



**Programm  
März – April  
2024**

# **Aktiv in Rödelheim**



**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 Rödelheim** gefallen.

***Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!***



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite  
[www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)

## UNSER PROGRAMM MÄRZ BIS APRIL



### Cafeteria – unsere neuen Öffnungszeiten

Dienstags 14:00 – 18:00 Uhr  
Donnerstags 13:30 – 18:30 Uhr  
Freitags 14:00 – 18:30 Uhr



### Bürosprechzeiten

Montags 10:00 – 12:00 Uhr  
Donnerstags 12:00 – 14:00 Uhr



### Surftreff @uguste

Ob Smartphone, Laptop, Tablet oder PC – im Auguste Oberwinter Haus erhalten Sie vielfältige Unterstützung in einem eigens dafür eingerichteten Raum. Unsere ehrenamtlichen Tutor\*innen stehen Ihnen fachkundig zur Seite. Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin.

**Kosten: 4 € / Std.**



### Digitales Fenster zur Welt im AOH

**DANKE! Stiftung Anne und Rainer Wrenger**

Willkommen beim Projekt „Fenster zur digitalen Welt“! Falls Sie bisher noch keine eigenen Erfahrungen mit entsprechenden Geräten oder Zugang zum Internet haben, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, ein internetfähiges Tablet auszuprobieren. Im Einzelgespräch zeigen wir Ihnen das Gerät und gehen individuell auf Ihre Interessen ein.

**Kosten: 6 € / Unterrichtsstunde, Leihgerät kostenlos**



Montags | 11:00 – 12:00 Uhr

### Lotsenbüro:

### Wir bieten Orientierung mit persönlicher Beratung

Jeden Montag stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung, um Ihnen persönliche und vertrauliche Beratung anzubieten. Sie können einen Termin telefonisch oder persönlich vor Ort vereinbaren. Wir freuen uns auf Sie!

NEU!



Dienstags | 13:00 – 14:00 Uhr

### Gedächtnistraining

Machen Sie mit beim ganzheitlichen Training für die „Grauen Zellen“. Unter Anleitung von Doris Führer erhalten Sie ein umfassendes und aktivierendes Programm aus wöchentlich aufeinander aufbauenden Übungen – auch für zu Hause.

**Kosten: 4 € / Std.**



---

**Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Stadtteiltreff Rödelheim**

Der unterhaltsame Nachmittag für Senioren!

Wir freuen uns über Ihren Besuch. Gäste sind immer willkommen.

Jeden Dienstag von 15:00 bis 17:00 Uhr im AOH.

**Kosten: 11 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen**

**Kontakt: Christine Mildner, 069 299 807 2225, [christinemildner@web.de](mailto:christinemildner@web.de)**

---



---

**Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Fotofreunde Rödelheim**

In den Austausch gehen und sich gegenseitig unterstützen. Die Fotofreunde treffen sich jeden ersten und dritten Dienstag im Monat und haben eines gemeinsam: Die Freude am Bild! Koordinator: Reinhard Wandtner

---



---

**Dienstags | 18:30 – 20:00 Uhr**

### **Yoga für Männer**

Yogalehrer Klaus S. Ernst bietet ein ganzheitliches Training zur Aktivierung von Körper, Geist und Seele an. Der Kurs richtet sich speziell an Männer ab der 2. Lebenshälfte und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Schon angemeldet?

**Kosten: 10 € / Std.**

---



---

**Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Aktivclub Rödelheim**

Lust auf Ausflüge? Jeden Mittwoch trifft sich der Aktivclub Rödelheim für gemeinsame Ausflüge in und um Frankfurt. Ob Spaziergänge, Führungen oder Museen – gestalten sie das Programm nach Ihren Wünschen mit!

**Kosten: 6 € / Monat**

---



---

**Mittwochs | 15:00 – 16:30 Uhr**

### **Bürgersprechstunde des Schutzmanns**

POK Herr Faust vom 11. Polizeirevier Rödelheim ist Ihr Ansprechpartner vor Ort. Sie haben eine spezielle Frage oder möchten Informationen einholen? Nutzen Sie dafür die Sprechstunde im Auguste-Oberwinter-Haus oder melden Sie sich telefonisch unter 069 755 111 54.

**⚠ Achtung: Jetzt immer mittwochs!**



**Mittwochs | 16:00 – 18:00 Uhr**

### **VdK Caféklatsch**

Die VdK Senioren Rödelheim kommen jeder ersten Mittwoch im Monat zusammen. Erleben Sie ein geselliges Miteinander mit Kaffee und Kuchen, erfahren sie Neues oder schwelgen sie in Erinnerungen.

Koordinatorin: Ursula Graf.

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



**Donnerstags | 09:00 – 10:00 Uhr**

### **Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen**

Trainerin Martina Gunkel zeigt Ihnen Bewegungsübungen, verbunden mit Elementen des Yoga. Die Übungen können im Sitzen, Stehen und Gehen gemacht werden – für einen aktiven Start in den Donnerstag, Kraft und Energie!

Gruppe 1 von 09:00 – 10:00 Uhr

Gruppe 2 von 10:00 – 11:00 Uhr

**Kosten: 12 € monatlich**



**Donnerstags | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Schach und Rummikub**

Sie möchten Schach oder Rummikub erlernen oder suchen regelmäßige Spielpartner\*innen? Dann kommen Sie vorbei auf Kaffee und Kuchen und lassen Sie Spielgemeinschaften entstehen!



**Donnerstags | 15:00 – 15:45 Uhr**

### **Babbel-Spaziergang**

In diesem Frühjahr möchten wir gemeinsame Spaziergänge für das persönliche Wohlbefinden anbieten. Der Spaziergang ist ausdrücklich für alle Alters- und Bewegungsstufen geeignet und dauert 45 bis 60 Minuten. Es ist die Gelegenheit zum ‚Babbeln‘! Sie werden von einer ehrenamtlichen Spaziergängerin begleitet.

Treffpunkt ist der Empfang / Eingang des Auguste-Oberwinter-Hauses

**! Erste Gelegenheit ist der 14. März 2024**

**NEU!**



**Freitags | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Mahjong mit Gisela Gunkel**

Mitglieder für neue Mahjong Gruppe gesucht.

Bitte melden Sie sich bei der Zentrumsleitung an oder kommen Sie einfach vorbei! Termine: 01.03., 15.03., 12.04., 26.04.

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



**Freitags | 14:30 – 17:00 Uhr**

### **Rommé**

Jeden Freitag trifft sich eine kleine Gruppe zum gemeinsamen Romméspiel. Gestartet wird mit Kaffee und Kuchen, um anschließend gestärkt die Karten auf den Tisch zu legen. Möchten auch Sie mitspielen? Dann kommen Sie vorbei!

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



**Fr., 01.03. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 28.02.**

### **Rödelheimer Literaturfrühstück – Marc Twain – Bummel durch Deutschland**

Elke Jatzko liest Mark Twains satirischen Reisebericht von 1878, der 1880 veröffentlicht wurde. Twain nimmt humorvoll die deutsche Sprache aufs Korn und argumentiert, dass nur Tote genug Zeit hätten, um sie zu erlernen. Titel: „Die schreckliche deutsche Sprache.“

**Kosten: 5 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft**



**Sa., 02.03. | 15:00 – 17:30 Uhr**

### **Repaircafé Rödelheim**

Haben sie ein Klein- oder Elektrogerät, welches nicht mehr funktioniert oder kleinere Näharbeiten? Gemeinsam mit unseren fachkundigen Ehrenamtlichen ist reparieren statt wegwerfen das Ziel. Helfen auch Sie mit, Ressourcen zu schonen!

Koordinatorin: Ursula Lenger.

**Anmeldung erforderlich unter:** <https://reelife.info/rcroedelheim>



**So., 03.03. | 14:00 – 16:00 Uhr**

### **Bingo am Sonntag**

Möchten Sie Bingo ausprobieren? Wir beginnen mit Kaffee und Kuchen, um dann hoffentlich die passenden Zahlen zu finden.

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



**Mi., 06.03. | 13:30 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 04.03.**

### **Aktivclub Rödelheim**

Entdecken Sie bei unserer Führung die Schönheit von St. Cäcilia – der barocken Kirche von Balthasar Neumann in Heusenstamm. Tauchen Sie ein in die faszinierende Architektur und Geschichte dieses beeindruckenden Bauwerks.

**Kosten: Clubmitglieder kostenfrei, Gäste: 5 €**



---

Fr., 08.03. | 17:00 – 19:00 Uhr

## **BEGLEITETES MALEN für Erwachsene im Atelier Frei(T)Raum im AOH**

Hier können Sie unter kunsttherapeutischer Begleitung beim Malen Ihre Kreativität (wieder-)entdecken und stärken. Im „geschützten Raum“ des Ateliers wird im Stehen an den Malwänden mit den Händen auf großformatige Papierblätter mit hochwertigen Gouachefarben gemalt. Das Motto lautet: Ohne Vorkenntnisse und ohne Bewertung seiner eigenen (Mal-)Spur folgen!

**Kosten: pro Termin 30 € inkl. Material und Getränkeverzehr**

**Kontakt: Viktoria Heinz-Auth, 0163 628 22 64,  
atelier@viktoria-heinz-auth.de**

**! Weitere Termine: Fr. 22.03., Fr. 05.04., Fr. 19.04.**

---



Fr., 08.03. | 18:00 – 19:00 Uhr

## **Offenes Singen**

Verpassen Sie nicht unser offenes Singen mit Markus Kneisel, jetzt wieder jeden Monat freitags von 18:00 bis 19:00 Uhr! Vor der Veranstaltung laden wir Sie herzlich ein, unsere neu gestaltete Cafeteria zu besuchen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

---



Sa., 09.03. | 09:45 – 17:30 Uhr

## **Qigong „Mit Leichtigkeit die innere Quelle nähren“**

Anstrengungslos die eigene Vitalität und das Immunsystem stärken sowie auf natürliche Weise Gelassenheit und inneren Frieden entfalten lassen – mit kraftvollen, leicht zu erlernenden Methoden aus dem Taoismus und Buddhismus. Spielerisch vermittelt von Qigong-Lehrerin Haike Rausch. Mit Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Als Präventionsmaßnahme von den Krankenkassen anerkannt.

Anmeldung: 0176 535 321 58

**Kosten auf Anfrage**



So., 10.03. | 09:45 – 17:30 Uhr

### **Qigong „Mit Leichtigkeit die innere Quelle nähren“**

Anstrengungslos die eigene Vitalität und das Immunsystem stärken sowie auf natürliche Weise Gelassenheit und inneren Frieden entfalten lassen – mit kraftvollen, leicht zu erlernenden Methoden aus dem Taoismus und Buddhismus. Spielerisch vermittelt von Qigong-Lehrerin Haike Rausch. Mit Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Als Präventionsmassnahme von den Krankenkassen anerkannt.

Anmeldung: 0176 535 32 158

**Kosten auf Anfrage**



So., 17.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

### **Midissage „Bunte Randerscheinungen“**

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Kunst. Die talentierten Künstlerin Viktoria Auth vom ATELIER FREI(T)RAUM führt Sie durch ihre Ausstellung und erklärt die Entstehungsgeschichte der Ausstellungsstücke.



Di., 19.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

### **Stadtteiltreff Rödelheim**

Wer bin ich? Wer kennt sie nicht – Menschen, die in Kultur, Sport, Politik in der 1. Reihe stehen, uns prägen, inspirieren und beeinflusst haben.

Wer anhand biografischer Daten und nennenswerter Details die Persönlichkeiten errät, spielt auch bei uns die 1. Geige.

**Kosten: 3,50 € für Gäste inkl. Kaffee-Kuchengedeck**

**Kontakt: Christine Mildner, 069 299 807 2225, [christinemildner@web.de](mailto:christinemildner@web.de)**



Mi., 27.03. | 16:30 – 18:30 Uhr

### **Kraft schöpfen durch Meditation**

Erleben Sie die heilende Kraft der Meditation mit unseren Expertinnen Shrikala Jammalamadaka und Petra Johann. Speziell für pflegende Angehörige bieten wir einen Meditationskurs an. Erlernen Sie Meditations-techniken und erhalten Sie wertvolles Hintergrundwissen, um Ihre innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie ein in geführte Meditationssitzungen und setzen Sie Theorie in die Praxis um. Beginnen Sie Ihre Reise zu innerer Ausgeglichenheit!

**Kosten: 5 € pro Termin; Kontakt: Petra Johann, 0163 68 17 530**

**⚠ Weitere Termine: Mi. 10.04., Mo. 15.04., Mi. 24.04., Mo. 29.04.**



---

### **Repaircafé Rödelheim**

Das Repaircafé pausiert im April.



---

**Fr., 05.04. | 09:00 – 11:00 Uhr**

### **Rödelheimer Literaturfrühstück – Rudolf Müller**

Genießen Sie von 9:00 bis 10:00 Uhr ein köstliches Frühstück, gefolgt von einer inspirierenden Lesung. Rudolf Müller wird seine eigenen Werke präsentieren und Ihnen eine fesselnde Reise durch seine Geschichten ermöglichen. Freuen Sie sich auf einen Morgen voller Genuss und kreativer Entdeckungen!

**Kosten: 5 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft**



---

**So., 07.04. | 14:00 – 16:00 Uhr**

### **Bingo am Sonntag**

Möchten Sie Bingo ausprobieren? Wir beginnen mit Kaffee und Kuchen, um dann hoffentlich die passenden Zahlen zu finden.

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



---

**Fr., 12.04. | 18:00 – 19:00 Uhr**

### **Offenes Singen**

Verpassen Sie nicht unser offenes Singen mit Markus Kneisel, jetzt wieder jeden Monat freitags von 18:00 bis 19:00 Uhr! Vor der Veranstaltung laden wir Sie herzlich ein, unsere neu gestaltete Cafeteria zu besuchen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Fr., 19.04. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 17.04.

NEU!

### Tanzparty

Starten Sie mit Schwung ins Wochenende!

Jeden dritten Freitag von 18:00 bis 20:00 Uhr bieten wir eine Tanzparty für Tänzer und Nicht-Tänzer an. DJ Sascha sorgt für die perfekte Musik.

**Kosten: 4 € inkl. 1 Glas Sekt oder O-Saft**



Mi., 24.04. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 22.04.

### Aktivclub Rödelheim – Experimenta ScienceCenter

Besuch des EXPERIMINTA ScienceCenter Frankfurt RheinMain für einen spielerischen Zugang zu Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik. Jeder Besucher wird aktiv an Experimenten beteiligt, erlebt Phänomene mit allen Sinnen und kann sich weiter informieren. Extra Veranstaltung für Senioren.

**Kosten: Clubmitglieder kostenfrei, Gäste: 13 € Eintrittspreis**

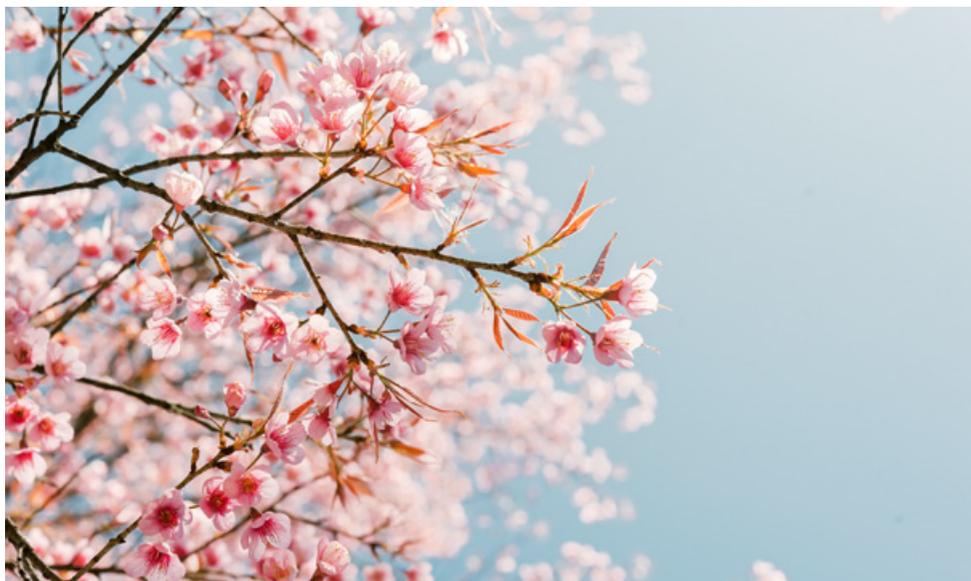


So., 28.04. | 14:30 – 17:00 Uhr

### Des gude Herz un 's bessere Maul

Erleben Sie eine humorvolle Reise durch die direkte Art der Frankfurter Mundart mit Silke Wustmann. Lachen Sie über charmante Schnörkellosigkeit und entdecken Sie, dass auch der Frankfurter ein Herz für Humor hat. Ein Nachmittag, der Frankfurt von seiner amüsanten Seite zeigt!

**Kosten: 7,50 € inkl. Kaffee und Kuchen**



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!



**Peter Gehweiler**

Tel: 069 299 807 2353

**Christine Fischer**

Tel: 069 299 807 2352



**ehrenamt@frankfurter-verband.de**

[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

- Dienstags**    **13:00 – 14:00 Uhr**    Gedächtnistraining  
**Kosten: 4 € / Std.**
- 15:00 – 17:00 Uhr**    Stadtteiltreff Rödelheim  
**Kosten: 11 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen**
- 15:00 – 17:00 Uhr**    Fotofreunde Rödelheim, **14-täglich**
- 18:30 – 20:00 Uhr**    Yoga für Männer  
**Kosten: 10 € / Std.**
- Mittwochs**    **14:00 – 17:00 Uhr**    Aktivclub Rödelheim  
**Kosten: 6 € / Monat**
- 15:00 – 16:30 Uhr**    Bürgersprechstunde des Schutzmanns
- 16:00 – 18:00 Uhr**    VdK Caféklatzsch, **monatlich**
- Donnerstags** **09:00 – 10:00 Uhr**    Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen  
**Kosten: 12 € monatlich**
- 14:00 – 17:00 Uhr**    Schach und Rummikub
- Freitags**        **09:00 – 11:00 Uhr**    Rödelheimer Literaturfrühstück – Marc Twain – Bummel durch Deutschland  
**Kosten: 5 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft, jeden 1. Freitag im Monat**
- 14:00 – 17:00 Uhr**    Mahjong mit Gisela Gunkel, **14-täglich**
- 14:30 – 17:00 Uhr**    Rommé

## Begegnungs- & Servicezentrum Rödelheim

Burgfriedenstrasse 7  
60489 Frankfurt am Main

### Leitung

Sascha Brenninger  
Telefon: 069 299 807 2225  
sascha.brenninger@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de

Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter mit aktuellen Veranstaltungstipps:  
**newsletter.frankfurter-verband.de**



### Cafeteria

Dienstags  
14:00 bis 18:00 Uhr  
Donnerstags  
13:30 bis 18:00 Uhr  
Freitags  
14:00 Uhr bis  
18:30 Uhr