



**Programm  
Mai – Juni  
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 MAI BIS JUNI

---



**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 €**

**! Am Pfingstmontag fällt die Gymnastik aus.**

---



**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 €**

**! Am Pfingstmontag fällt der Treff aus.**

---



**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 | 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.**



**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 01.05, am 29.05. und am 19.06. fällt das Gedächtnistraining aus.**



**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 02.05. und 06.06. gibt es kein Lotsenbüro.**





**Di., 06.05. | 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., 07.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

## **Frankfurter Frauenzimmer – berühmt, berüchtigt, wichtig**

Elisabeth Schwarzhaupt, Lotte Specht oder die Nitribitt – Alles Frauen, die im Gedächtnis der Stadt verankert sind. Von diesen und anderen Frauen, die aus Frankfurt stammten oder für diese Stadt wichtig waren erzählt Ihnen Angelika Ramm-Fischer vom Freundeskreis liebeswertes Frankfurt e.V.

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



**Do., 08.05. | 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., 09.05. | 10:30 – 11:30 Uhr | Anmeldung bis 02.05.

### **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 an einem Freitag.

**Kosten: auf Anfrage**

⚠ **Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen**

**NEU!**



Mo., 12.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

### **„Von Mauern zu Gärten“ – Der Anlagenring in Frankfurt**

Wie aus den einstigen Befestigungsanlagen Frankfurts der Anlagenring – eine 7,5 km lange Parkanlage – wurde und welche Geschichten damit verbunden sind, erzählt Angelika Ramm-Fischer vom Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt e.V.

**Kosten: 3 €**



Mo., 12.05. | 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.**



Mi., 14.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## **Frankfurt-Quiz**

### *Historischer Stadtspaziergang*

Wie gut kennen Sie Frankfurt? Beim spannenden Frankfurter-Quiz mit Stadtteilhistoriker und Hobby-Fotograf Thomas Sock werden Details an verschiedenen Häusern gezeigt, die Hinweise auf ein zu erratendes Frankfurter Gebäude geben.

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



Mi., 14.05. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## **Unser Näh-Treff**

### *Hedderheim 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., 15.05. | 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.

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



Fr., 16.05. | 12:00 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., 17.05. | 15:00 – 17:30 Uhr**  
**Anmeldung direkt vor Ort an dem Termin**  
**Hedderheimer Reparaturcafé**

Selber Reparieren statt wegwerfen! Unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer unterstützen Sie gerne bei der Reparatur Ihrer kleinen Elektrogeräte und bei kleineren Näharbeiten. 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., 19.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher**  
**Hessenkenner gesucht**

Wir bringen kurzweilige Fragen rund um das Bundesland Hessen; angelehnt an den Klassiker „Das Hessenquiz“.  
**Kosten: 3 €**



**Di., 20.05. | 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**



**Mi., 21.05. | 13:15 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**  
**Spaziergang um den Jakobiweiher**

Wir fahren mit der U-Bahn zur Oberschweinstiege und genießen einen Rundgang um den schönen Jakobiweiher. Anschließend lassen wir den Tag gemütlich in der Gaststätte Oberschweinstiege ausklingen.  
**Die Kosten für den ÖPNV sowie Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**  
**Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.**  
**Buchungsnr.: 22155-05-02**



**Fr., 23.05. | 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., 26.05. | 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: 3 €, zzgl. 50 Ct. pro Bingokarte**



Mi., 28.05. | 10:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Woche vorher

## **Ausflug zum Hirschgarten**

Wir nutzen den ÖPNV, um zum Hirschgarten in Bad Homburg zu gelangen, wo uns ein gemütlicher Rundgang erwartet. Anschließend genießen wir ein gemeinsames Mittagessen im Restaurant Hirschgarten. Machen Sie mit und erleben Sie einen wunderbaren Tag voller Entspannung und Genuss!

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

**Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.**

**Buchungsnr.: 22155-05-02**



Fr., 30.05. | 18:00 – 20:00 Uhr

## **Literatur und Musik im Stadtteil**

Hamidul Khan hat diesmal Frauen des Literaturclubs der Frauen aus aller Welt e.V. zu Gast, die aus ihrer neuesten Anthologie: „Außerplanmäßig – Zug- Eskapaden“ lesen. Freuen Sie sich auf interessante und unterhalt-same literarische Beiträge, umrahmt von Live-Musik.

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

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



Mo., 02.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

## **Mensch ärgere dich nicht!**

Ein gemütlicher Nachmittag mit Brettspielen. Wer spielt beim Klassiker „Mensch ärgere dich nicht“ mit?

**Kosten: 3 €**



Mo., 02.06. | 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., 03.06. | 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., 04.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## Frankfurter Brunnengeschichten

Nicht nur mit dem Gerechtigkeitsbrunnen vor dem Römer ist eine Geschichte verbunden. Auch über den „weißen Riesen“ auf der Zeil, den zwei Struwwelpeter-Brunnen oder Figuren auf den Pumpenbrunnen berichtet Ihnen Angelika Ramm-Fischer vom Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt e.V..

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



Mi., 11.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## Der Stromspar-Check

Wir lernen ein Angebot zur kostenlosen Energiesparberatung für Menschen mit geringem Einkommen kennen. Individuelle Verbrauchertipps als auch kostenlose Energie- und Wassersparartikel (z.B. LED, Sparduschkopf) helfen dem Haushalt, sofort und langfristig seine Energiekosten zu senken.

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



Mi., 11.06. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## Unser Näh-Treff

*Hedderheim 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., 12.06. | 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., 13.06. | 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.**



Fr., 13.06. | 17:30 – 20:30 Uhr | Anmeldung bis 11.06.

## **Märchen und traditionelle Musik aus Afrika**

Emmanuel Bouetoumoussa trägt Märchen für Erwachsene aus dem Kongo, Ghana, Senegal, Kamerun und Burkina Faso vor. Und lädt zum Gespräch über die moralischen Botschaften darin ein. Zur Untermalung hören wir traditionelle afrikanische Musik.

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



Mo., 16.06. | 12:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 09.06.

## **Busausflug zu den Rosen in Steinfurth**

Zur Blütezeit der Rosen besuchen wir den zauberhaften Rosenpark Dräger. Unter der überdachten Rosen-Pergola genießen wir hausgemachten Kuchen. Sie erfahren bei einer Gartenführung viel Interessantes über die Rosen. Danach haben Sie noch Zeit sich an dem Duft und der Farbenpracht zu erfreuen.

**Kosten: 30 € alles inklusive (Busfahrt, Führung, Kaffeegedeck) in Vorkasse**

**Uhrzeiten für die Busabfahrt:**

**1. Abfahrt am Busbahnhof Kalbach um 12:00 Uhr**

**2. Abfahrt an der Bushaltestelle Bahnhof Heddernheim um 12:20 Uhr**

**Buchungsnr.: 22151-01-2025**



**Mo., 16.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher**

### **Wir bewegen uns im Raum**

Wir bewegen uns zur Musik, im Sitzen, Stehen, im Raum. Das macht Spaß und erhält die Balance und Beweglichkeit.

**Kosten: 3 €**



**Di., 17.06. | 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**



**Mi., 18.06. | 11:00 Uhr | Anmeldung bis 16.06.**

### **Ausflug zum Hessestag**

Wir besuchen den 62. Hessestag in Bad Vilbel. Der Hessestag ist ein Volksfest, das seit 1961 jährlich die Kultur, Traditionen und Menschen des Bundeslands Hessen in den Mittelpunkt stellt.

**Die Kosten für den ÖPNV sind selbst zu tragen, zzgl. 3 € Gastobulus.  
Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.**



**Sa., 21.06. | 15:00 – 17:30 Uhr**

**Anmeldung direkt vor Ort an dem Termin**

### **Heddernheimer Reparaturcafé**

Selber Reparieren statt wegwerfen! Unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer unterstützen Sie gerne bei der Reparatur Ihrer kleinen Elektrogeräte und bei kleineren Näharbeiten. 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., 23.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher**

### **Positivität für jeden Tag**

Wir hören Tipps, Übungen und Zitate von bekannten Persönlichkeiten, die uns helfen können, positive Rituale zu entwickeln und so mehr Freude ins Leben zu lassen.

**Kosten: 3 €**



**Mi., 25.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**  
**Bunker in Frankfurt, Vergangenheit und Zukunft**  
*Historischer Stadtspaziergang*

Im letzten Weltkrieg wäre die Zahl der Toten in Frankfurt ohne die schnell errichteten Hochbunker noch viel höher gewesen. Können die Bunker heute noch als Schutzräume für die Frankfurter Bevölkerung dienen? Neben dieser Frage wirft der Vortrag auch einen Blick auf ihre Entstehungsgeschichte.

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



**Do., 26.06. | 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.

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



Fr., 27.06. | 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.**



Sa., 28.06. | 10:00 – 20:00 Uhr

## Nachbarschaftsfest

*Deutsch-Bengalische Gesellschaft e.V.*

Wir feiern unser Quartiersfest auf dem Bolzplatz am Max-Kirschner-Weg. Es gibt wieder ein buntes Kulturprogramm mit Live-Musik, Tanz, Kinderschminken, gemeinsamen Kochen, eine Kleidertauschcke und einem Clown.

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

**Treffpunkt: Bolzplatz am Max-Kirschner-Weg, hinter dem Kleintierzuchtverein Heddernheim**

**! Weitere Details entnehmen Sie bitte dem Flyer zum Festprogramm.**



Mo., 30.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

## Sommerzeit – Urlaubszeit

Der Sommer ist eine beliebte Urlaubszeit. Was sind Ihre Erinnerungen dazu? Wir hören Geschichten, Gedichte und Anekdoten rund um die schöne Jahreszeit.

**Kosten: 3 €**





# 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**

## 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>17:30 – 18:30 Uhr</b>	Entspannungstraining <b>Kosten: 3 €, 14-täglich</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>Freitags</b>	<b>13:00 – 15:00 Uhr</b>	Lotsenbüro

Unser Team wünscht Ihnen frohe Ostern!

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