



Programm

**Juli –
August
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



UNSER PROGRAMM JULI BIS AUGUST



Begleitetes Malen | Sommerpause

Begleitetes Malen macht Sommerpause.

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



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



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



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.



Yoga Basic - Anfänger bis gute Grundkenntnisse | Sommerpause

Maureen Maria Brülls freut sich Sie im September wieder begrüßen zu dürfen.

**Kontakt: Maureen Maria Brülls, 0163 2884626,
Maureen-maria@gmx.de**



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

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 | 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 299807 2225



Dienstags | 17:45 – 19:00 Uhr

Hatha Yoga Flow mit Grundkenntnissen

Sommerpause

Maureen Maria Brülls freut sich Sie im September wieder begrüßen zu dürfen.

**Kontakt: Maureen Maria Brülls, 0163 2884626,
maureen-maria@gmx.de**



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 der zweiten 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 Lücken, 069 299 807 2361

! oder nach Vereinbarung



Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr

Aktivclub Rödelheim | Sommerpause

Der Aktivclub macht im August eine Sommerpause.

Ab September geht es wieder wie gewohnt los – erholt, motiviert und mit frischer Energie!



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



Donnerstags | 09:30 – 11:30 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 09:30 – 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

Kosten: 150 € für 8 Abende (10% Rabatt für RentnerInnen und Studierende. Dieser Kurs ist als Präventionsmaßnahme anerkannt und wird von den Krankenkassen bezuschußt.)

Kontakt: Haike Rausch, 0176 53532158, info@tao-to-be.de

! 03.07. – 28.08.



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.



Mi., 02.07. | 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



Do., 03.07. | 19:30 – 21:00 Uhr

Qigong und Dao Natural Movements – Kennenlern-Abend

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 03.07.5 beginnenden Kurses kostenfrei

Kontakt: Haike Rausch, 0176 53532158, info@tao-to-be.de



Fr., 04.07. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 02.07.

Rödelheimer Literaturfrühstück – Sommergebabbel

Diesmal ohne Lesung, dafür mit viel Zeit zum Plaudern, Genießen und einem Hauch Hintergrundmusik.

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



Sa., 05.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

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 per E-Mail an: Repaircafe-Roedelheim@gmx.de

Kontakt: Ursula Lenger



So., 06.07. | 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 Essen und Trinken sind selbst zu tragen.



Mi., 09.07. | 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., 11.07.

Offenes Singen

Das Offene Singen pausiert im Juli.



Sa., 12.07. | 15:00 – 19:00 Uhr

Sommerfest im Hof

Feiern Sie mit uns den Sommer im Hof des Auguste-Oberwinter-Hauses! Freuen Sie sich auf Livemusik mit „Third Man Lost“, Köstliches vom Grill, Spezialitäten aus der Ferne, erfrischende Getränke und eine schwungvolle Tanzeinlage aus Südamerika. Wir freuen uns auf Sie!



Fr., 18.07. | 16:30 – 18:00 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



Mi., 23.07. | 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., 01.08. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 30.07.

Die souveräne Leserin – Rödelheimer Literaturfrühstück

Elke Jatzko wird die Novelle „Die souveräne Leserin“ von Alan Bennett vortragen. Diese humorvolle und tiefgründige Geschichte erzählt von der britischen Königin, die durch die Begegnung mit einem Bücherbus zur leidenschaftlichen Leserin wird. Ein Werk, das eine Liebeserklärung an die Queen und die Literatur zugleich ist.

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



So., 03.08. | 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 Essen und Trinken sind selbst zu tragen.



Mi., 06.08. | 16:00 – 18:00 Uhr

VdK Caféklatzsch

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



Mi., 06.08. | 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., 08.08. | 18:00 – 19:00 Uhr

Offenes Singen

Lassen Sie sich unser offenes Singen mit Markus Kneisel nicht entgehen – immer am zweiten Freitag im Monat, von 18:00 bis 19:00 Uhr.

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



Fr., 15.08. | 16:30 – 18:00 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



So., 17.08. | 17:00 – 19:00 Uhr

dEFFTig – Rock'n'Deutsch

Lieben Sie deutschen Rock? Unsere erfahrene Coverband spielt für einen guten Zweck! Genießen Sie großartige Musik und unterstützen Sie die Frankfurter Tafel e.V., damit Menschen in Not geholfen werden kann. Musik hören und Gutes tun!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

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

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

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

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

