

Sa. 19.08. / 15:00 – 18:00 Uhr

### SOMMERFEST

Unser Sommerfest mit Live-Musik vom Duo Silberglanz und leckerem Essen auf der grünen Wiese vor dem Zentrum.  
Kosten: Verzehrkosten

Mi. 23.08. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 22.08.

### Besichtigung der Berufsfeuerwehr Frankfurt am Main

Während der zweistündigen Führung erhalten wir Einblicke in das Brandschutz-, Katastrophenschutz- und Rettungsdienstzentrum, in das Feuerwehrtrainingscenter sowie die Feuerwache 1.  
Kosten: auf Anfrage, Treffpunkt: U-Bahnhof Heddernheim

Mo. 28.08. / 09:00 – 18:00 Uhr – Anmeldung bis 21.08.

### Tagesausflug nach Haibach zum Modemarkt Adler, anschließend eine einstündige Stadtrundfahrt in Aschaffenburg

Busfahrt nach Haibach zum Modemarkt Adler mit Frühstück, Modenschau und Mittagessen, anschließend weiter nach Aschaffenburg mit einstündiger Stadtrundfahrt.  
Kosten: Fahrtkosten 19 € zzgl. 9 € für Frühstück, Mittagessen und Stadtrundfahrt  
Treffpunkt: Information bei Anmeldung

Do. 31.08. / 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. Einfach einmal ausprobieren.  
Kosten: 4 €

Fr. 01.09., 15.09. & 29.09. / 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

Fr. 01.09. / 17:00 – 19:00 Uhr

### Hedderner Musiksalon

Für alle, die gerne in netter Gesellschaft Musik machen und singen. Neue Sänger und Sängerinnen sind herzlich willkommen! Jetzt immer am 1. Freitag im Monat.  
Kosten: Spende, Verzehrkosten

## WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	Yoga 60+ ab 14.08., Kosten: Auf Anfrage Gitarrengruppe Stadtteiltreff Ablarer Straße Kosten: 10 € im Monat	09:30 – 11:00 Uhr 09:00 – 11:00 Uhr 15:00 – 17:00 Uhr
<b>Dienstags</b>	Spieletreff Sitzgymnastik ab 15.08. Kosten: 40 € für 10 Termine Stadtteiltreff Kastellstraße 28 – Kosten: 10 € im Monat Neu: Laufgruppe 50+ ab 15.08. mit Gymnastik am Baum Kosten: 40 € für 10 Termine	14:30 – 17:00 Uhr 14:30 – 15:30 Uhr 15:00 – 17:00 Uhr 15:45 – 17:00 Uhr
<b>Mittwochs</b>	Aktivclub Heddernheim ab 09.08. Kosten: 7 € im Monat	Uhrzeit variiert
<b>Donnerstags</b>	Italienisch für Anfänger Kosten: Auf Anfrage Yoga und Lu Jong, Kosten: 8 € pro Termin	14:30 – 15:30 Uhr & 15:45 – 16:45 Uhr 17:00 – 18:30 Uhr
<b>Freitags</b>	Cafeteria und Stammtisch Italienischer Kulturverein Pro Seniore e.V.	14:30 – 17:00 Uhr 17:00 – 21:00 Uhr
<b>Samstags</b>	Italienischer Kulturverein Pro Seniore e.V.	17:00 – 21:00 Uhr
<b>Sonntags</b>	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

August –  
September

FRANKFURTER VERBAND



## UNSER PROGRAMM AUGUST BIS SEPTEMBER

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

**Di. 01.08. / 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.

**Fr. 04.08. & 18.08. / 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

**Di. 08.08. & 22.08. / 17:15 – 18:15 Uhr**

### **Entspannungstraining mit Hannelore Möbus**

Entspannung pur! Probieren Sie es einfach mal aus!

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat. Anmeldung erforderlich.

Kosten: 1 €

**Do. 10.08. & 24.08. / 10:30 – 12:00 Uhr**

### **Gedächtnistraining**

Wir machen vielseitige Übungen zum Erhalt der geistigen Fitness.

Kosten: 2 € pro Termin

**Di. 15.08. / 09:30 – Anmeldung bis 14.08.**

### **Frühstücksrunde ABlarer Straße**

Ein umfangreiches Buffet steht zur Verfügung. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kosten: 4 €

**Di. Start 15.08. / 15:45 – 16:45 Uhr – Anmeldung bis 14.08.**

### **Neu: Laufgruppe 50+ mit Gymnastik am Baum**

Wir laufen am Urselbach bzw. an der Nidda entlang. Flottes Laufen/Nordic Walking inklusive Krafttraining am Baum/um den Baum mit qualifizierter Übungsleitung. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. 10 Termine, Mindestteilnehmerzahl: 7.

Kosten: 40 € für 10 Termine

**Mi. 16.08. / 09:45 – 18:00 Uhr – Anmeldung bis 09.08.**

### **Tagestour nach Miltenberg am Main**

Fahrt zum Kloster Engelberg, Mittagessen in der Klosterschänke, anschließend Weiterfahrt nach Miltenberg. Dort freie Zeit zur Altstadt erkundung. Ab 15:15 Uhr besteht die Möglichkeit, an einer einstündigen Schifffahrt auf dem Main teilzunehmen.

Kosten: Fahrtkosten 19 € zzgl. Verzehrkosten, zzgl. 8,50 € für Schifffahrt

Treffpunkt: Bushaltestelle U-Bahnhof Heddernheim

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

**Di. 05.09. / 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.

**Di. 12.09. & 26.09. / 17:15 – 18:15 Uhr**

### **Entspannungstraining mit Hannelore Möbus**

Entspannung pur! Probieren Sie es einfach mal aus!

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat. Kosten: 1 €

**Do. 14.09. & 28.09. / 10:30 – 12:00 Uhr**

### **Gedächtnistraining**

Wir machen vielseitige Übungen zum Erhalt der geistigen Fitness.

Kosten: 2 € pro Termin

**Di. 19.09. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 18.09.**

### **Frühstücksrunde ABlarer Straße**

Ein umfangreiches Buffet steht zur Verfügung. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kosten: 4 €

**Di. 19.09. / 14:00 – 16:00 Uhr**

### **Ganoventricks von heute – Seniorenforum Sozialrathaus NORD**

Das Sozialrathaus Nord lädt zu einem Vortrag und Informationen über die aktuellen Tricks von Betrügern ein.

**Do. 21.09. / 14:00 – 16:30 Uhr**

### **Demenz. Die Vielfalt im Blick.**

Veranstaltung zum Weltalzheimertag mit der Initiative Demenzfreundliches Quartier im BGZ Heddernheim. Kosten: Spende erwünscht

In Kooperation mit Transition Town Frankfurt e.V.

**Sa. 23.09. / 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Energiesparen im Haushalt leicht gemacht**

Andreas Riepe erklärt uns, wie wir die Energiekosten im Haushalt deutlich senken können. Kosten: Verzehrkosten

**Mi. 27.09. / 09:45 – 17:30 Uhr – Anmeldung bis 26.09.**

### **Städtetour nach Bad Schwalbach**

Mittagessen im historischen Kaiserhof. Danach gehen wir in den Kurpark. Es werden verschiedenen Führungen angeboten: „Wildkräuterspaziergang“ oder der „Gesundbrunnenspaziergang“ (Dauer jeweils ca. 90 Minuten). Anschließend Einkehr in ein Park-Cafe.

Kosten: Fahrtkosten 14 € zzgl. 5 € für Führung, zzgl. Verzehrkosten

Treffpunkt: Bushaltestelle U-Bahnhof Heddernheim

**Do. 28.09. / 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.

Einfach einmal ausprobieren. Kosten: 4 €



**Reparatur-Cafe  
in Planung.**

Interesse an einer  
Mitarbeit?