

Di. 12.06. / 09:30 – 11:00 Uhr

**Literaturfrühstück mit Autorenlesung:  
„Die Liebenden von Wiesbaden“**

Gemeinsames Sektfrühstück mit einer Lesung aus der Novelle von Susanne Konrad über die Zeit des Älterwerdens, die Gesellschaftsnormen und die Ängste über das morgen. Die Liebe kann alles ertragen. Kosten: 4 €

Mi. 13.06. / 09:45 Uhr – Anmeldung bis 11.06.

**Städtetour nach Lohr am Main**

Gemeinsames Mittagessen in der Lohrer Altstadt. Anschließend ist es entweder möglich an einer Kostumführung (1 Stunde) teilzunehmen oder eine Schifffahrt (1,5 Stunden) zu unternehmen. Die Rückfahrt ist für ca. 16:30 Uhr geplant. Kosten: 19 € Fahrtkosten, zzgl. 5 € Kostumführung oder 9 € Schifffahrt, zzgl. Verzehrkosten

Mi. 13.06., 27.06., 11.07. & 25.07. / 17:00 – 19:00 Uhr

**Freie Theatergruppe**

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

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

Mi. 13.06. / 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.

Sa. 16.06. / 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



**WÖCHENTLICHE ANGEBOTE**

<b>Montags</b>	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
<b>Dienstags</b>	Spieletreff, Kosten: Verzehrkosten Sitzgymnastik Kosten: 40 € für 10 Termine Stadtteiltreff Kastellstraße 28 – Kosten: 10 € im Monat Nordic Walking Gruppe 50+ mit Gymnastik am Baum Kosten: auf Anfrage ( <b>Starttermin erfragen</b> )	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 Kosten: 7 € im Monat zzgl. Fahrt-, Eintritts- und Verzehrkosten	Uhrzeit variiert
<b>Donnerstags</b>	Gedächtnistraining, Kosten: 2 € pro Termin Italienisch für Anfänger, Kosten: Auf Anfrage 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 15:45 – 16:45 Uhr 17:00 – 18:30 Uhr 18:45 – 19:45 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.eu  
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

Juni –  
Juli  
2018

## UNSER PROGRAMM JUNI BIS JULI

**Fr. 01.06. / 17:00 – 19:00 Uhr**

### **Hedderheimer Musiksalon**

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

Kosten: Spende, Getränkekosten

Treffpunkt: Ablarer Straße 3, 60439 Frankfurt am Main

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

**Sa. 02.06. / 15:00 – 17:00 Uhr – Anmeldung bis 01.06.**

### **Leben ohne Müll. Wie kann ich plastikfrei einkaufen?**

Es ist möglich, sich mit den Dingen des täglichen Bedarfs zu versorgen, ohne nach jedem Einkauf einen Eimer voll Verpackungsmüll entsorgen zu müssen! Die Umstellung vom „normalen“ zum müllfreien Einkauf ist eine Veränderung von Gewohnheiten – aber die Mühe lohnt sich. Workshop mit Beate Siegler.



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

**Di. 05.06. / 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. 06.06. / 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Suchtgefährdung im Alter – Alkohol und Medikamente im Blick**

Harald Spörl, Mitarbeiter der Stiftung Waldmühle und Leiter des Projektes „Sucht im Alter“, informiert über Alkohol- und Medikamentenmissbrauch im Alter und steht für Fragen zur Verfügung. Kosten: Verzehrkosten

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

**Do. 07.06. / 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. 08.06., 22.06. & 20.07. / 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

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

**Mo. 18.06. / 10:00 – 12:00 Uhr**

### **Gärtnern auf dem Balkon**

Mit einigen Tipps und Tricks lassen sich auch auf dem Balkon Kräuter, Obst und Gemüse ernten. Ein Workshop mit Sybille Fuchs von der Klimawerkstatt Ginnheim. Kosten: Verzehrkosten, Treffpunkt: Information bei Anmeldung  
Treffpunkt: Ablarer Straße 3, 60439 Frankfurt am Main



**Di. 19.06. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 15.06.**

### **Frühstücksrunde Ablarer Straße**

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

**Mo. 25.06. / 09:45 Uhr – Anmeldung bis 19.06.**

### **Tagestour zum Weinort Alken mit einer Schiffstour auf der Mosel**

Gemeinsames Mittagessen und Kaffeetrinken im Hotel Burgcafé in Alken.

Anschließend unternehmen wir eine kleine Rundfahrt mit dem Schiff auf der Mosel.

Die Rückfahrt ist für ca. 17:00 Uhr geplant.

Kosten: 19 € Fahrtkosten, zzgl. Ticket Schifffahrt, zzgl. Verzehrkosten

Treffpunkt: Information bei Anmeldung

**Do. 28.06. / 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 Leben mit Demenz e.V. und Pflegebegleiter-Initiative

**Di. 03.07. / 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. 05.07. / 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. 06.07. / 17:00 – 19:00 Uhr**

### **Hedderheimer Musiksalon**

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

Kosten: Spende, Getränkekosten

In Kooperation mit Heddernheim im Wandel

**Mi. 11.07. / 15:00 – 18:00 Uhr – Anmeldung bis 09.07.**

### **Wildnisapotheke: Heil- und Küchenkräuter aus Wiese und Garten (Kräuterführung)**

Nicht jede Krankheit erfordert den Gang zur Apotheke.

Die Natur stellt viele Heilmittel bereit. Doch welche Pflanze

hat welche Wirkung? Gundula Fink stellt häufige Wildkräuter

vor. Zum Abschluss machen wir frische Grüne Soße und

speisen gemeinsam im Garten. Kosten: Kostenfrei für

Aktivclubmitglieder sonst 10 €, zzgl. Verzehrkosten

Treffpunkt: 14:30 Uhr: U-Bahnhof Heddernheim



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

**Mi. 11.07. / 19:00 – 20:30 Uhr**

### **Treff „Heddernheim im Wandel“**

Gesprächsabend mit Imke Eichelberg über Ideen und

Projekte für unseren Stadtteil. Kosten: Verzehrkosten



**Mo. 16.07. / 09:00 Uhr – Anmeldung bis 13.07.**

### **Tagestour durch den Vogelsberg zum Landgasthof Hessenmühle**

Mit dem Bus durch den Vogelberg bis zum Fuldaer Land.

Mittagessen und Kaffee im beliebten Landgasthof Hessenmühle in Kleinlüder.

Kosten: 19 €, zzgl. Verzehrkosten, Treffpunkt: Information bei Anmeldung

**Di. 17.07. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 13.07.**

### **Frühstücksrunde Ablarer Straße**

Ein umfangreiches Buffet steht zur Verfügung.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Kosten: 4 €

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

**Sa. 21.07. / 15:00 – 18:00 Uhr**

### **Reparatur-Café Heddernheim**

Das Reparatur-Café in Heddernheim öffnet jeden 3.

Samstag im Monat. Unsere ehrenamtlichen Helfer unter-

stützen Sie bei der Reparatur von kleinen Elektrogeräten

und bei kleineren Holzarbeiten. Kosten: Verzehrkosten

