

Di. 17.04. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 19.02.

Frühstücksrunde ABlarer Straße

Ein umfangreiches Buffet steht zur Verfügung.
Eine Anmeldung ist erforderlich. Kosten: 4 €

Mi. 18.04. / 15:00 Uhr – Anmeldung bis 16.04.

Cafe Wacker Betriebsbesichtigung

Es gibt Kaffee und Kuchen und eine Vorstellung des über hundertjährigen Familienbetriebes. Sie erfahren einiges über die Kaffeeherstellung und dann rösten wir gemeinsam unseren eigenen Kaffee. Dauer der Betriebsbesichtigung: 2-2,5 Stunden. Kosten: 10 € zzgl. Fahrtkosten, Treffpunkt: Information bei Anmeldung

In Kooperation mit Transition Town Frankfurt am Main e.V.

Mi. 18.04. / 19:00 – 20:30 Uhr – Anmeldung bis

Private Solaranlagen für den Eigengebrauch

Vortrag von Michael Brod, Mitglied im Frankfurter Solarverein.
Welche Anlagen gibt es und welche lohnen sich fürs Eigenheim oder den Balkon? Kosten: Verzehrkosten



In Kooperation mit Transition Town Frankfurt am Main e.V.

Sa. 21.04. / 15:00 – 18:00 Uhr

Reparatur-Café Heddernheim

Das Reparatur-Café in Heddernheim öffnet jeden 3. Samstag im Monat. Unsere ehrenamtlichen Helfer unterstützen Sie bei der Reparatur von kleinen Elektrogeräten und bei kleineren Holzarbeiten. Kosten: Verzehrkosten



Do. 26.04. / 14:00 – 14:45 Uhr

Neues Angebot: Tanzlösungen

Ein Angebot der Tanztherapeutin Beate Schmitt (BTD) für Menschen, die sich gerne mit Bewegung und Tanz ausdrücken möchten und neugierig sind auf den tänzerischen Einbezug von Alltagsthemen, wie z. B. Nähe, Distanz, Raum, Gefühle und Vertrauen. Kosten: Spende

Do. 26.04. / 15:00 – 16:00 Uhr

Tanzmomente – Raum der Freiheit für Tanz und Bewegung

Wir tanzen frei, in der Gruppe oder in Paaren. Wir lernen oder genießen einfach.
Ein Angebot der Initiative Demenzfreundliches Quartier. Kosten: 4 €

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Montags	Gitarrengruppe, Kosten: Auf Anfrage Yoga 60+, Kosten: Auf Anfrage Stadtteiltreff ABlarer Straße Kosten: 10 € im Monat	09:00 – 10:30 Uhr 10:00 – 11:30 Uhr 15:00 – 17:00 Uhr
Dienstags	Spieletreff Sitzgymnastik Kosten: 40 € für 10 Termine Stadtteiltreff Kastellstraße 28 – Kosten: 10 € im Monat Laufgruppe 50+ mit Gymnastik am Baum Kosten: auf Anfrage (Starttermin erfragen)	14:30 – 17:00 Uhr 14:30 – 15:30 Uhr 15:00 – 17:00 Uhr 15:45 – 17:00 Uhr
Mittwochs	Aktivclub Heddernheim Kosten: 7 € im Monat zzgl. Fahrt-, Eintritts- und Verzehrkosten	Uhrzeit variiert
Donnerstags	Italienisch für Anfänger, Kosten: Auf Anfrage Yoga und Lu Jong, Kosten: 8 € pro Termin Anmeldung erforderlich Tanzkurs für Anfänger mit Luigi Kosten: 4 € (Getränk inklusive)	15:45 – 16:45 Uhr 17:00 – 18:30 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr
Freitags	Cafeteria und Stammtisch Italienischer Kulturverein Pro Seniore e.V.	14:30 – 17:00 Uhr 17:00 – 21:00 Uhr
Samstags	Italienischer Kulturverein Pro Seniore e.V.	17:00 – 21:00 Uhr
Sonntags	Italienischer Kulturverein Pro Seniore e.V.	17:00 – 21:00 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Heddernheim

ABlarer Straße 3
60439 Frankfurt am Main

Begegnungszentrumsleitung

Sybille Vogl
Telefon: 069 577131
sybille.vogl@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

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

Cafeteria

Dienstags & Freitags:
14:30 Uhr bis 17:00 Uhr



BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM
Heddernheim
Unser Programm

April –
Mai

UNSER PROGRAMM APRIL BIS MAI

In Kooperation mit Leben mit Demenz e.V. und Pflegebegleiter-Initiative

Di. 03.04. / 10:30 – 12:00 Uhr

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Moderation: Ulrich Amrhein. Neue Teilnehmer bitte anmelden.

Immer am ersten Dienstag im Monat.

Mi. 04.04., 18.04., 02.05., 16.05. & 30.05. / 17:00 – 19:00 Uhr

Freie Theatergruppe

Die Theatergruppe (Netzwerk Neue Nachbarschaften) trifft sich nun regelmäßig in der Aßlarer Straße 3 zum Improvisationstheater ein. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Do. 05.04., 19.04., 03.05. & 17.05. / 10:30 – 12:00 Uhr

Gedächtnistraining

Wir machen vielseitige Übungen zum Erhalt der geistigen Fitness.

Kosten: 2 € pro Termin

In Kooperation mit Transition Town Frankfurt am Main e.V.

Do. 05.04. / 14:30 – 16:30 Uhr

Schenk- und Tausch-Café

Wir schenken und/oder tauschen untereinander gut erhaltene Kleidungsstücke und neuerdings auch kleine Haushaltsgeräte. Kosten: Verzehrkosten



Fr. 06.04. / 17:00 – 19:00 Uhr

Hedderner Musiksalon

Für alle, die gerne in netter Gesellschaft Musik machen und singen.

Kosten: Spende, Getränkekosten

In Kooperation mit Transition Town Frankfurt am Main e.V.

Mi. 11.04. / 19:00 – 20:30 Uhr

Treff – „Heddernheim im Wandel“

Gesprächsabend mit Imke Eichelberg über Ideen und Projekte für unseren Stadtteil. Kosten: Verzehrkosten



Fr. 13.04., 27.04. & 25.05. / 10:30 – 11:30 Uhr

Musik liegt in der Luft – Tanzen im Sitzen

Tanzen im Sitzen macht Freude und bringt die Seele in Schwung.

Es fördert die körperliche Leistungsfähigkeit, die Koordination und Ausdauer.

Kosten: 3,50 € pro Termin

Mi. 02.05. / 15:00 – 17:00 Uhr

Brandschutzinfos für Senioren

Eine ca. einstündige Präsentation zum Thema Brandschutz im Haushalt mit dem Verein der Berufsfeuerwehr Florian Frankfurt 60plus e.V.

Kosten: Verzehrkosten

In Kooperation mit Transition Town Frankfurt am Main e.V.

Do. 03.05. / 14:30 – 16:30 Uhr

Schenk- und Tausch-Café

Wir schenken und/oder tauschen untereinander gut erhaltene Kleidungsstücke und neuerdings auch kleine Haushaltsgeräte. Kosten: Verzehrkosten



Fr. 05.05. / 17:00 – 19:00 Uhr

Hedderner Musiksalon

Für alle, die gerne in netter Gesellschaft Musik machen und singen.

Kosten: Spende, Getränkekosten

In Kooperation mit Leben mit Demenz e.V. und Pflegebegleiter-Initiative

Di. 08.05. / 10:30 – 12:00 Uhr

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Moderation: Ulrich Amrhein. Neue Teilnehmer bitte anmelden.

Immer am ersten Dienstag im Monat.

Mi. 09.05. / 09:45 Uhr – Anmeldung bis 02.05.

Busausflug nach Speyer mit Domführung

Mittagessen ist in der Hausbrauerei Domhof, anschließend eine einstündige Führung durch den Dom. Danach steht freie Zeit zur Stadterkundung zur Verfügung. Rückfahrt ca. 17:00 Uhr. Kosten: 19 € zzgl. 7 € für Führung

Treffpunkt: Information bei Anmeldung

In Kooperation mit Transition Town Frankfurt am Main e.V.

Mi. 09.05. / 19:00 – 20:30 Uhr

Treff – „Heddernheim im Wandel“

Gesprächsabend mit Imke Eichelberg über Ideen und Projekte für unseren Stadtteil. Kosten: Verzehrkosten



Di. 15.05. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 19.03.

Frühstücksrunde Aßlarer Straße

Ein umfangreiches Buffet steht zur Verfügung.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Kosten: 4 €

Mi. 16.05. / 15:00 – 17:00 Uhr

Führung zur Geschichte des Frankfurter Bahnhofsviertel

Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt e.V.

Kosten: 3 € Gastobulus Aktivclub, Treffpunkt: Information bei Anmeldung

In Kooperation mit Transition Town Frankfurt am Main e.V.

Sa. 19.05. / 15:00 – 18:00 Uhr

Reparatur-Café Heddernheim

Das Reparatur-Café in Heddernheim öffnet jeden 3. Samstag im Monat. Unsere ehrenamtlichen Helfer unterstützen Sie bei der Reparatur von kleinen Elektrogeräten und bei kleineren Holzarbeiten. Kosten: Verzehrkosten



In Kooperation mit Transition Town Frankfurt am Main e.V.

Do. 24.05. / 11:00 – 13:00 Uhr – Anmeldung bis 22.05.

Kochclub „Frisch vom Acker“

Gemeinsames Kochen mit saisonalem Gemüse aus solidarischer Landwirtschaft. Kosten: Spende



Do. 24.05. / 15:00 – 16:00 Uhr

Tanzmomente – Raum der Freiheit für Tanz und Bewegung

Wir tanzen frei, in der Gruppe oder in Paaren. Wir lernen oder genießen einfach.

Ein Angebot der Initiative Demenzfreundliches Quartier. Kosten: 4 €

In Kooperation mit Transition Town Frankfurt am Main e.V.

Do. 25.05. / 18:30 – 20:30 Uhr

Filmabend: „We feed the world – Essen global“ (A 2005)

Der österreichische Regisseur Erwin Wagenhofer beschäftigt sich in seinem Dokumentationsfilm am Beispiel der globalen Nahrungsmittelproduktion mit den Folgen der Globalisierung. Kosten: Spende



Das Begegnungs- und Servicezentrum hat an den Feiertagen geschlossen.

Wir wünschen schöne Feiertage!