



**Programm
November –
Dezember
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 NOVEMBER BIS DEZEMBER



Cafeteria – unsere Öffnungszeiten

Dienstags 14:00 – 18:00 Uhr

Donnerstags 13:30 – 18:30 Uhr

Freitags 14:00 – 18:30 Uhr



Bürosprechzeiten

Dienstags 14:00 – 16:00 Uhr

Freitags 10:00 – 12:00 Uhr

⚠ **Achtung: Neue Bürozeiten**



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.



Montags | 17:15 – 18:45 Uhr

Conversation française

Sich über Tagesereignisse unterhalten, Urlaubsgeschichten erzählen oder ein Buch gemeinsam lesen. Frischen Sie in heiterer Runde Ihre französisch Kenntnisse auf. À bientôt!

Kosten: 4 € inkl. Getränk; Kontakt: Sabine Lüttge



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, 069 299 807 2225



Dienstags | 18:15 – 19:30 Uhr

Premium Präventionskurs – Yoga für (Wieder-) Einsteiger

Yoga sanft und gezielt erlernen oder wiedereinsteigen – im 8-wöchigen Präventionskurs in Kleingruppe (max. 6 Pers.). Mit Asanas, Atem- & Entspannungstechniken Körper & Geist stärken.

ZPP-zertifiziert, von allen Krankenkassen bezuschusst (bis 150 €).

Kosten: 180 €;

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

! 14.10. – 02.12.

NEU!



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 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 Michael Klein vom 11. Polizeirevier Rödelheim ist Ihr neuer 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.

Kontakt: svo-d311.ppffm@polizei.hessen.de



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





Freitags | 18:00 – 19:15 Uhr

Yoga Basic – Anfänger bis gute Grundkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen – egal ob du Yoga-Neuling bist oder bereits gute Grundkenntnisse mitbringst. Im Yoga-Basic-Kurs lernst du die Grundpositionen (Asanas) und die Grund-Atemtechniken (Pranayama) kennen. Verständlich erklärt und achtsam angeleitet. Die genaue und gesunde Ausrichtung der Positionen und die bewusste Atmung helfen dir, Kraft aufzubauen, mehr Beweglichkeit zu erlangen, sowie ein besseres Körperbewusstsein und mehr innere Ruhe zu entwickeln. Wir praktizieren mit den klassischen Yoga-Hilfsmitteln, wie Blöcke, Gurt und Yogarolle. Maureen-Maria ist zertifizierte Yogalehrerin und lizenzierte Fitnesstrainerin. Sie führt dich mit Erfahrung und genauer Anleitung durch die Stunde.

Kosten: 18 € je Einzelstunde oder 75 € für eine 5er Karte (3 Monate gültig)

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



Sa., 01.11. | 15:00 – 17:30 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 für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Ursula Lenger,



So., 02.11. | 14:00 – 16:00 Uhr

Bingo am Sonntag

Sonntag ist Bingotag! Machen Sie mit und genießen Sie einen unterhaltenden Nachmittag voller Spannung und Spaß. Tolle Preise warten auf die Gewinner – kommen Sie vorbei und erleben Sie die Freude am Spiel!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Christel Couroubatzis



Fr., 07.11. | Uhr

Rödelheimer Literaturfrühstück

Das Literaturfrühstück pausiert im November!



Fr., 07.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

Kino im AOH: „Mit Herz und Hund“

16. Europäische Filmfestival der Generationen

Launiger Kinonachmittag mit Popcorn. Wir zeigen den Film „Mit Herz und Hund“ – eine warmherzige Komödie über Freundschaft, zweite Chancen und das Leben mit Vierbeinern. Im Anschluss: Filmgespräch über Liebe und Zweisamkeit im Alter.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 12.11. | 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., 14.11. | 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 6282264,
atelier@viktoria-heinz-auth.de**



Fr., 14.11. | 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 Cafeteria zu besuchen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Letzte offene Singen für 2025!

Kosten: 4 € inkl. alkoholfreiem Getränk



So., 16.11. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 14.11.

Gerichtsreporter Stefan Behr

Gesellschaft für deutsche Sprache e.V.

Seit über 20 Jahren bei der Frankfurter Rundschau, berichtet er mit einer Vorliebe für schräge, überraschende Fälle über das Justizleben in Frankfurt. Er zählt zu den letzten Vertretern des Gonzo-Journalismus. Ein unterhaltender, authentischer Blick hinter Gerichtstüren. Einlass: 14 Uhr

Kosten: 8 € inkl. Kaffee und Kuchen



Fr., 21.11. | 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



Di., 25.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff Rödelheim –

Hermann Fürst von Pückler-Murnau

Auch wenn er das berühmte Eis nicht erfunden hat, war er doch ein wahrer Meister der Gartengestaltung: Fürst Hermann von Pückler-Muskau. Als Schöpfer weltberühmter Parkanlagen, charmanter Dandy, Frauenverführer, Reiseschriftsteller und Abenteurer führte er ein Leben, das bis heute fasziniert. Lesung mit Elke Jatzko.

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

Kontakt: Christine Mildner, 069 299807 2225





Mi., 26.11. | 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., 28.11. | 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 628 2264,

atelier@viktoria-heinz-auth.de



Fr., 05.12. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 04.12.

Rödelheimer Literaturfrühstück im Advent

Genießen Sie ein leckeres Frühstück, bevor Sie anschließend den bezaubernden Adventsgeschichten von Rudolf Müller lauschen. Stimmungsvoll und voller weihnachtlicher Atmosphäre – ein gelungener Start in den Tag.

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



Sa., 06.12. | 15:00 – 17:30 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 für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Ursula Lenger



So., 07.12. | Uhr

Bingo am Sonntag

Bingo entfällt im Dezember – wir freuen uns Sie im neuen Jahr wieder begrüßen zu dürfen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Christel Couroubatzis



So., 07.12. | 15:00 – 17:30 Uhr

Klavierkonzert im Advent

Musikschule Taunus

Erleben Sie ein beeindruckendes Klavierkonzert mit der Konzertpianistin Irina von Knebel und ihren talentierten Schüler*innen. Freuen Sie sich auf ein bunt gemischtes weihnachtliches Repertoire aus verschiedenen Epochen, das Sie in die vielfältige Welt der Klaviermusik entführt.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 10.12. | 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., 12.12. | 16:00 – 19:00 Uhr

AOH Adventszauber

Genießen Sie einen stimmungsvollen Abend mit „Third Man Lost“. Feiern Sie in gemütlicher Atmosphäre – drinnen und draußen – bei Gegrilltem und Glühwein. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Fr., 12.12. | 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 628 2264,
atelier@viktoria-heinz-auth.de**



Mi., 17.12. | 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., 19.12. | 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



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	17:15 – 18:45 Uhr	Conversation française Kosten: 4 € inkl. Getränk, <i>nach Vereinbarung</i>
Dienstags	13:00 – 14:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 4 € / Std.
	15:00 – 17:00 Uhr	Fotofreunde Rödelheim, 14-tägig
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Rödelheim Kosten: 11 € monatlich 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
	15:00 – 16:30 Uhr	Bürgersprechstunde des Schutzmanns
	16:00 – 18:00 Uhr	VdK Cafélatsch, monatlich

Wir wünschen allen frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!
Vielen Dank für Ihr Verständnis, und wir freuen uns darauf, Sie im neuen Jahr wieder willkommen zu heißen.

Winterpause

Das AOH macht Winterpause und bleibt vom 22. Dezember bis zum 4. Januar geschlossen.

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

