

Mi. 15.08., 29.08., 12.09. & 26.09. / 17:15 – 19:00 Uhr

Freie Theatergruppe

Unsere Theatergruppe (Netzwerk Neue Nachbarschaften) trifft sich zum Improvisationstheater. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen!

In Kooperation mit Heddernheim im Wandel & Solawi Frankfurt

Fr. 17.08. / 19:00 Uhr

Film & Gespräch: Die Strategie der krummen Gurken – Solidarische Landwirtschaft in Freiburg

Viele Menschen wollen wissen, wo ihr Essen herkommt. In Freiburg hat sich eine Gruppe aufgemacht, ihr Gemüse selbst anzubauen. Regional, bio und fair. Der Dokumentarfilm erzählt ihre Geschichte. Mit anschließender Vorstellung und Gespräch über Frankfurter Projekte. Kosten: Spende erwünscht



Transition
Town Frankfurt

Sa. 18.08. / 15:00 – 18:00 Uhr

Sommerfest auf der grünen Wiese

Wir feiern auf der grünen Wiese vor dem Begegnungszentrum mit Kuchen und Gegrilltem sowie selbstgemachten Leckerbissen. Nino Giacomo und Daniela sorgen für die musikalische Unterhaltung. Kosten: Verzehrkosten

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

Sa. 18.08. / 15:00 – 18:00 Uhr

Reparatur-Café Heddernheim beim Sommerfest

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



Transition
Town Frankfurt



NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e.V.

Di. 21.08. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 20.08.

Frühstücksrunde ABlarer Straße

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

In Kooperation mit Aktive Nachbarschaft

Mi. 22.08. / 09:45 Uhr

Landesgartenschau Bad Schwalbach

Wir fahren mit dem Bus zur 6. Hessischen Landesgartenschau. Nach einem gemeinsamen Mittagessen können wir an einer Führung durch die Landesgartenschau teilnehmen und das weitere Programm vor Ort genießen. Kosten: 5 € Fahrtkosten, zzgl. Eintritt 15 €, zzgl. 6 € Führung, zzgl. Verzehrkosten
Treffpunkt: Information bei Anmeldung

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, Kosten: Verzehrkosten Sitzgymnastik Kosten: 40 € für 10 Termine Stadtteiltreff Kastellstraße 28 – Kosten: 10 € im Monat	14:30 – 17:00 Uhr 14:30 – 15:30 Uhr 15:00 – 17:00 Uhr
Mittwochs	Aktivclub Heddernheim Kosten: 7 € im Monat zzgl. Fahrt-, Eintritts- und Verzehrkosten	Uhrzeit variiert
Donnerstags	Gedächtnistraining, Kosten: 2 € pro Termin Yoga und Lu Jong, Kosten: 8 € pro Termin Anmeldung erforderlich Freestyle Tanz für Anfänger mit Luigi Kosten: 4 € (Getränk inklusive)	10:30 – 12:00 Uhr 17:00 – 18:30 Uhr 18:45 – 19:45 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

Ab
September

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
2018

FRANKFURTER VERBAND



UNSER PROGRAMM AUGUST BIS SEPTEMBER

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

Do. 02.08. / 14:30 – 16:30 Uhr

Schenk- und Tausch-Café

Wir schenken und/oder tauschen untereinander gut erhaltende Kleidungsstücke und kleine Haushaltsgeräte.



Fr. 03.08., 17.08., 31.08., 14.09. & 28.09. / 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: 4 € pro Termin

Fr. 03.08. / 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. 07.08. / 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.

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

Mi. 08.08. / 19:00 – 20:30 Uhr

Treff „Heddernheim im Wandel“

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



Mo. 13.08. / 09:00 Uhr – Anmeldung bis 06.08.

Tagestour nach Bad Kissingen

Mittagessen im Gasthof Biber in Speicherz am Rande der Rhön, anschließend Weiterfahrt nach Bad Kissingen mit freier Zeit zum Bummeln und Entdecken. Kosten: 19 €, zzgl. Verzehrkosten, Treffpunkt: bei Anmeldung

Do. 23.08. / 12:00 – 16:00 Uhr – Anmeldung bis 16.08.

Kochen mit Hamidul

Wir kochen gemeinsam „Frankfurter Wok spezial“ und andere Curry-Gerichte. Kosten: 19 €

Do. 30.08. / 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. Ein Angebot der Initiative Demenzfreundliches Quartier. Kosten: 4 €

In Kooperation mit Hedderheim im Wandel

Sa. 01.09. / 15:00 – 18:00 Uhr – Anmeldung bis 27.08.

Sonnengetrocknete Apfelringe und Gemüsechips aus der selbstgebauten Dörrkiste (Workshop)

Chips aus getrocknetem Obst und Gemüse sind ein gesunder und leckerer Knabberspaß. Mit einer selbstgebauten Dörrkiste können diese Leckereien ganz einfach selbst hergestellt werden – nur mit der Kraft der Sonne. Material vorhanden, keine Vorkenntnisse nötig. Kosten: Materialkosten 5 €, zzgl. Verzehrkosten



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

Di. 04.09. / 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.

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

Do. 06.09. / 14:30 – 16:30 Uhr

Schenk- und Tausch-Café

Wir schenken und/oder tauschen untereinander gut erhaltene Kleidungsstücke und kleine Haushaltsgeräte.



Fr. 07.09. / 17:00 – 19:00 Uhr

Hedderner Musiksalon

Für alle, die gerne in netter Gesellschaft Musik machen und singen. Kosten: Spende, Getränkekosten

Mo. 10.09. / 09:00 Uhr – Anmeldung bis 03.09.

Tagestour nach Weilburg an der Lahn

Mittagessen in Laubach im Gasthaus „Zur Frischen Quelle“, anschließend Weiterfahrt nach Weilburg mit freier Zeit zum Bummeln und Entdecken. Kosten: 19 €, zzgl. Verzehrkosten, Treffpunkt: bei Anmeldung

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

Mi. 12.09. / 19:00 – 20:30 Uhr

Treff „Heddernheim im Wandel“

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



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

Do. 13.09. / 15:00 – 19:00 Uhr

Heddernheim im Wandel – Starke Nachbarschaften für Klimaschutz und Lebensqualität

Am Tag der offenen Tür stellen wir unser Projekt Hedderheim im Wandel vor. Bei einem Klimagourmet-Buffer mit Rezeptvorschlägen und Einkaufstipps sowie weiteren Aktionen möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen, was wir gemeinsam für ein Quartier tun können, in dem es sich gut und gerne leben lässt! Kosten: Spende erwünscht



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

Sa. 15.09. / 15:00 – 18:00 Uhr

Reparatur-Café Hedderheim

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



Di. 18.09. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 17.09.

Frühstücksrunde ABlarer Straße

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

Do. 27.09. / 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. Ein Angebot der Initiative Demenzfreundliches Quartier. Kosten: 4 €