 2225**



**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 | 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 jeden 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**



**Donnerstags | 09:30 – 11:30 Uhr**

### **Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen**

NEUE KURSZEITEN!!! 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 09:30 – 10:30 Uhr**

**Gruppe 2 von 10:30 – 11:30 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: 150 € für 8 Abende (10% Rabatt für Studierende und Rentner\*innen. Dieser Kurs ist als Präventionsmaßnahme anerkannt und wird von den Krankenkassen bezuschusst)**

**Kontakt: Haike Rausch, 0176 5353 2158, [info@tao-to-be.de](mailto:info@tao-to-be.de)**

**! Termine 10.04. – 12.06.**



**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 | 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 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, 0163 288 46 26, m.bruells@gmx.de**

---



---

**Sa., 01.03. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Repaircafé Rödelheim**

Haben sie ein Klein- oder Elektrogerät, welches nicht mehr funktioniert oder kleinere Nährarbeiten? Gemeinsam mit unseren fachkundigen Ehrenamtlichen ist reparieren statt wegwerfen das Ziel. Helfen auch Sie mit, Ressourcen zu schonen!

**Anmeldung erforderlich per E-Mail an: [Repaircafe-Roedelheim@gmx.de](mailto:Repaircafe-Roedelheim@gmx.de)**

**Kosten: Reparatur gegen Spende**

---



---

**Mi., 05.03. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 03.03.**

### **Traditionelles Heringessen zum Aschermittwoch**

Genießen Sie am Aschermittwoch unseren herrlich hausgemachten Heringssalat mit zarten Pellkartoffeln. Ein leckerer Genuss, der Tradition und Geschmack vereint.

**Kosten: 7 € ohne Getränke**



**Fr., 07.03. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 05.03.**

### **Rödelheimer Literaturfrühstück – Picasso und die Frauen**

Erleben Sie eine interessante Lesung von Viktoria Heinz Auth, die Sie in die Welt von Pablo Picassos Musen entführt. Mehrere Frauen prägten nicht nur sein künstlerisches Schaffen, sondern waren auch wichtige Lebensgefährtinnen. Im Licht der heutigen Zeit ist es besonders spannend, sich diese Facetten näher anzuschauen.

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



**So., 09.03. | 14:30 – 16:00 Uhr**

### **KI im Alltag älterer Menschen**

Steven McAvinue vom Café Anschluss hält einen spannenden Vortrag mit dem Titel „Keine Angst vor künstlicher Intelligenz“. Er wird uns zeigen, wie KI unser Leben bereichern kann und wie wir diese Technologie positiv nutzen können. Seien Sie dabei und lassen Sie sich inspirieren – stellen Sie Ihre Fragen und gewinnen Sie neue Perspektiven auf die Zukunft!

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



**Di., 11.03. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Stadtteiltreff Rödelheim – Patientenverfügung**

Bei der Informationsveranstaltung rund um die Themen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung beantwortet Frau Nina Kammerer vom Frankfurter Verband gerne und kompetent Ihre Fragen.

**Kosten: 3,50 € für Gäste inkl. Kaffee-Kuchengedeck**

**Kontakt: Christine Mildner**



**Mi., 12.03. | 16:30 – 18:30 Uhr**

### **Kraft schöpfen durch Meditation**

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs speziell für pflegende Angehörige bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgeglichenheit!

**Kosten: 6 € pro Termin**

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



**Fr., 14.03. | 18:00 – 19:00 Uhr**

### **Offenes Singen**

Das offene Singen macht im März Pause!





**Fr., 14.03. | 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 62 82 264,  
atelier@viktorija-heinz-auth.de**



**Mi., 26.03. | 16:30 – 18:30 Uhr**

### **Kraft schöpfen durch Meditation**

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs speziell für pflegende Angehörige bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgeglichenheit!

**Kosten: 6 € pro Termin; Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530**

## 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**

**BGSZ Eckenheim**

**BGSZ Rödelheim /  
Surftreff @uguste**

**BGSZ Höchst /  
Café Mouseclick**

**Tel. 069 299 807 2212**

**Tel. 069 299 807 263**

**Tel. 069 299 807 2225**

**Tel. 069 299807 2219**



**FRANKFURTER  
VERBAND**



---

**Fr., 28.03. | 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 62 82 264,  
atelier@viktorija-heinz-auth.de**

---



**Do., 03.04. | 19:30 – 21:30 Uhr**

### **Kennenlern-Abend**

#### **„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. 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 10.04. beginnenden Kurses kostenfrei**

**Kontakt: Haike Rausch, 0176 5353 2158, info@tao-to-be.de**

---



**Fr., 04.04. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 02.04.**

### **Rödelheimer Literaturfrühstück – „Von Busch bis Roth“**

Ein Morgen voller Poesie! Erleben Sie Gedichte von Heinz Erhardt sowie Kurzbiographien und Werke bekannter Autoren, lebendig vorgetragen von Elke Jatzko.

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

---



**Sa., 05.04. | 15:00 – 17:00 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 per E-Mail an: Repaircafe-Roedelheim@gmx.de**

**Kosten: Reparatur gegen Spende**



Mi., 09.04. | 16:30 – 18:30 Uhr

### **Kraft schöpfen durch Meditation**

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs speziell für pflegende Angehörige bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgeglichenheit!

**Kosten: 6 € pro Termin; Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530**



Fr., 11.04. | 18:00 – 19:00 Uhr

### **Offenes Singen**

Lassen Sie sich unser offenes Singen mit Markus Kneisel nicht entgehen! In diesem Jahr findet es jeden zweiten Monat, immer am zweiten Freitag, von 18:00 bis 19:00 Uhr statt. Vor der Veranstaltung laden wir Sie herzlich ein, unsere neu gestaltete Cafeteria zu besuchen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

**Kosten: 4 € inkl. alkoholfreiem Getränk**



So., 13.04. | 12:30 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 07.04.

### **Rödelheimer Grüne Soße Fest**

Es werden verschiedene Soßen mit Kartoffeln und Eiern verkostet und die beste Rödelheimer Gree Soß' prämiert. Tickets ab sofort erhältlich.

**Kosten: 9 €**



Mi., 23.04. | 16:30 – 18:30 Uhr

### **Kraft schöpfen durch Meditation**

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation. Unser Kurs speziell für pflegende Angehörige bietet Meditationstechniken und wertvolles Wissen, um innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie in geführte Sitzungen ein und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Ausgeglichenheit!

**Kosten: 6 € pro Termin; Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530**



## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>17:15 – 18:45 Uhr</b>	Conversation française <b>Kosten: 4 € inkl. Getränk, <i>nach Vereinbarung</i></b>
<b>Dienstags</b>	<b>13:00 – 14:00 Uhr</b>	Gedächtnistraining <b>Kosten: 4 € / Std.</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff Rödelheim <b>Kosten: 11 € / Monat inkl. Kaffee und Kuchen</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Fotofreunde Rödelheim, <b>14-täglich</b>
	<b>18:30 – 20:00 Uhr</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 Cafékatsch, <b>monatlich</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>09:30 – 11:30 Uhr</b>	Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen <b>Kosten: 12 € / Monat</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



## 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**