



**Programm
November –
Dezember
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 NOVEMBER BIS DEZEMBER



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 | 10:30 – 11:30 Uhr

Spazier-Treff Heddernheim fit in Frankfurt, Gesundheitsamt

Sie suchen Bewegung an der frischen Luft und möchten Kontakte in Ihrer Nachbarschaft knüpfen? Dann machen Sie einfach mit. Die Route ist ideal für Menschen mit Rollatoren oder Gehschwierigkeiten und dauert max. 1 Stunde. Entspannte Bewegung und gute Unterhaltung mit den „Heddemer Rennschnecken“.

NEU!



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 €



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 Reisepräsentationen, spannendes Bingo, unterhaltsame Ratespiele und informative Vorträge. Ab und zu machen wir auch Ausflüge; dann ändern sich die Uhrzeiten (siehe Extra-Flyer).

Kosten: 3 €

! Uhrzeit und Treffpunkt variieren je nach Aktivität!



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 15.10., 22.10. und 19.11. sowie am 26.11. findet kein Gedächtnistraining statt.



Donnerstags | 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

! Ab dem 22.10.



Mo., 02.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Mein Schulweg

Eine unterhaltsame Lesung mit Lisa Brink über Kinder, die ihren Schulweg einst zu Fuß meisterten – mit kleinen Abenteuern, mit Ängsten, klugen Plänen gegen Lehrzorn, erstem Verliebtsein und geheimen Geschichten. Franz Kafka, Ruth Rehmann und andere Autor*innen erzählen davon – oft mit feinem Humor.

Kosten: 3 €



Di., 03.11. | 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.

Kostenlos

**! Bei Personen, die neu teilnehmen möchten,
bitten wir um ein Vorgespräch.**



Mi., 04.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Umgang bei extremen Wetter und Schutz vor Hitze

Karl-Heinz Grabmann, Klimalotse der Stadt Frankfurt, spricht mit uns vor allem über den Umgang mit den Hitzewellen, mit denen wir in Zukunft leider häufiger rechnen müssen.

Kosten: 3 €



Mi., 04.11. | 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., 05.11. | 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., 06.11. | 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 tragen.



Mo., 09.11. | 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 €



Mo., 09.11. | 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 tragen.



Mi., 11.11. | 10:00 – 12:00 Uhr

Spurensuche – Teil 2 Aufbaukurs Biografiearbeit

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 18.11. und 25.11.



Mi., 11.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Die Frauenfriedenskirche – Ein steinernes Friedensgebet aus Bockenheim Historischer Stadtspaziergang

Ein Lichtbildervortrag von Andreas Weitun über die außergewöhnliche Frauenfriedenskirche. Deutschlandweit gilt sie als die einzige Kirche, die aus der Initiative von Frauen hin errichtet wurde. Sie ist ein steingewordenes Friedensgebet und ein Ort zum Gedenkens der Gefallenen der Weltkriege.

Kosten: 3 €



Do., 12.11. | 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: 5 €, zzgl. anteilig Lebensmitteleinkauf

Teilnehmer*innen: 4





Fr., 13.11. | 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 tragen.



Fr., 13.11. | 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 tragen.



Mo., 16.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Mit dem Wohnmobil unterwegs in Kanada

Erstes Ziel in der Präsentation ist der Waterton National Park. Entlang der US-Grenze besuchen wir die „Quintette Tunnels“ im Coquihalla Canyon. Seen, Flüsse und Wasserfälle prägen die Route. Vancouver beeindruckt, weiter geht's über Revelstoke in den Banff Nationalpark und zurück nach Calgary.

Kosten: 3 €



Mi., 18.11. | 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., 20.11. | 11:15 – 12:30 Uhr | Anmeldung bis 17.11.

„Musik selbst gemacht“

Lernen Sie neue Instrumente kennen. Musik zum Ausprobieren mit dem Musiktherapeuten Klaus Birkelbach (DMtG). Vorkenntnisse werden nicht benötigt – lassen Sie sich inspirieren!

Kosten: 5 €

Teilnehmer*innen: maximal 6

NEU!



Sa., 21.11. | 15:00 – 17:30 Uhr

Anmeldung bis an dem Tag zwischen 15:00 und 15:30 Uhr vor Ort!

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 tragen.



Mo., 23.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Vorweihnachtliches Basteln

Wir basteln mit Irene Depré schöne Sachen zur Deko oder zum Verschenken für Weihnachten. Es können gerne kleine Weihnachtsutensilien von Zuhause zum Basteln mitgebracht werden.

Kosten: 3 €



Mi., 25.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Mit dem Wohnmobil durch Ontario

Ingrid Pierson zeigt uns ihre Reise von Toronto nach Cochrane, weiter zum Lake Superior. Bei den Kakabeka Falls donnern die Wasser ins Canyon. Weiter geht es per Zug in den Agawa Canyon. Danach am Lake Huron zu den Inseln und in den Algonquin Park – viel Wasser, Wald und beeindruckende Landschaften.

Kosten: 3 €



Do., 26.11. | 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: 5 €, zzgl. anteilig Lebensmitteleinkauf
Teilnehmer*innen: 4**



Fr., 27.11. | 11:15 – 12:30 Uhr | Anmeldung bis 17.11.

NEU!

„Musik selbst gemacht“

Lernen Sie neue Instrumente kennen. Musik zum Ausprobieren mit dem Musiktherapeuten Klaus Birkelbach (DMtG). Vorkenntnisse werden nicht benötigt – lassen Sie sich inspirieren!

Kosten: 5 €

Teilnehmer*innen: maximal 6



Fr., 27.11. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung ist 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 tragen.

! Es können keine neuen Gäste mehr aufgenommen werden!

Das Wertvollste, das man zu
verschenken hat, ist Zeit.



Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen. Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!

Fachbereich: Freiwilliges Engagement

Peter Gehweiler Tel.: 069 299 807 2353

Christine Fischer Tel.: 069 299 807 2352

ehrenamt@frankfurter-verband.de



**FRANKFURTER
VERBAND**



Sa., 28.11. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 27.11.

NEU!

„Wir 439!“ – Filmprojekt Heddernheim

Die liebevolle Dokumentation „Wir 439!“ widmet sich dem Stadtteil Heddernheim, seinen Bewohner*innen und Angeboten.

Das Herzensprojekt wurde 2023 von Alexander Schomberg, Martin Kreutz und Karlheinz Platz in ihrer Freizeit ins Leben gerufen. Gezeigt wird Teil 1 – eine Fortsetzung ist bereits in Arbeit.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Mo., 30.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Die Zeit der warmen Lichter und wundersamen Geschichten

Eine stimmungsvolle Runde in der besinnlichen Adventszeit, in der wir gemeinsam Geschichten, Gedichte und persönliche Erinnerungen teilen. Eigene Beiträge sind herzlich willkommen. **Kosten: 3 €**



Di., 01.12. | 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., 02.12. | 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



Mi., 02.12. | 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., 03.12. | 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., 04.12. | 12:30 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

Unser Mittagessen – Spendensammlung für die FR-Altenhilfe

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. Diesmal sammeln wir wieder Spenden für die Alten- und Weihnachtshilfe der Frankfurter Rundschau.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.





Sa., 05.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Vernissage: Der Mensch – geradeaus zur Freiheit

Der Mensch erblickt als freies Wesen das Licht der Welt. Im Laufe seines Lebens strebt er nach Freiheit und kämpft unermüdlich dafür, frei zu sein. Mit dieser Kunstaussstellung und Lesung möchte Aleksandra Botic Menschen ermutigen, den Kampf für die Freiheit niemals aufzugeben.

Kosten: 5 €



Mo., 07.12. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 01.12.

Vorweihnachtliches Festessen im Club

Wir genießen die Vorweihnachtszeit bei einem Festessen im Begegnungszentrum. Traditionell wieder mit Gänsekeule oder Gänsebrust und alternativ Rinderroulade mit Klößen und Rotkraut.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 10.12. | 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: 5 €, zzgl. anteilig Lebensmitteleinkauf

Teilnehmer*innen: 4



Fr., 11.12. | 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 tragen.



Fr., 11.12. | 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 tragen.



Mo., 14.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 11.12.

24 Bilder pro Sekunde – Lotte Reiniger, Pionierin des Trickfilms

In der Autorinnenlesung gibt Rike Reiniger Einblicke in ihre spannende Recherche zur Biografie Lotte Reinigers, stellt ausgewählte Passagen der Romanbiografie vor. Sie zeigt Bilder und Filmausschnitte aus dem Werk der Ausnahmekünstlerin und kommt mit dem Publikum ins Gespräch.

Kosten auf Anfrage

Teilnehmer*innen: 25



Mo., 14.12. | 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 tragen.



Mi., 16.12. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 09.12.

Vorweihnachtliches Festessen im Club

Wir genießen die Vorweihnachtszeit bei einem Festessen im Begegnungszentrum. Traditionell wieder mit Gänsekeule oder Gänsebrust und alternativ Rinderroulade mit Klößen und Rotkraut.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 16.12. | 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., 17.12. | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung siehe Einladungsschreiben

Weihnachtsfeier der Wohnanlagen Aßlarer Straße 1 + 2

Herzlich laden wir Sie zu einer stimmungsvollen vorweihnachtlichen Feier ein! Genießen Sie gemeinsam mit uns bei festlicher Torte, duftendem Stollen und besinnlichen Texten einige frohe und gemütliche Stunden zur Einstimmung auf das Weihnachtsfest.

! Nur für geladene Gäste aus der Seniorenwohnanlage.



Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

www.frankfurter-plattform-55plus.de

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 11:00 Uhr	Sitzgymnastik Kosten: 4 €
	10:30 – 11:30 Uhr	Spazier-Treff Heddernheim
	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: 3 €
Donnerstags	10:30 – 12:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 4 €
	18:00 – 19:00 Uhr	Afrikanische Trommelsession Kosten: 12 €

Unser Team macht vom 23.12.2026
bis zum 08.01.2027 Winterpause.

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten
und einen guten Start ins Neue Jahr!

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