



**Programm
September –
Oktober
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 SEPTEMBER BIS OKTOBER



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 unterhaltendes Gedächtnistraining.

Kosten: 3 €

⚠ Am 07.09. und am 21.09. 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 17.10. 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 24.09. und 22.10. findest kein Gedächtnistraining statt.



Freitags | 11:15 – 12:30 Uhr | Anmeldung bis 09.09.

Kennenlern-Workshop Musik und Improvisation

Musik und Improvisation sind hervorragende Wege, um unsere Kreativität zu fördern und neue Aspekte an sich selbst zu entdecken. Erleben Sie einen Workshop mit Musiktherapeut Klaus Birkelbach (DMtG) – als Inspiration zu einem lebendigen Älterwerden. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kosten auf Anfrage

! Erster Termin ist am 11.09. von 11:15 bis 12:30 Uhr.

Weitere Termine am 18.09. und 25.09.2026.

Bei Interesse auch weitere Termine im Oktober möglich.

NEU!



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 16.10. aus.



Di., 01.09. | 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., 02.09. | 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: 3 €, zzgl. 50 Cent pro Bingokarte



Do., 03.09. | 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., 04.09. | 12:30 – 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. 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.



Mi., 09.09. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 02.09.

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: 15 €; Teilnehmer*innen: 10

⚠ **Weitere Termine am 16.09., 23.09., 30.09.**



Mi., 09.09. | 11:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Ausflug nach Oberursel

Wir nutzen die öffentlichen Verkehrsmittel und fahren nach Oberursel. Nach einem kleinen Spaziergang erwartet uns ein gemeinsames Mittagessen im gemütlichen Brauhaus.

Kosten: Das Ticket für den ÖPNV sowie Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

Teilnehmer*innen: 20



Mi., 09.09. | 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., 11.09. | 14:00 – 15:30 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 zahlen.



Fr., 11.09. | 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 – meist englischsprachigen – 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., 14.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Unser Sozialarbeiter Philipp Rosenberger bietet Ihnen einen Einblick in wichtige Instrumente zur Wahrung Ihrer Selbstbestimmung. Er informiert über die Erteilung von Vorsorgevollmachten, sowie die Bedeutung der Patientenverfügung und Betreuungsverfügung.

Kosten: 3 €



Mo., 14.09. | 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., 16.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Stadt, Land, Hesse

Stadt Land Fluss ist einer der bekanntesten Spieleklassiker in Deutschland. Wir machen das unterhaltsame Quiz auf hessische Art!

Kosten: 3 €



Do., 17.09. | 13:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 16.09.

Gewalt – Sehen – Helfen – Workshop

Dieses Training dient der Erweiterung des individuellen Handlungsspielraums im Bereich der Zivilcourage. Im Mittelpunkt steht die Erarbeitung konkreter Strategien, die es den Teilnehmenden ermöglichen, sich im öffentlichen Raum umsichtig und sicher zu bewegen und dabei den bestmöglichen Selbstschutz vor Gewalt zu gewährleisten.



Fr., 18.09. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 04.09.

Fakt oder Fake?

In sozialen Netzwerken verbreiten sich Falschnachrichten (Fake News) ungefiltert, oft mit dem Ziel, Menschen zu manipulieren. Wir sprechen im Smarten Café darüber, wie Sie Falschmeldungen besser erkennen, was Fake News auszeichnet, wie Sie Quellen checken und bearbeitete Bilder entlarven können.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Sa., 19.09. | 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 Nährarbeiten. 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.

! Anmeldung an dem Tag zwischen 15 und 15:30 Uhr vor Ort.



Di., 22.09. | 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: 6 €

Teilnehmer*innen: 18



Mi., 23.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Im Fluss der Zeit – die Alte Brücke zu Frankfurt am Main

Die Brücke war als Nord-Süd-Verbindung nicht nur für den Handel wichtig. Auf ihr fanden Hinrichtungen statt, wurden Zölle erhoben, Mehl gemahlen, Kanonen geladen und die Beute der Rattenfänger quittiert. Angelika Ramm-Fischer erzählt, welche Geschichte(n) sich sonst noch um die Alte Brücke ranken. **Kosten: 3 €**



Mi., 23.09. | 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., 24.09. | 13:30 – 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: 5 €, zzgl. anteilig Lebensmitteleinkauf

Teilnehmer*innen: 4



Fr., 25.09. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung 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 keine neue Gäste mehr aufgenommen werden!



Sa., 26.09. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 21.09.

Basiskurs zur Sturzprophylaxe

Der Basiskurs Sturzprophylaxe mit Angela Schwörer vermittelt Ihnen Wissen und praktische Techniken, um das persönliche Sturzrisiko zu minimieren. Durch Übungen zur Sturzprävention verbessern Sie Balance und Körperhaltung. Sie lernen, Risiken zu erkennen und Hindernisse sicher zu überwinden.

Kosten auf Anfrage



Mo., 28.09. | 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 €, zzgl. 50 Cent pro Bingokarte



Mi., 30.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Mit dem Wohnmobil durch Quebec (Kanada)

Entdecken Sie das französische Flair Montreals, historische Ufer am St. Lorenz und die raue Schönheit der Gaspésie-Halbinsel. Zwischen atemberaubenden Fjorden und Nationalparks erwartet Sie zum Abschluss das goldene Leuchten des Indian Summer.

Kosten: 3 €



Do., 01.10. | 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 ein-ander 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., 02.10. | 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 zahlen.



Mo., 05.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Kreuzfahrt von Seattle nach Alaska und zurück

Ingrid Pierson präsentiert uns ihre Kreuzfahrt von Seattle aus durch die Inside-Passage entlang der Küste Alaskas. Highlights sind die Zugfahrt ab Skagway, der beeindruckende Hubbard-Gletscher und ein Stopp in Victoria, bevor es zurück nach Seattle geht.

Kosten: 3 €



Di., 06.10. | 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., 07.10. | 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 Denkflexibilität zu stärken.

Kosten: 3 €



Mi., 07.10. | 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., 08.10. | 13:30 – 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: 5 €, zzgl. anteilig Lebensmitteleinkauf

Teilnehmer*innen: 4



Fr., 09.10. | 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 – meist englischsprachigen – 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., 12.10. | 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., 12.10. | 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.



Sa., 17.10. | 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 Nährarbeiten. 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.

! Anmeldung an dem Tag zwischen 15 und 15:30 Uhr vor Ort.



Mo., 19.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Lebensspuren –

Zwei Erzählungen über das, was uns verbindet

Lesung von Martina Richards „Muttertieralltag“ aus der Anthologie „Frauen schreiben über das Leben“: Ein turbulenter Alltag einer frisch gebackenen Mutter. Und „Hunderttausend“ aus „Die Wahrheit über das Lügen“ (Benedict Wells): Eine berührende Vater-Sohn-Geschichte über Nähe, Distanz und Vergebung.

Kosten: 3 €



Di., 20.10. | 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: 6 €

Teilnehmer*innen: 18



Mi., 21.10. | 11:30 Uhr | Anmeldung bis 12.10.

Zur Mathildenhöhe Darmstadt

Bei einer Führung erfahren Sie alles über die Mathildenhöhe als UNESCO-Welterbe und Zentrum des Jugendstils. Zwischen 1899 und 1914 als Künstlerkolonie gegründet, gilt sie als Wegbereiter der Moderne und des Neuen Bauens. Mit dem Hochzeitsturm ist sie ein weltweit anerkanntes Symbol für Architektur.

Kosten auf Anfrage

Den Treffpunkt für die gemeinsame Anfahrt mit dem ÖPNV erfahren Sie bei der Anmeldung.

Teilnehmer*innen: 20

Buchungsnr.: 22155-10-2026



Mi., 21.10. | 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., 22.10. | 10:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 15.10.

Winterzauber am Schloss Laubach

Erleben Sie das Gartenfestival Winterzauber in Laubach. Das illuminierte Schloss, vorweihnachtlich geschmückte Pagodenzelte und liebevoll inszenierte Stände verleihen dem Markt seinen märchenhaften Charme. Nach dem gemeinsamen Mittagessen im Café Göbel können Sie in Ruhe stöbern und Neues entdecken.

Kosten: 40 €

Abfahrtszeiten:

10:30 Uhr Busbahnhof Kalbach

10:50 Uhr an der Bushaltestelle

am U-Bahnhof Heddernheim

Teilnehmer*innen: 50

Buchungsnummer: 22151-04-2026



! In den Kosten inbegriffen sind die Busfahrt und die Eintrittsgebühr.



Do., 22.10. | 13:30 – 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: 5 €, zzgl. anteilig Lebensmitteleinkauf

Teilnehmer*innen: 4



Do., 22.10. | 18:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Afrikanische Trommelsession

Ein Schnupperangebot für alle, die afrikanisches Trommeln mit der „Djembe“ kennen lernen möchten. Lassen Sie sich vom Rhythmus mitreißen! Starten Sie mit den ersten Grundtönen. Schritt für Schritt erweitern Sie Ihr Können mit einfachen Schlagtechniken und Rhythmen.

Leitung: Emmanuel Bouetoumoussa

Kosten: 12 €

Teilnehmer*innen: 9



Fr., 23.10. | 19:00 – 21:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Rock, Pop & mehr – Tom Walther live

Tom begeistert mit einem vielfältigen Repertoire aus Rock, Pop, Oldies, Country und Schlager. Freuen Sie sich auf einen mitreißenden Auftritt, der garantiert keine Wünsche offen lässt. Lassen Sie uns gemeinsam in die musikalischen Meilensteine unseres Lebens eintauchen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Teilnehmer*innen: 30



Mo., 26.10. | 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 €, zzgl. 50 Cent pro Bingokarte



Mi., 28.10. | 09:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 22.10.

Spurensuche – Teil 2 Aufbaukurs

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. Dies ist der Aufbaukurs für diejenigen, die beim ersten Teil dabei waren.

Kosten: 15 €; Teilnehmer*innen: 8

! Weitere Termine am 11.11., 18.11. und 25.11.



Mi., 28.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Mir wolle Batze-Bier – Der Bierkrawall von 1873

18 verwüstete Wirtshäuser und 20 Tote waren die Bilanz des berühmten Bierkrawalls im April 1873 in Frankfurt am Main – und das alles wegen einer Preiserhöhung um ½ Kreuzer. Wie es dazu kam, erzählt Angelika Ramm-Fischer vom Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt e.V.

Kosten: 3 €



Do., 29.10. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 27.10.

Filmfestival –

Heaven Can Wait – WIR LEBEN JETZT

Europäisches Filmfestival der Generationen

„Heaven Can Wait“ nennt sich ein Hamburger Chor, bestehend aus Mitgliedern im Alter zwischen 70 und über 90 Jahren, die deutsche Hip-Hop und Pop-Songs auf die Bühne bringen. Eine berührende und mutmachende Dokumentation von 2023 über das kreative (hohe) Alter und über die Schönheit des Chorsingens.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Teilnehmer*innen: 40



Do., 29.10. | 18:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Afrikanische Trommelsession

Ein Schnupperangebot für alle, die afrikanisches Trommeln mit der „Djembe“ kennen lernen möchten. Lassen Sie sich vom Rhythmus mitreißen! Starten Sie mit den ersten Grundtönen. Schritt für Schritt erweitern Sie Ihr Können mit einfachen Schlagtechniken und Rhythmen.

Leitung: Emmanuel Bouetoumoussa

Kosten: 12 €; Teilnehmer*innen: 9



Fr., 30.10. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung 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 neue Gäste mehr aufgenommen werden!

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
	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	11:15 – 12:30 Uhr	Kennenlern-Workshop Musik und Improvisation
	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