



**Programm
November –
Dezember
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 NOVEMBER BIS DEZEMBER



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 €



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

! Wegen Urlaub findet der 02.12.25 nicht statt.



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. Der Aktivclub fällt am 19.11. und 26.11.25 wegen Urlaub aus.



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

! Das Gedächtnistraining fällt am 20.11. und 27.11.25 wegen Urlaub 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.

! Am 22.11. und 29.11. ist das Lotsenbüro geschlossen.



Di., 04.11. | 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., 04.11. | 18:00 – 19:30 Uhr | Ausgebucht!

Line Dance für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Basics des Line Dance. Wir tanzen immer am ersten und dritten Dienstag im Monat. Fit bleiben und Spaß haben! **Kosten: 5 €**



Mi., 05.11. | 15:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 03.11.

Film „Raumstadt Nordweststadt“ (D 2018)

Initiative Historischer Stadtspaziergang

Der Film ist eine Expedition durch die einzige realisierte Raumstadt weltweit – die in den 1960er Jahren gebaute Nordweststadt. In Gesprächen mit den damaligen Stadtplanern, den Bewohnern und den heute Verantwortlichen, geht der Film der Frage nach, was es für die Menschen bedeutet, dort zu leben.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 06.11. | 15:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 03.11.

Filmfestival der Generationen: „Romys Salon“

Europäisches Filmfestival der Generationen

Wir sehen den Film Romys Salon (Niederlande 2019). Es geht um eine warmherzige Oma-Enkelin-Geschichte, um den Umgang mit Demenz und die Mitverantwortung zwischen den Generationen. Im Anschluss findet ein Filmgespräch mit Ulrich Amrhein vom Verein Leben mit Demenz statt.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Teilnehmer*innen: 30



Fr., 07.11. | 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., 10.11. | Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Mensch ärgere dich nicht!

Ein Klassiker unter den Brettspielen. Oft gespielt – immer wieder gut!

Kosten: 3 €



Mo., 10.11. | 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., 11.11. | 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., 12.11. | 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 (2. Teil).

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



Mi., 12.11. | 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., 13.11. | 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!*



Sa., 15.11. | 15:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis an dem Termin

Heddernhaimer Reparaturcafé mit EWAV Infoständen foodsharing und klaakarott

Heddernheim im Wandel

Selber Reparieren statt wegwerfen! Unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer unterstützen Sie gerne bei der Reparatur Ihrer kleinen Elektrogeräte und bei kleinen 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., 17.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Vorweihnachtliches Basteln

Wir basteln mit Irene Depré schöne Sachen zur Deko oder zum Verschenken für Weihnachten. Es können gerne kleine Weihnachtsutensilien von Zuhause zum Basteln mitgebracht werden.

Kosten: 3 €



Di., 18.11. | 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., 18.11. | 18:00 – 19:30 Uhr | Ausgebucht!

Line Dance für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Basics des Line Dance. Wir tanzen immer am ersten und dritten Dienstag im Monat. Fit bleiben und Spaß haben!

Kosten: 5 €



Do., 20.11. | 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: 4 €, zzgl. anteilig Lebensmitteleinkauf
Teilnehmer*innen: 4**



Mo., 24.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Hilfe per Knopfdruck – Allein wohnen im Alter, aber sicher!

Unsere Kollegin Mehtap Duru vom Frankfurter Verband informiert über den Hausnotruf, mit dem Sie in Notfällen schneller Hilfe bekommen können. Für ein sicheres Gefühl zuhause.

Kosten: 3 €



Di., 25.11. | 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., 26.11. | 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 €**



Mo., 01.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Märchen-Klassiker

Sylvia Hilcher besucht den Montagstreffpunkt und erzählt von der geheimnisvollen Frau Holle im weihnachtlichen Glanze.

Kosten: 3 €



Di., 02.12. | 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., 02.12. | 18:00 – 19:30 Uhr | Ausgebucht!

Line Dance für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Basics des Line Dance. Wir tanzen immer am ersten und dritten Dienstag im Monat. Fit bleiben und Spaß haben!

Kosten: 5 €



Do., 04.12. | 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: 4 €, zzgl. anteilig Lebensmitteleinkauf
Teilnehmer*innen: 4



Fr., 05.12. | 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., 08.12. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 24.11.

Vorweihnachtliches Festessen

Wir genießen die Vorweihnachtszeit bei einem Festessen im Begegnungszentrum. Traditionell wieder mit Gänsekeule oder Gänsebrust und alternativ Rinderroulade mit Klößen und Rotkraut.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 08.12. | 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., 09.12. | 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., 10.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Gewürzgeschichte(n) – nicht nur zur Weihnachtsbäckerei

An Festen kommt alles auf den Tisch, was gut und teuer ist. Und teuer waren sie einst, die Gewürze in Lebkuchen und Plätzchen. Wie überhaupt Muskatnuss, Zimt, Vanille und Kardamom zu uns kamen, erzählt ihnen Angelika Ramm-Fischer.

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



Mi., 10.12. | 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 €**



Fr., 12.12. | 15:00 Uhr | Anmeldung bis 10.12.

Weihnachtsmarkt am Bad Homburger Schloss

Der romantische Weihnachtsmarkt in und um das Schloss herum gehört zu den schönsten Weihnachtsmärkten Deutschlands. Der Markt besticht durch sein traditionelles, weihnachtliches Ambiente und bietet einen Mix aus regionalen Ausstellern, Gastronomen und Kunsthandwerkern.

Die Kosten für den ÖPNV sind selbst zu zahlen.

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.



Mo., 15.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Jahresabschluss mit weihnachtlichem Ausklang

Wir schließen das Jahr im Montagstreff bei einem besinnliches Kulturprogramm mit Gedichten, Geschichten und Liedern ab. Sie können gerne Ihren eigenen Beitrag dazu mitbringen.

Kosten: 3 €



Di., 16.12. | 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., 16.12. | 18:00 – 19:30 Uhr | Ausgebucht!

Line Dance für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Basics des Line Dance. Wir tanzen immer am ersten und dritten Dienstag im Monat. Fit bleiben und Spaß haben!

Kosten: 5 €



Mi., 17.12. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Vorweihnachtliches Festessen

Wir genießen die Vorweihnachtszeit bei einem Festessen im Begegnungszentrum. Traditionell wieder mit Gänsekeule oder Gänsebrust und alternativ Rinderroulade mit Klößen und Rotkraut.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 17.12. | 18:30 – 20:30 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

Lesung „Fluss um uns“

Vier Autorinnen aus vier verschiedenen Ländern lesen ihre Gedichte und Kurzprosa in deutscher Sprache. Die Texte transportieren Freude und Wehmut, mit Blick auf ihre Mitmenschen und auf das Weltgeschehen. Es lesen: Nihal Bakkar, Dorina Ciubotaru, Anjali George und Hiroko Takahashi.

Kosten: Eintritt frei



Do., 18.12. | 13:30 Uhr | Anmeldung bis 11.12.

Wir besuchen den Hessischen Landtag

Wir bekommen eine Führung durch den Hessischen Landtag in Wiesbaden. Besonders sehenswert ist das Wiesbadener Stadtschloss. Neben Teilen des historischen Stadtschlusses können wir auch das moderne Plenargebäude besichtigen. Danach schlendern wir noch über den weihnachtlichen Sternschnuppenmarkt.

Die Kosten für den ÖPNV sind selbst zu tragen.

Der Treffpunkt zur gemeinsamen Anreise wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Teilnehmer*innen: 18



Do., 18.12. | 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: 4 €, zzgl. anteilig Lebensmitteleinkauf

Teilnehmer*innen: 4



Fr., 19.12. | 12:00 – 14:00 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 und bitten diesmal um eine Spende für die Weihnachtshilfe der Frankfurter Rundschau „Not gemeinsam lindern“.

Kosten auf Anfrage

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 Kosten auf Anfrage
Mittwochs		Aktivclub Heddernheim Kosten abhängig vom Ausflugsziel
Donnerstags	10:30 – 12:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 4 €
Freitags	13:00 – 15:00 Uhr	Lotsenbüro

Unser Team vom Begegnungszentrum wünscht Ihnen und Ihren Liebsten ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start ins Jahr 2026.

Winterpause

vom 22.12.25 bis zum 09.01.2026

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
Dienstags
14:30 Uhr bis
16:30 Uhr

