



**Programm
März – April
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



UNSER PROGRAMM MÄRZ BIS APRIL



Montags | 10:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis Gruppe voll belegt

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

! Am 06.04. findet keine Gymnastik statt.



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 €

! Am 06.04. findet kein Treffen statt.



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 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis Gruppe voll belegt

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 | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Stadtteiltreff am Mittwoch

Freuen Sie sich auf den Austausch mit netten Menschen und ein abwechslungsreiches Programm. Erleben Sie inspirierende Reispräsentationen, spannendes Bingo, unterhaltsame Ratespiele und informative Vorträge. Ab und zu machen wir auch Ausflüge; dann ändern sich die Uhrzeiten (siehe Extra-Flyer).

Kosten: Mitglied 3 ; Gast 4 €

! Am 15.04. fällt das Treffen 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



Donnerstags | 18:00 – 19:00 Uhr

Anmeldung bis 2 Tage vorher

Afrikanische Trommelsession

Ein Workshop für alle, die afrikanisches Trommeln mit „Djembe“ und „Basstrommel“ kennen lernen oder auf elementaren Spielniveau ihre Erkenntnisse erweitern möchten. Das Trommeln ist eine einzigartige Therapieform, die positive Effekte auf unsere Gesundheit hat.

Leitung: Emmanuel Bouetoumoussa

Kosten: 80 € für 8 Termine; Teilnehmer*innen: 8

NEU!



Freitags | 13:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Lotusbüro

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., 02.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Von Kapstadt bis zur Grenze von Namibia

Ingrid Pierson zeigt uns den ersten Teil Ihrer dreiteiligen Reisepräsentation Namibia. Wir reisen von Kapstadt bis zur Grenze von Namibia.

Kosten: 3 €



Di., 03.03. | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 02.03.

Die Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick

Jutta Niederhöfer vom Pflegestützpunkt Frankfurt am Main informiert uns über den aktuellen Stand der Leistungen der Pflegeversicherung und steht für Fragen zur Verfügung.



Mi., 04.03. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 03.03.

Spurensuche – 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: 10 €

NEU!



Mi., 04.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Das Internet – Nutzen und Risiken

Karl-Heinz Pöppel gibt Ihnen wichtige Sicherheitstipps für Ihr Smartphone und das Heim-WLAN. Er beleuchtet die Risiken verschiedener Internetzugänge (zu Hause und mobil) und vermittelt grundlegendes Wissen zur Erkennung und Abwehr gängiger „Cyberangriffe“.

Kosten: 3 €



Do., 05.03. | 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 zahlen.

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





Fr., 06.03. | 18:30 – 20:30 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 zahlen.



Mo., 09.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Mensch ärgere dich nicht!

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

Kosten: 3 €



Mo., 09.03. | 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 zahlen.



Mi., 11.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Die Atacama Wüste in Chile

Ingrid Pierson präsentiert uns ihre Reiseerlebnisse aus Chile. San Pedro liegt auf 2450 m Höhe am nördlichen Rand des Salar de Atacama. Die Atacama Wüste liegt im Regenschatten der Anden. So bleibt für die Atacama-Wüste nur eine Niederschlagsmenge von 0,75 Millimeter pro Jahr!

Kosten: Mitglied 3 €, Gast 4 €



Mi., 11.03. | 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., 13.03. | 14:30 – 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 zahlen.



Mo., 16.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Von der Grenze Namibias bis zur Namib Wüste

Ingrid Pierson zeigt uns den zweiten Teil Ihrer dreiteiligen Reisepräsentation Namibia. Sie zeigt uns Ihre Reiseerlebnisse von der Grenze Namibias bis zur Namib Wüste (Sessriem).

Kosten: 3 €



Di., 17.03. | 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., 18.03. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 17.03.

NEU!

Spurensuche – 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: 10 €



Mi., 18.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wie schütze ich mich vor Trickbetrug?

Sebastian Tolkstdorff, unser Schutzmann vor Ort, und Herbert Lindner, Heddenheimer Seniorensicherheitsbeauftragter, informieren über die neuesten Betrugsmaschen und geben wertvolle Tipps, wie Sie sich vor Trickbetrügern schützen können.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Do., 19.03. | 14:00 – 15:30 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., 20.03. | 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 zahlen.



Sa., 21.03. | 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 zahlen.



Mo., 23.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Kreativ in den Frühling starten

Wir gestalten gemeinsam mit Irene Depré liebevolle Dekorationen und kleine Geschenke für Ostern und die farbenfrohe Frühlingszeit. Wer mag, kann gerne eigene kleine Utensilien von zuhause mitbringen, die sich gut zum Basteln eignen.

Kosten: 3 €



Mi., 25.03. | 10:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 18.03.

Wir besuchen die Barbarossastadt Gelnhausen

Mit dem ÖPNV reisen wir nach Gelnhausen und besuchen die idyllische Altstadt. Nach einem gemeinsamen Mittagessen entdecken wir bei einer geführten Tour die kunstvoll restaurierten Fachwerkhäuser, die eindrucksvollen Kirchen und die bewegte Geschichte dieser traditionsreichen Stadt.

Kosten auf Anfrage

Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.

Teilnehmer*innen: 20; Buchungsnr.: 22155-02-2026



Mi., 25.03. | 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., 27.03. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis nicht mehr möglich

Hedderzheimer Musiksalon

Im Hedderzheimer 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 zahlen.

! Es können neue Gäste nicht mehr aufgenommen werden!



Sa., 28.03. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 21.03.

Gesundbleiben –

Ein Workshop für Angehörige von Personen mit Demenz

Sie pflegen einen Angehörigen, der an Demenz erkrankt ist und fühlen sich überlastet? In diesem 2-stündigen Workshop werden Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten aufgezeigt, Strategien und Bewältigungsmechanismen vorgestellt. Der Fokus liegt auf alltagsnaher Selbstfürsorge und Gesundheit.

Kosten: 10 €; Teilnehmer*innen: 15

NEU!



Mo., 30.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Österlicher Nachmittag

Mit Gedichten, Erinnerungen und Geschichten rund um das Osterfest sowie einer köstlichen Feiertagstorte stimmen wir uns gemeinsam auf die bevorstehende Osterzeit ein. Eigene Beiträge sind herzlich willkommen.

Kosten: 3 €



Mi., 01.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Unterwegs in Norwegen

Thomas Sock präsentiert in seinem Lichtbildervortrag seine Reise per Postboot und zeigt dazu eindrucksvolle Aufnahmen, die zentrale Stationen und besondere Momente dieser Tour veranschaulichen.

Kosten: Mitglied 3 €; Gast 4 €



Do., 02.04. | 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 zahlen.

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



Di., 07.04. | 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., 08.04. | Uhr | Anmeldung bis 01.04.

Busausflug nach Schotten und Führung durch das Vulkaneum

Unsere Tour führt uns in die Vulkanregion Vogelsberg nach Schotten. Wir kehren zum Mittagstisch ins Cafe CaRe in der Altstadt ein. Ein Highlight ist eine Führung durch das Vulkaneum, das die vulkanische Geschichte der Region erlebbar macht. Danach haben Sie die Möglichkeit die Altstadt zu erkunden.

Kosten: 40 € alles inklusive (Busfahrt, Führung) in Vorkasse

Treffpunkt/Uhrzeiten für die Busabfahrt:

Abfahrt Bad Vilbel (PP FFH) um 10:00 Uhr

Abfahrt am Busbahnhof Kalbach um 10:30 Uhr

Abfahrt an der Bushaltestelle Bahnhof Heddernheim um 10:45 Uhr

Buchungsnr.: 22151-01-2026

! Eine Ermäßigung ist ggf. möglich. Bitte nachfragen.



NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e.V.



Mi., 08.04. | 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., 10.04. | 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 zahlen.



Mo., 13.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Reisepräsentation Namibia – Teil 3

Ingrid Pierson zeigt uns den letzten Teil Ihrer dreiteiligen Reisepräsentation Namibia. Wir reisen vom Sossusvlei zum Brandberg, zurück nach Windhoek.

Kosten: 3 €



Mo., 13.04. | 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 zahlen.



Do., 16.04. | 14:00 – 15:30 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**



Sa., 18.04. | 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 Nهارbeiten. 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 zahlen.



Mo., 20.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Erzählcafé:

Vom Älterwerden und den Geschichten des Lebens

Gemeinsam entdecken wir, wie vielfältig Lebenswege verlaufen und welche Chancen in jeder Lebensphase liegen. Der Austausch lädt dazu ein, eigene Geschichten zu teilen und neue Perspektiven mitzunehmen.

Kosten: 3 €



Di., 21.04. | 09:30 – 12:00 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., 22.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Ratespiele – Quiz dich fit!

Ratespiele fördern unsere geistige Fitness und machen Spaß. Sie sind eine unterhaltsame Herausforderung, um Konzentration, Auffassungsgabe und die Denkfähigkeit zu stärken.

Kosten: Mitglied 3 €; Gast 4 €





Mi., 22.04. | 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 €



Mi., 22.04. | 18:00 – 20:00 Uhr

Dankeschönfest für unsere ehrenamtlich Engagierten

Mit Musik und leckerem Essen feiern wir die hervorragende Unterstützung durch unsere vielen freiwillig Engagierten im Begegnungszentrum und möchten damit unseren Dankbarkeit und Freude ausdrücken!

! Nur für geladene Gäste bzw. unsere ehrenamtlich Aktiven



Fr., 24.04. | 14:30 – 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 zahlen.



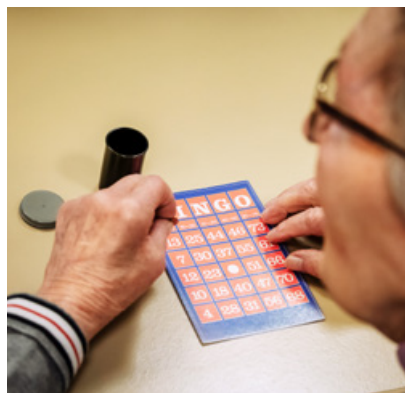
Fr., 24.04. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis nicht mehr möglich

Hedderzheimer Musiksalon

Im Hedderzheimer 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 zahlen.

! Es können neue Gäste nicht mehr aufgenommen werden!





Mo., 27.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Wir gehen auf eine Zeitreise durch das 20. Jahrhundert

Mit eindrucksvollen Kartenbildern lädt dieses Wissensspiel dazu ein, die prägenden Persönlichkeiten, bahnbrechenden Entdeckungen und tiefgreifenden gesellschaftlichen Veränderungen dieses bewegten Jahrhunderts neu zu entdecken.

Kosten: 3 €



Mi., 29.04. | 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: Mitglied 3 €; Gast 4 € zzgl. 50 Ct pro Bingo Karte.



Do., 30.04. | 14:00 – 15:30 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

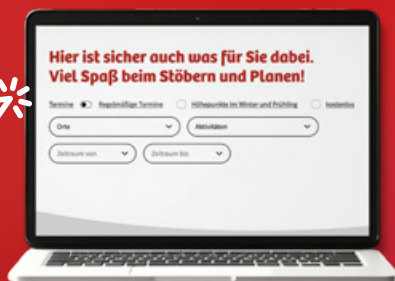
Alle Events auf einen Klick – mit unserem Eventmodul

NEU

Egal ob Kurse nach Veranstaltungsort, Aktionen nach Saison, regelmäßige oder kostenlose Veranstaltungen – ab jetzt alles leicht und schnell zu finden mit unserem neuen Eventmodul auf unserer Webseite:



[www.frankfurter-verband.de/
aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren](http://www.frankfurter-verband.de/aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren)



**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 – 19:00 Uhr	Line Dance für Anfänger Kosten: 5 €
Mittwochs	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff am Mittwoch Kosten: Mitglied 3 €; Gast 4 €
Donnerstags	10:30 – 12:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 4 €
	18:00 – 19:00 Uhr	Afrikanische Trommelsession Kosten: 80 € für 8 Termine
Freitags	13:00 – 15:00 Uhr	Lotsenbüro

Cafeteria
Dienstags
14:30 Uhr bis
16:30 Uhr

Unser Team wünscht Ihnen frohe Ostern!

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