



**Programm
September –
Oktober
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 SEPTEMBER BIS OKTOBER



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 €

Teilnehmer*innen: 12



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 €

⚠ Wegen Urlaub fallen der 15.09. und der 22.09. aus.



Dienstags | 14:30 – 17:00 Uhr

Wir spielen Rommé, Skat und mehr

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

Kosten: auf Anfrage



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 €

⚠ Jeden zweiten und vierten Dienstag.



Dienstags | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung bis 06.10.

NEU!

Line Dance für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Basics des Line Dance. Die Stimmung ist locker, die Musik rhythmisch, und ein Einstieg ist jederzeit möglich. Der Kurs ist prima für Singles geeignet. Einfach vorbeikommen und mittanzen!

Kosten: auf Anfrage

⚠ *Ab Oktober immer am ersten und dritten Dienstag im Monat.*



Mittwochs | Anmeldung erforderlich

Aktivclub Heddernheim

Wir sind gemeinsam aktiv und richten uns nach den Wünschen aus der Gruppe. Manchmal organisieren wir Vorträge, manchmal Führungen und Ausflüge. 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

Gedächtnstraining

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



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.



Mo., 01.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Bunt statt grau. Frankfurter Geschichten rund ums Alter

Besinnliche Geschichten rund ums Älterwerden in Frankfurt und über die Kunst, das Alter nicht als Stillstand zu verstehen.

Kosten: 3 €



Mi., 03.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

25 Jahre Aktivclub Heddernheim – wir erinnern uns

Vor mehr als 25 Jahren wurde der Aktivclub Heddernheim gegründet. Wir erinnern uns an die vielen schönen Ausflüge und Aktivitäten, die wir zusammen erlebt haben.

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



Mi., 03.09. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Unser Näh-Treff

Entdecken Sie bei uns die Freude am Nähen (wieder) neu und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Wir unterstützen Sie auch gerne bei der Umsetzung Ihres eigenen Nähprojekts.

Kosten: 3 €



Do., 04.09. | 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. Anschließend lassen wir uns die Gerichte gemeinsam schmecken.

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



Fr., 05.09. | 10:30 – 11:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

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.

Kosten: 5 € pro Termin



Fr., 05.09. | 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.



Mo., 08.09. | 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 €



Mo., 08.09. | 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., 09.09. | 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., 10.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Kreuzfahrt nach Südamerika Teil 1

Lassen Sie sich von Ingrid Pierson auf eine Kreuzfahrt mitnehmen – vom kreativen Barcelona bis hin zum farbenfrohen Rio de Janeiro. Im ersten Teil des Reisevideos entdecken wir die kulturellen Schätze Barcelonas sowie die landschaftliche Vielfalt der Kanarischen und Kapverdischen Inseln.

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



Fr., 12.09. | 10:30 – 11:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

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.

Kosten: 5 € pro Termin



Di., 16.09. | 09:30 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., 17.09. | 13:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 03.09.

Wir besuchen das Hessische Puppen- und Spielzeugmuseum

Wir fahren zum Bahnhof Hanau-Wilhelmsbad und spazieren durch den schönen Park zum Hessischen Puppen- und Spielzeugmuseum. Bei einer 90-minütigen Führung werden uns Puppen von der Antike bis zur Moderne gezeigt, wodurch auf unterhaltsame Weise eine Kulturgeschichte im Kleinen präsentiert wird.

Kosten: Die Kosten für den ÖPNV, den Eintritt und die Führungsgebühr sind selbst zu tragen.

Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Teilnehmer*innen: 20

Buchungsnr.: 22155-09-01



Mi., 17.09. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Unser Näh-Treff

Entdecken Sie bei uns die Freude am Nähen (wieder) neu und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Wir unterstützen Sie auch gerne bei der Umsetzung Ihres eigenen Nähprojekts.

Kosten: 3 €



Do., 18.09. | 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. Anschließend lassen wir uns die Gerichte gemeinsam schmecken.

Kosten: 3 € zzgl. anteilig Lebensmitteleinkauf

Teilnehmer*innen: 4



Fr., 19.09. | 12:30 – 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.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Sa., 20.09. | 15:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 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 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.



Di., 23.09. | 18:30 – 20:30 Uhr

Wir werden alle überall Fremde

Der Afrikanische Kulturverein e.V. zeigt den Kurzfilm „Wir werden alle überall Fremde“ von Fidèle Mushidi. Anschließend gibt es ein Gespräch mit dem Autor des Theaterstückes über die Wahrnehmung des Fremdseins als Flüchtling. Ein kleiner afrikanischer Imbiss rundet das Erlebnis ab.

Kosten: Eintritt frei.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 24.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Frankfurt in den 70er Jahren

Die Initiative Historischer Stadtspaziergang Frankfurt lädt zu einem Lichtbildervortrag ein. Gemeinsam tauchen wir ein in das Frankfurt der 1970er Jahre – eine Ära des Aufbruchs, als Betonräume wuchsen und Bürgerstimmen lauter wurden.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 25.09. | 16:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

Lesung für Demokratie und Zusammenhalt

Im Rahmen der Interkulturelle Woche findet eine Lesung und Kunstausstellung vom Verein Farben International statt. Es gibt Musik und kleine Leckerbissen aus verschiedenen Kulturen. Mit Karl Kröch, Aleksandra Botic, Brigitte Stolz, Katika Bozic, Gertrud Umminger und Karlheinz Platz.

Kosten: 5 €



Fr., 26.09. | 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.



Sa., 27.09. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

Kirschenmichel und Krachelchen

klaakarott e.V.

Mehr als ein Drittel des produzierten Brotes wandert weltweit in die Tonne, weil es trocken oder hart geworden ist. Das muss nicht sein, denn mit hartem Brot kann man immer noch köstliche Speisen herstellen, wie z. B. Kirschenmichel und Krachelchen.

Teilnehmer*innen: 15;

Kontakt: Beate Siegler, klaakarott@mail.de



Mo., 29.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Gedichte, Geschichten und Lieder rund um den Herbst

Wir stimmen uns mit Gedichten, Geschichten und Liedern auf die Farben und Stimmungen des Herbstes ein.

Kosten: 3 €



Mi., 01.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

BINGO

Oft gespielt – immer wieder gut! Mit etwas Glück und Konzentration gibt es einen Preis zu gewinnen.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen,
zzgl. 50 Ct pro Bingo Karte.**



Mi., 01.10. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Unser Näh-Treff

Entdecken Sie bei uns die Freude am Nähen (wieder) neu und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Wir unterstützen Sie auch gerne bei der Umsetzung Ihres eigenen Nähprojekts.

Kosten: 3 €



Do., 02.10. | 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. Anschließend lassen wir uns die Gerichte gemeinsam schmecken.

Kosten: 3 €, zzgl. anteilig Lebensmitteleinkauf

Teilnehmer*innen: 4



Mo., 06.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Stadt, Land, Gemüse

Stadt Land Fluss ist einer der bekanntesten Spieleklassiker in Deutschland. Machen Sie mit bei dem unterhaltsamen Quiz. Diesmal in einer abgewandelten Version unter dem Stichwort: „hessen nachhaltig“.

Kosten: 3 €



Di., 07.10. | 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.



Di., 07.10. | 18:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 06.10.

Line Dance für Anfänger – Schnuppertag

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Basics des Line Dance. Die Stimmung ist locker, die Musik rhythmisch, und ein Einstieg ist jederzeit möglich. Der Kurs ist prima für Singles geeignet. Einfach vorbeikommen und mittanzen!

Kosten: auf Anfrage

⚠ Ab Oktober immer am ersten und dritten Dienstag im Monat.

NEU!



Mi., 08.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

Amüsante Geschichten über das Küssen

Lisa Brink begeistert mit amüsanten Gedichten und charmanten Texten über das Küssen – eine Lesung, die uns beschwingt, berührt und zum Schmunzeln bringt.

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



Do., 09.10. | 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., 10.10. | 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.

Sa., 11.10. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis zum 09.10.



BusStop – Theater gegen Rassismus

Das Ensemble besteht aus Menschen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund. In kurzen Szenen werden Vorurteile und Rassismus im Alltag thematisiert. Die Szenen beruhen vielfach auf eigenen Erlebnissen der Theatergruppe.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 13.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Einmaliges Kroatien – Nationalparks und Küstenstädte

Ingrid Pierson nimmt uns in Ihrer Dia-Show mit auf Ihre Reise in Kroatien. Mit dem Bus fahren wir nach Maribor, zum alten Zagreb und nach dem historischen Šibenik. Wir erleben die beeindruckenden Plitvicer Seen, die tosenden Krka Wasserfälle und das historische Split.

Kosten: 3 €



Mo., 13.10. | 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., 15.10. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Unser Näh-Treff

Entdecken Sie bei uns die Freude am Nähen (wieder) neu und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Wir unterstützen Sie auch gerne bei der Umsetzung Ihres eigenen Nähprojekts.

Kosten: 3 €



Do., 16.10. | 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. Anschließend lassen wir uns die Gerichte gemeinsam schmecken.

Kosten: 3 €, zzgl. anteilig Lebensmitteleinkauf

Teilnehmer*innen: 4



Do., 16.10. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 09.10.

Geheimnisse Frankfurts

Wissen Sie, wo das Malakoff oder das Haus zum Grimmvogel sind? Was es damit und anderen rätselhaften Kleinigkeiten in der Frankfurter Altstadt auf sich hat, erzählt Angelika Ramm-Fischer vom Freundeskreis lebenswertes Frankfurt e.V. beim Spaziergang durch die Innenstadt.

Kosten: auf Anfrage

Der Treffpunkt ist am Liebfrauenberg am Brunnen.



Fr., 17.10. | 12:30 – 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.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Sa., 18.10. | 15:00 – 17:30 Uhr

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 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., 20.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Beweglich sein – ein Leben lang!

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

Kosten: 3 €



Di., 21.10. | 09:30 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., 22.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Stadt, Land, Hesse

Stadt Land Fluss ist einer der bekanntesten Spieleklassiker in Deutschland. Wir machen das unterhaltsame Quiz auf hessische Art!

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



Do., 23.10. | 17:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Einfach Mensch – Geschichten, Gedanken, schöne Momente

Eine philosophische Stunde, die Raum lässt für Reflexion, Austausch und die Erinnerung daran, was uns im Kern ausmacht.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Fr., 24.10. | 10:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 17.10.

Ausflug ins historische Büdingen

Lassen Sie sich vom Flair der Stadt Büdingen verzaubern. Wir kehren in ein Gasthaus in der Altstadt ein mit anschließender Altstadtführung. Danach haben Sie die Möglichkeit, das kleine, feine 50er Jahre Museum zu besuchen. Alternativ können Sie auf eigene Erkundungstour gehen und den Ausflug bei einer Tasse Kaffee ausklingen lassen.

Buchungsnummer: 22151-03-2025

Kosten: 35 € Busfahrt und Altstadtführung (nur mit Vorkasse)

Abfahrt um 10:45 Uhr an der Bushaltestelle am U-Bahnhof Heddernheim



Mo., 27.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Dem Fröhlichen schlägt jede Stunde!

Manchmal braucht es nur ein gutes Wort, eine kleine Pointe oder eine liebevolle Beobachtung, um den Tag heller zu machen. Wir hören aufmunternde Geschichten, charmante Anekdoten und kluge Gedanken, die zum Schmunzeln einladen und das Leben mit einem Augenzwinkern betrachten.

Kosten: 3 €



Mi., 29.10. | 13:30 Uhr

Ausflug ins Blaue

Der Aktivclub lädt zu einem gemütlichen Ausflug ins Blaue ein. Das Ziel wird noch besprochen – aber gute Laune und nette Gesellschaft sind garantiert.

Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



Fr., 31.10. | 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.



Frankfurter
Plattform 55+

**GROSSER
AKTIONSTAG
am
20.9.2025**

MOBIL IM LEBEN: zwischen analoger und digitaler Welt

Infostände, Beratung und Technikhilfe der
Netzwerkpartner und vieles mehr.

Wir sind Teil des Netzwerks:

Treffen Sie uns am Infostand des Frankfurter Verbands –
wir freuen uns über Ihren Besuch.

**kostenlos
&
barrierefrei**

**Samstag, 20. September 2025
von 14 – 17 Uhr**

**Zentralbibliothek Stadtbücherei Frankfurt
Hasengasse 4 · 60311 Frankfurt a. M.**



VHS Frankfurt/Frankfurter Plattform 55+
frankfurter-plattform-55plus.de



**FRANKFURTER
VERBAND**

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	14:30 – 17:00 Uhr	Wir spielen Rommé, Skat und mehr
	17:30 – 18:30 Uhr	Entspannungstraining Kosten: 3 €, 14-täglich
	18:00 – 19:30 Uhr	Line Dance für Anfänger Kosten: auf Anfrage, 14-täglich
Mittwochs		Aktivclub Heddernheim Kosten: abhängig vom Ausflugsziel
Donnerstags	10:30 – 12:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 4 €
Freitags	13:00 – 15:00 Uhr	Lotsenbüro

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