



Programm
Juli – August
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 JULI BIS AUGUST



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



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 17.08. 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 | Uhrzeit variiert | 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: 4 €**

! *Uhrzeit und Treffpunkt variieren je nach Aktivität!
Am 12.08. und 19.08. findet kein Treffen statt.*



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

! *Am 06.08. und 13.08. 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.

! *Das Lotsenbüro fällt am 07.08. und am 14.08. aus.*



Mi., 01.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Stadt, Land, Fluss

Stadt Land Fluss ist einer der bekanntesten Spieleklassiker in Deutschland. Machen Sie mit bei dem unterhaltsamen Quiz. **Kosten: 3 €**



Do., 02.07. | 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., 03.07. | 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., 06.07. | 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 €



Di., 07.07. | 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., 08.07. | 11:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Spaziergang um den Jakobiweiher

Wir fahren mit dem ÖPNV zur Oberschweinstiege und genießen einen Rundgang um den schönen Jakobiweiher. Anschließend lassen wir den Tag gemütlich im Biergarten der Gaststätte Oberschweinstiege ausklingen.

Kosten: auf Anfrage

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Buchungsnr.: 22155-07-01



Mi., 08.07. | 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., 10.07. | 19:00 – 20:00 Uhr

Wir singen unsere Lieder der 60er, 70er und 80er Jahre

Tauchen Sie ein in eine musikalische Zeitreise! Wir singen gemeinsam die unvergesslichen Hits und Kult-Lieder der 60er, 70er und 80er Jahre. Ein stimmungsvolles Event mit Pop, Schlager und Rock zum Mitsingen und in Erinnerungen schwelgen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Mo., 13.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Ratespiel Pi mal Daumen

Schätze die richtige Antwort! Ein schnell zu lernendes Gruppenspiel, in dem es nicht um herkömmliche Fragen geht.

Kosten: 3 €



Mo., 13.07. | 18:30 – 19:30 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., 15.07. | 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., 15.07. | 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., 16.07. | 13:30 – 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., 17.07. | 10:00 – 13:00 Uhr

Sommerlicher Frühschoppen

Herzlich willkommen zu unserem Frühschoppen auf der grünen Wiese vor dem Begegnungszentrum Heddernheim! Genießen Sie leckere Speisen, erfrischende Getränke und herzliche Begegnungen in entspannter Atmosphäre. Lassen Sie uns gemeinsam einen wunderschönen Sommertag erleben – wir freuen uns auf Sie.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Mo., 20.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Geschichten und Erinnerungen verbinden

Innerhalb einer etwas anderen Tischordnung erwarten Sie Fragen, über die man locker ins Gespräch kommt. **Kosten: 3 €**



Di., 21.07. | 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: 6 €; Teilnehmer*innen: 18**



Mi., 22.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Die Möglichkeiten der Selbstbestimmung durch Vorsorgevollmachten

Rechtsanwalt Armand Maréchal bietet Ihnen einen Einblick in wichtige Instrumente zur Wahrung Ihrer Selbstbestimmung. Er beleuchtet die rechtlichen Möglichkeiten von Vollmachten (insbesondere jener, die über den Tod hinaus gelten), sowie die Bedeutung der Patientenverfügung und Betreuungsverfügung.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Mo., 27.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Märchenstunde

Gerne können Lieblingsmärchen mitgebracht, vorgelesen und vorgetragen werden. **Kosten: 3 €**



Mi., 29.07. | 11:30 Uhr | Anmeldung bis 22.07.

Zum Ginnheimer Adler

Unser Mittwochsclub kehrt in den gemütlichen Biergarten Zum Adler in Ginnheim zum gemeinsamen Mittagessen ein.

Die Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Teilnehmer*innen: 20



Mi., 29.07. | 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., 30.07. | 13:30 – 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., 31.07. | 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., 03.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Teekesselchen

Es gibt Wörter, die eins gemeinsam haben: mehrere Bedeutungen! Sie eignen sich perfekt für das Spiel TEEKESSELCHEN!



Di., 04.08. | 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., 05.08. | 10:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 20.07.

Ausflug nach Eltville

Gemeinsam mit dem BGSZ Nieder-Eschbach fahren wir ins malerische Eltville am Rhein. Wir starten mit einem gemütlichen Mittagessen im Restaurant „Altes Holztor“. Frisch gestärkt folgt eine Führung durch die historische Altstadt. Danach haben Sie Zeit zum Bummeln. Genießen Sie zum Ausklang einen Kaffee am Rheinufer.

Kosten: 38 € (Vorkasse)

Treffpunkt: In den Kosten inbegriffen sind Busfahrt und Führung.

Busabfahrt: 10:30 Uhr Kalbach Busbahnhof und 10:50 Uhr Bushaltestelle Heddernheim U-Bahnhof.

Rückfahrt um 17 Uhr.

Buchungsnr.: 22151-03-2023



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



Mo., 10.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Sparen kann jeder

Wer den Pfennig nicht ehrt, ist des Talers nicht wert! Frau Renate Bergmann lebt alleine und hat wenig Rente. Sie hat eine Kartenbox mit 50 Tipps gesammelt, die wir hier in der Montagsrunde austauschen.



Mo., 10.08. | 18:30 – 19:30 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., 12.08. | 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., 13.08. | 13:00 – 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**



Sa., 15.08. | 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 zahlen.



Fr., 21.08. | 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., 24.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Salzgeschichten

Salz dient nicht nur zum Würzen, sondern hat sich auch in unsere Kultur eingepreßt. Denn das weiße Gold hat Spuren in unserer Sprache (Salat), im Straßennetz (Salzstraße) und bei der Stadtentwicklung (Lüneburg) hinterlassen. Wie genau erzählt Ihnen Angelika Ramm-Fischer bei einem Bildervortrag.



Mi., 26.08. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 21.08.

Wir besuchen den Feldberg und die Vogelwarte

Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Feldberg hoch und besuchen den Falkenhof. Wenn das Wetter stimmt, bekommen wir eine Flugshow zu sehen. Vorher kehren wir zum gemeinsamen Mittagessen in das Feldberghaus ein.

Die Kosten für den ÖPNV, Eintritt und für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.



Mi., 26.08. | 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., 27.08. | 13:30 – 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., 28.08. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis nicht mehr möglich

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 zahlen.

! Es können keine neuen Gäste mehr aufgenommen werden!



So., 30.08. | 12:00 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

„Es war einmal“ – Matinée zu Grimms Märchen

Der Frankfurter Singer-Songwriter Harald Lange lädt zu einer literarisch-musikalischen Matinée ein, in deren Zentrum die unvergesslichen Brüder Grimm stehen. Lassen Sie sich von ihren Märchen, Liedern und Worten in eine poetische Welt entführen. Weitere Details zum Programm siehe Extra-Flyer.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Mo., 31.08. | 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 €

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: 4 €
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