



**Programm  
Januar –  
Februar  
2026**

# **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 JANUAR BIS FEBRUAR

---



**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**

**!** *Wir starten am 12.01.*

---



**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 €**

**!** *Ab dem 12.01. treffen wir uns wieder.*

---



**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 | 18:00 – 19:30 Uhr**

### **Line Dance für Anfänger**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Basics des Line Dance. Fit bleiben und Spaß haben!

**Kosten: 5 €**



**Mittwochs | Uhr | 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.  
Wir treffen uns ab dem 14.01. wieder.*



**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**

**!** *Wir starten am 15.01. Am 12.02. findet kein Gedächtnistraining statt.*



**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., 12.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher**

### **Neujahrsempfang im Stadtteiltreff**

Wir begrüßen das neue Jahr mit einem Glas Sekt und tauschen uns über unsere Prognosen und Wünsche für 2026 aus.  
Neue Gäste sind herzlich willkommen!

**Kosten: 3 €**



**Mi., 14.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher**

### **Neujahrsempfang im Aktivclub mit BINGO**

Wir begrüßen das neue Jahr mit einem Gläschen Sekt und sammeln die Aktivitätswünsche für 2026. Danach spielen wir Bingo. Mit etwas Glück und Konzentration gibt es einen Preis zu gewinnen.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.  
3 € Gastobulus, zzgl. 50 Ct pro Bingokarte**



Do., 15.01. | 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., 16.01. | 14:30 – 16:30 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., 17.01. | 15:00 – 17:30 Uhr

## Heddernhaimer 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., 19.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

## Lesung aus „Der ewige Brunnen“

Hannelore Möbus liest aus dem „Hausbuch deutscher Dichtung“ von Ludwig Reiners: Der ewige Brunnen. Gerne geht sie dabei auch auf individuelle Vorlesewünsche ein. **Kosten: 3 €**



Di., 20.01. | 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., 21.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

### Von Barcelona nach Santiago de Chile (Teil 2)

Im zweiten Teil unserer Reise führt uns Ingrid Pierson von Rio de Janeiro zu Buzios Traumstränden. In Santos, dem Hafen von Sao Paulo, lernen wir u.a. etwas über Kaffee. Kultur steht in Punta del Este, Uruguay, auf dem Programm. Wir erkunden Montevideo und Uruguay, bevor wir Buenos Aires erreichen.

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



Do., 22.01. | 17:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

### Neues Jahr / Neuanfang – Geschichten, Gedanken, schöne Momente

Eine philosophische Stunde mit Andrea Völzing, die Raum lässt für Reflexion, Austausch und die Erinnerung daran, was das Leben bedeutsam macht.

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



Fr., 23.01. | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung bis 19.01.

### Lebenslinien – Wie schreibe ich meine Lebenserinnerungen?

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, Ihre Lebenserinnerungen aufzuschreiben? Christa Hengsbach möchte Sie ermutigen, sich an Ihren Lebensweg zu erinnern und begleitet Sie beim Schreiben von Geschichten und Bildern aus Ihrem Leben. Sie lernen die vielfältigen Methoden der Biografiearbeit kennen. **Kosten: auf Anfrage**

**! Der Kurs startet erst beim Erreichen der Mindestteilnehmerzahl.**

NEU!



Fr., 23.01. | 12:00 – 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.**



Mo., 26.01. | 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 €**



Mi., 28.01. | 11:00 Uhr

## Honiggelb – Die Biene in Natur und Kulturgeschichte

Wir besuchen die Ausstellung „Honiggelb“ im Museum Wiesbaden. Sie beleuchtet die enge Verbindung zwischen Mensch und Biene, zeigt Honig als Heilmittel, Symbol und Trendnahrung und führt durch 14.000 Jahre Geschichte – von frühen Funden, weltweiten Traditionen, bis zur besonderen Natur der Biene.

**Kosten auf Anfrage**

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

**Buchungsnr.: 2155-01-2026**



Mi., 28.01. | 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., 30.01. | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung bis 19.01.

## Lebenslinien – Wie schreibe ich meine Lebenserinnerungen?

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, Ihre Lebenserinnerungen aufzuschreiben? Christa Hengsbach möchte Sie ermutigen, sich an Ihren Lebensweg zu erinnern und begleitet Sie beim Schreiben von Geschichten und Bildern aus Ihrem Leben. Sie lernen die vielfältigen Methoden der Biografiearbeit kennen.

**Kosten auf Anfrage**

**! Der Kurs startet erst beim Erreichen der Mindestteilnehmerzahl.**



Fr., 30.01. | 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., 02.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

## Februar – ein Wintermonat

Wir machen uns einen gemütlichen Nachmittag mit stimmungsvollen Texten, Gedichten und kurzen Geschichten rund um den kürzesten Monat des Jahres. **Kosten: 3 €**



**Di., 03.02. | 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., 04.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher**

## **Von Buenos Aires nach Santiago de Chile (Teil 3)**

Im dritten Teil reisen wir mit Ingrid Pierson zum Hafen Puerto Madryn, Argentinien. Nach den Falklandinseln und Ushuaia umfahren wir das berühmte Kap Hoorn. Durch die Magellanstrasse gelangen wir nach Punta Arenas, Chile. Weiter an Gletschern vorbei nach Puerto Chacabucco zur Landschaft Patagonien.

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



**Do., 05.02. | 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.

Schenken statt Wegwerfen!

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

**! Wir nehmen nur gut erhaltene, unbeschädigte und gereinigte Kleidungsstücke und Haushaltsgegenstände an!**



**Fr., 06.02. | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung bis 19.01.**

## **Lebenslinien –**

## **Wie schreibe ich meine Lebenserinnerungen?**

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, Ihre Lebenserinnerungen aufzuschreiben? Christa Hengsbach möchte Sie ermutigen, sich an Ihren Lebensweg zu erinnern und begleitet Sie beim Schreiben von Geschichten und Bildern aus Ihrem Leben. Sie lernen die vielfältigen Methoden der Biografiearbeit kennen. **Kosten auf Anfrage**

**! Der Kurs startet erst beim Erreichen der Mindestteilnehmerzahl.**

**NEU!**





Fr., 06.02. | 18:30 – 20:00 Uhr

### Literatur und Musik im Stadtteil

Erleben Sie eine inspirierende Kombination aus interessanten literarischen Darbietungen und stimmungsvoller Live-Musik. Detaillierte Informationen zum Event sind in einem separaten Flyer zusammengefasst.

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



Mo., 09.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

### Fastnachtsfeier im Stadtteiltreff

Traditionsgemäß kommt der „Lustige Franz“ mit seinem Akkordeon in unser Begegnungszentrum, wie immer – seit 44 Jahren – eine Woche vor Rosenmontag. Kurzweil ist garantiert! Eigene Beiträge zur Feier sind herzlich willkommen!

**Kosten für Speisen und Getränke sowie die Musik sind selbst zu tragen.**



Mo., 09.02. | 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., 11.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

### Wortpuzzle – Wer erkennt das gesuchte Wort?

Durch spielerische Herausforderungen mit Wörtern und Sprache bringen wir unsere Gehirnzellen in Schwung. Eine Menge Spaß und Unterhaltung ist garantiert.

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



Mi., 11.02. | 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., 13.02. | 12:00 – 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.**



Mo., 16.02. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

### **Heringessen am Rosenmontag**

Genießen Sie unseren hausgemachten Heringssalat als kulinarische Tradition der Fastnachtszeit. Wir laden Sie herzlich ein, Ihre eigenen Beiträge zur Fastnacht mitzubringen und die Feierlichkeiten am Rosenmontag mitzugestalten.

**Kosten auf Anfrage**



Di., 17.02. | 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., 18.02. | 12:30 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 11.02.

### **Heringessen am Aschermittwoch**

Genießen Sie unseren hausgemachten Heringssalat als krönenden Abschluss der Fastnachtszeit.

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



Do., 19.02. | 14:00 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., 20.02. | 14:30 – 16:30 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., 21.02. | 15:00 – 17:30 Uhr

## Hedderheimer Reparaturcafé

*Hedderheim 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., 23.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung bis 3 Tage vorher**

## Übungen zum Gedächtnistraining

Wir machen zusammen kleine Übungen, um die geistige Fitness zu fördern.

**Kosten: 3 €**



Mi., 25.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung bis 3 Tage vorher**

## 100 Jahre Frankfurter Waldstadion 1925 – 2025

*Initiative Historischer Stadtspaziergang*

Ein Lichtbildervortrag nimmt Sie mit auf eine spannende Zeitreise durch die wechselvolle Geschichte des Frankfurter Waldstadions, begleitet von eindrucksvollen Bildern, bewegenden Momenten und unvergesslichen Erinnerungen.

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



Mi., 25.02. | 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., 27.02. | 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.**

## 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>14:30 – 17:00 Uhr</b>	Wir spielen Rommé, Skat und mehr <b>Kosten auf Anfrage</b>
	<b>18:00 – 19:30 Uhr</b>	Line Dance für Anfänger <b>Kosten: 5 €</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 vom Begegnungszentrum wünscht Ihnen und Ihren Liebsten ein gutes Jahr 2026!

Trommelkurs ab März geplant.  
Interesse?

### 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)**

**Cafeteria**  
Dienstags  
14:30 Uhr bis  
16:30 Uhr

