



**Programm
Mai – Juni
2024**

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 MAI BIS JUNI



Montags | 10:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher
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

Stadtteiltreff Aßlarer Straße

Wir bieten Ihnen ein vielseitiges Programm mit Lesungen, Bingo, Festen, Gymnastik und Gedächtnistraining an. Davor gibt es Kaffee und Kuchen.

Kosten: 3 €



Dienstags | 14:30 – 17:00 Uhr

Wir spielen Rommé, Skat und mehr

Wir treffen uns bei Kaffee und Kuchen zu Karten- und Brettspielen.

Einfach einmal ausprobieren und die Freude am Spiel (wieder-) entdecken.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen,
zzgl. 1 € Spielerbeitrag



Mittwochs | Anmeldung erforderlich

Aktivclub Heddernheim

Wir machen abwechslungsreiche Ausflüge in Frankfurt und um Frankfurt herum. Weitere Details werden in einem separaten Aktiv-Programm bekannt gegeben.

Kosten: 7 € pro Monat, zzgl. Kosten abhängig vom Ausflugsziel

⚠ Die Uhrzeit variiert abhängig von der je weiligen Aktivität.



Donnerstags | 10:00 – 11:30 Uhr

Gedächtnistraining

Wir machen vielseitige Übungen zur Erhaltung und Förderung der geistigen Fitness.

Kosten: 4 €; Teilnehmer*innen: 12



Donnerstags | 19:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 12.06.

Trommelkurs

Wir lernen von Niikoi Kotey die tyischen Trommeltechniken und -rhythmen auf der Kpanlogo, einer ghanaischen Fasstrommel. Der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet. Die Instrumente werden gestellt.

Kosten: 50 € für 5 Termine

⚠ Kursstart ab dem 13.06.



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

Lotsenbüro

Das für Sie richtige Ehrenamt oder die passende Anlaufstelle für spezielle Fragen und Anliegen – wir helfen Ihnen gerne weiter! Vertraulich und persönlich! Bitte einen Termin mit Sybille Vogl vereinbaren.





Do., 02.05. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir probieren alte und neue Rezepte aus!

Wir probieren gemeinsam verschiedene Rezepte aus. Je nach Absprache und Jahreszeit widmen wir uns unterschiedlichen Themen. Was ist Ihr Lieblingsessen?

Kosten: 5 €, zzgl. anteilig Lebensmittel; Teilnehmer*innen: 4



Fr., 03.05. | 12:00 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

Unser Mittagessen im Begegnungszentrum

Deutsch-Bengalische Gesellschaft e.V.

Unser Nachbar Hamidul kocht für Sie leckere Speisen, inspiriert von der bengalischen Küche. Wenn Sie nicht vor Ort essen möchten, können Sie das Essen auch mit nachhause nehmen. Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Fr., 03.05. | 14:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Historischer Stadtpaziergang – Vom Riedhof zum Frauenhof Teil 1

Der Spaziergang vom Riedhof zum Frauenhof Teil 1 beginnt an den Überresten des ehemaligen befestigten Gutshofs der Frankfurter Landwehr. Nach dem Riedhof führt uns Ralph Demant zur Heimatsiedlung. Von der Ernst-May-Siedlung geht es dann zur ehemaligen Villa der Familie Mumm.

Der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.



Mo., 06.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 03.05.

Wonnemonat Mai

Wir hören Geschichten, Gedichte und singen Lieder zum Wonnemonat Mai.

Kosten: 3 €



Di., 07.05. | 10:30 – 12:00 Uhr

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Leben mit Demenz e.V.

Beim Gesprächskreis für pflegende Angehörige können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen. Sie finden Verständnis, Ermutigung und Unterstützung. Der Gesprächskreis wird von Ulrich Amrhein moderiert und findet immer am ersten Dienstag im Monat statt.

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



Mi., 08.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 07.05.

Dalli Klick Zeitreise

Dalli Klick ist ein Ratespiel nach einer beliebten Spielshow, bei dem schrittweise ein neuer Teil eines verborgenen Bildes aufgedeckt wird. Wir reisen damit zurück in die 1960er und 70er Jahre.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Zzgl. ein Gastobolus von 3 €.



Mi., 08.05. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Unser Näh-Treff

Heddernheim im Wandel

Wir verwandeln alte Stoffe und Gegenstände in schöne, wieder neu verwendbare Sachen. Und wir helfen Ihnen, Ihr eigenes Nähprojekt umzusetzen. Bei uns können Sie den Spaß am Nähen (wieder-)entdecken.

Kosten: 3 €



Sa., 11.05. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 03.05.

Führung durch das Bad Homburger Schloss

Wir bekommen eine einstündige Führung durch den Englischen Flügel des Schlosses. Dieser beherbergt die Witwenwohnung der englischen Prinzessin und Landgräfin Elizabeth von Hessen-Homburg (1770 – 1840) mit elegantem Mobiliar und klassizistischer Raumkunst aus dem ersten Viertel des 19. Jahrhunderts.

Kosten für den ÖPNV und die Führungskosten von 6 € sind selbst zu tragen. Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



Mo., 13.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 07.05.

Demenz – Das große Vergessen

Elvie Nern, Autorin des Buches „Demenz – Das große Vergessen“, gibt alltagspraktische Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz und steht für Fragen zur Verfügung. Vorher servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 13.05. | 18:30 – 20:00 Uhr

Boomer-Treff

Wer zwischen der Mitte der 50er und Ende der 60er Jahre geboren wurde, darf sich als Baby-Boomer fühlen. Die kommen zwar langsam in die Jahre, sind aber noch schwer aktiv. Unsere Gruppe trifft sich monatlich zum Austausch und zur Planung gemeinsamer Unternehmungen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 14.05. | 17:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Entspannungstraining

Autogenes Training, visuelle Reisen und weitere Entspannungsübungen im Sitzen können uns helfen, unsere innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Übungsleitung: Hannelore Möbus.

Kosten: 3 €



Mi., 15.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 13.05.

Ein Streifzug durch das alte Frankfurt

Thomas Sock lässt in seinem Lichtbildervortrag das alte Frankfurt wieder auferstehen. Anhand von Fotos und Ansichtskarten entsteht das Frankfurt aus dem späten 19. Jahrhundert. Zuvor servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 16.05. | 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/verschenken einander gut erhaltene Kleidungsstücke. 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 an!



Di., 21.05. | 09:30 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir frühstücken zusammen

Wir servieren Ihnen ein umfangreiches, leckeres Frühstück in netter Runde.

Kosten: 5,50 €; Teilnehmer*innen: 18



Mi., 22.05. | 10:30 Uhr | Anmeldung bis 15.05.

Wir besuchen die Altstadt von Mainz

Wir fahren mit dem Zug nach Mainz und bummeln durch die schöne Altstadt. Wir erfahren einiges über die historischen Gebäude und kehren ein in gemütliches Lokal.

Kosten für Speisen und Getränke sowie die Tickets des ÖPNV sind selbst zu tragen. Zzgl. ein Gastbeitrag von 3 €.

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

Buchungsnr.: 22155-05-01



Do., 23.05. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir probieren alte und neue Rezepte aus!

Wir probieren gemeinsam verschiedene Rezepte aus. Je nach Absprache und Jahreszeit widmen wir uns unterschiedlichen Themen. Was ist Ihr Lieblingsessen?

Kosten: 5 € zzgl. anteilig Lebensmittel; Teilnehmer*innen: 4



Fr., 24.05. | 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 tragen.



Mo., 27.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 23.05.

BINGO

Oft gespielt – immer wieder gut! Mit etwas Glück und Konzentration gibt es einen Preis zu gewinnen. Vorher servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Zzgl. 50 Ct pro Bingo Karte.



Di., 28.05. | 17:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Entspannungstraining

Autogenes Training, visuelle Reisen und weitere Entspannungsübungen im Sitzen können uns helfen, unsere innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Übungsleitung: Hannelore Möbus.

Kosten: 3 €



Mi., 29.05. | 13:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 15.05.

Ausflug zur Hohemark

Wir fahren mit der U-Bahn nach Oberursel zur Hohemark und machen einen kleinen Waldspaziergang. Anschließend kehren wir in die Gaststätte Waldtraut zum gemütlichen Ausklang ein.

Kosten für den ÖPNV sowie Speisen und Getränke sind selbst zu tragen. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Buchungsnr.: 22155-05-01



Fr., 31.05. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

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. Ein kleiner Imbiss wird angeboten.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 04.06. | 10:30 – 12:00 Uhr

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Leben mit Demenz e.V.

Beim Gesprächskreis für pflegende Angehörige können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen. Sie finden Verständnis, Ermutigung und Unterstützung. Der Gesprächskreis wird von Ulrich Amrhein moderiert und findet immer am ersten Dienstag im Monat statt.

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



Mi., 05.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Quiznachmittag

Wir machen ein unterhaltsames Quiz unter dem Motto „unnützes Wissen“. Zuvor servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen, ggf. zzgl. ein Gastobolus von 3 €.





Mi., 05.06. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Unser Näh-Treff

Heddernheim im Wandel

Wir verwandeln alte Stoffe und Gegenstände in schöne, wieder neu verwendbare Sachen. Und wir helfen Ihnen, Ihr eigenes Nähprojekt umzusetzen. Bei uns können Sie den Spaß am Nähen (wieder)entdecken.

Kosten: 3 €



Do., 06.06. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir probieren alte und neue Rezepte aus!

Wir probieren gemeinsam verschiedene Rezepte aus. Je nach Absprache und Jahreszeit widmen wir uns unterschiedlichen Themen. Was ist Ihr Lieblingsessen?

Kosten: 5 €, zzgl. anteilig Lebensmittel; Teilnehmer*innen: 4



Fr., 07.06. | 12:00 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

Unser Mittagessen im Begegnungszentrum

Deutsch-Bengalische Gesellschaft e.V.

Unser Nachbar Hamidul kocht für Sie leckere Speisen, inspiriert von der bengalischen Küche. Wenn Sie nicht vor Ort essen möchten, können Sie das Essen auch mit nachhause nehmen. Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.





Fr., 07.06. | 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 tragen.



Mo., 10.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 03.06.

Einfache Bewegungsübungen

Wir machen kleine Bewegungsübungen mit Musik zur Erhaltung der Beweglichkeit. Zuvor servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 10.06. | 18:30 – 20:00 Uhr

Boomer-Treff

Wer zwischen der Mitte der 50er und Ende der 60er Jahre geboren wurde, darf sich als Baby-Boomer fühlen. Die kommen zwar langsam in die Jahre, sind aber noch schwer aktiv. Unsere Gruppe trifft sich monatlich zum Austausch und zur Planung gemeinsamer Unternehmungen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 11.06. | 17:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Entspannungstraining

Autogenes Training, visuelle Reisen und weitere Entspannungsübungen im Sitzen können uns helfen, unsere innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Übungsleitung: Hannelore Möbus.

Kosten: 3 €



Mi., 12.06. | 10:15 Uhr | Anmeldung bis 05.06.

Wir besuchen den Opelzoo

Wir machen einen Spaziergang durch den beliebten Opel-Zoo, wunderbar zwischen Königstein und Kronberg im Taunus gelegen. Sie können Ihr eigenes Picknick mitbringen oder in eines der Lokale vor Ort einkehren.

Kosten für den Zooeintritt und Tickets des ÖPNV sind selbst zu tragen. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

Buchungsnr.: 22155-06-01



Do., 13.06. | 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/verschenken einander gut erhaltene Kleidungsstücke. 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 an!



Fr., 14.06. | 19:00 Uhr | Anmeldung bis 10.06.

70er-Jahre-Party

Unsere Gruppe der Boomer Generation lädt zu einer Disco unter dem Motto 70er Jahre ein. Als Eintrittskarte gilt: ein persönliches Erinnerungsstück aus dieser Zeit!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Teilnehmer*innen: 30



Mo., 17.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 10.06.

Wissenswertes rund ums Thema Früchte

Wera Völker erzählt uns über verschiedene Früchte, deren Geschichte, ihre Inhaltsstoffe und gesundheitliche Wirkungen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 18.06. | 09:30 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir frühstücken zusammen

Wir servieren Ihnen ein umfangreiches, leckeres Frühstück in netter Runde.

Kosten: 5,50 €; Teilnehmer*innen: 18



Mi., 19.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 18.06.

Florence Nightingale – vielmehr als nur eine Krankenschwester

Dank dieser englischen Lady gehört die Krankenpflege heute selbstverständlich zum Medizinbetrieb. Wie sie das schaffte, erzählt Angelika Ramm-Fischer (vom Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt) in ihrem Vortrag.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen,
ggf. zzgl. ein Gastobolus von 3 €.**



Sa., 22.06. | 15:00 – 17:30 Uhr

Hedderheimer Reparaturcafé

Hedderheim im Wandel

Selber reparieren statt wegwerfen! Unsere ehrenamtlichen Helfer*innen unterstützen Sie bei der Reparatur Ihrer Elektrokleingeräte und bei kleineren Näharbeiten. Manches lässt sich unter fachkundiger Anleitung doch wieder in Gang bringen und muss nicht vorzeitig im Müll landen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 24.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 20.06.

Die Magie des Sommeranfangs

Der Sommer ist eine ganz besondere Jahreszeit. Die Tage werden länger, die Sonne strahlt heller, wir feiern den Johannistag und gehen raus in die Natur. Was sind Ihre Erinnerungen dazu? Geschichten, Gedichte und Träume zur Magie des Sommeranfangs ...

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 25.06. | 17:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Entspannungstraining

Autogenes Training, visuelle Reisen und weitere Entspannungsübungen im Sitzen können uns helfen, unsere innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Übungsleitung: Hannelore Möbus.

Kosten: 3 €



Mi., 26.06. | Uhr | Anmeldung bis 12.06.

Rundgang um den Maasgrundweiher

Wir machen einen kleinen Rundgang um den Maasgrundweiher und kehren anschließend ins Alt-Oberurseler Brauhaus ein.

Kosten für den ÖPNV sowie Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 26.06. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Unser Näh-Treff

Hedderheim im Wandel

Wir verwandeln alte Stoffe und Gegenstände in schöne, wieder neu verwendbare Sachen. Und wir helfen Ihnen, Ihr eigenes Nähprojekt umzusetzen. Bei uns können Sie den Spaß am Nähen (wieder-)entdecken.

Kosten: 3 €





Fr., 28.06. | 15:00 – 18:00 Uhr

Sommerfest

Wir feiern unser Sommerfest auf der Wiese vor dem Begegnungszentrum. Für gute Live-Musik sorgt wieder Tom Walther. Tanzen ist erlaubt! Es gibt Kaffee und Kuchen sowie verschiedenen Salate, Kaltgetränke und Leckerer vom Grill.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Sa., 29.06. | 10:00 – 20:00 Uhr

Kultur- und Klimafest im Quartier

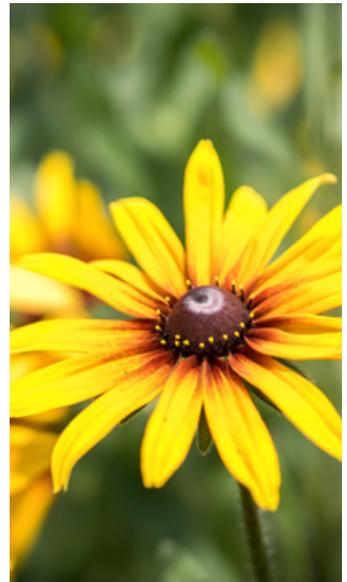
Deutsch-Bengalische Gesellschaft e.V.

Wir feiern unser Nachbarschaftsfest auf dem Bolzplatz am Max-Kirschner-Weg. Es gibt wieder ein buntes Kulturprogramm mit Live-Musik, Tanz, gemeinsamen Kochen, eine Kleidertauschcke und einem Clown.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Treffpunkt: Bolzplatz am Max-Kirschner-Weg, hinter dem Kleintierzuchtverein Heddernheim

! Weitere Details entnehmen Sie bitte dem Flyer zum Festprogramm.



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!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

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 €
	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 für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.
Mittwochs		Aktivclub Heddernheim Kosten: 7 € pro Monat, zzgl. Kosten abhängig vom Ausflugsziel
Donnerstags	10:00 – 11:30 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 4 €
	19:00 – 20:00 Uhr	Trommelkurs Kosten: 50 € für 5 Termine
Freitags	13:00 – 15:00 Uhr	Lotsenbüro

Unser Begegnungszentrum ist an den Feiertagen (01.05., 09.05., 20.05. und 30.05.) geschlossen.

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