

In Kooperation mit Transition Town Frankfurt e. V.

**Mi. 14.06. / 17:00 – 19:00 Uhr – Anmeldung bis 07.06.**

**Offene Kochgruppe: „Vom Acker auf den Teller“**

Gemeinsam kochen mit Gemüse vom Birkenhof.

Lily Cress-Keck stellt Rezepte der altdeutschen Küche vor.

Kosten: auf Anfrage

In Kooperation mit dem Amt für multikulturelle Angelegenheiten

**Di. 20.06. / 10:30 – 12:30 Uhr**

**Interkultureller Treff mit dem Film „Uns bleibt die Liebe“**

Film in russischer Sprache mit deutschen Untertiteln „Uns bleibt die Liebe“. Eine Dokumentation über das Leben mit Demenz in russischstämmigen Familien im Ruhrgebiet.

In Kooperation mit Transition Town Frankfurt e. V.

**Do. 22.06. / 15:00 – 17:00 Uhr**

**Aktivsein für eine enkelsichere Zukunft**

Nachbarschaftliches und klimaschonendes Handeln vor Ort.

Vortrag von Imke Eichelberg.

**Mo. 26.06. / 09:30 – 18:00 Uhr – Anmeldung bis 19.06.**

**Bustour durch das Aartal und weiter an der Lahn nach Boppard**

Fahrt durch das schöne Aartal nach Katzenelbogen/Berghausen mit Mittagessen im Berghof. Anschließend führt die Fahrt an der Lahn entlang nach Boppard mit Kaffeepause zur freien Verfügung.

Kosten: Fahrtkosten 19 € zzgl. Verzehrkosten

Treffpunkt: Information bei Anmeldung

**Do. 29.06. / 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. Einfach einmal ausprobieren.

Kosten: 4 €

**Do. 06.07. / 14:30 – 16:30 Uhr**

**Ersthelferschulung im Rahmen der Demenzpartnerkampagne der Deutschen Alzheimergesellschaft**

In dieser Kompaktschulung mit Sybille Vogl werden Informationen zum Krankheitsbild und Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz gegeben. Denn Betroffene brauchen eine einfühlsame Nachbarschaft, eine verständnisvolle Umgebung.

## WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	Yoga 60+, Kosten: Auf Anfrage Gitarrengruppe Stadtteiltreff ABlarer Straße <b>12.06. entfällt!</b> Kosten: 10 € im Monat	09:30 – 11:00 Uhr 09:00 – 10:00 Uhr 15:00 – 17:00 Uhr
<b>Dienstags</b>	Spieletreff Sitzgymnastik Kosten: 35 € 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
<b>Mittwochs</b>	Aktivclub Heddernheim – Sommerpause vom 17.07. bis zum 04.08., Kosten: 7 € im Monat	Uhrzeit variiert
<b>Donnerstags</b>	Italienisch für Anfänger – Lernen mit Lehrbuch in einer kleinen Gruppe. Kosten: Auf Anfrage Yoga und Lu Shong., Kosten: 8 € pro Termin	15:45 – 16:45 Uhr 17:15 – 18:45 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

FRANKFURTER VERBAND



## UNSER PROGRAMM JUNI BIS JULI

**Do. 01.06., 15.06. & 29.06. / 10:30 – 12:00 Uhr**

### **Gedächtnistraining**

Wir machen vielseitige Übungen zum Erhalt der geistigen Fitness.

Kosten: 2 € pro Termin

**Fr. 02.06. / 17:00 – 19:00 Uhr**

### **Hedderheimer 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

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

**Di. 06.06. / 10:30 – 12:00 Uhr**

### **Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz**

Moderation: Ulrich Amrhein. Neue Teilnehmer bitte anmelden.

**Fr. 09.06. & 23.06. / 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. 13.06. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 12.06.**

### **Frühstücksrunde ABlarer Straße**

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

Kosten: 4 €

**Di. 06.06. & 20.06. / 17:15 – 18:15 Uhr**

### **Entspannungstraining mit Hannelore Möbus**

Entspannung pur! Probieren Sie es einfach mal aus!

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat. Sommerpause im Monat Juli.

Kosten: 1 €

**Fr. 07.07. / 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

**Fr. 07.07. / 17:00 – 19:00 Uhr**

### **Hedderheimer 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

**Di. 11.07. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 10.07.**

### **Frühstücksrunde ABlarer Straße**

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

Kosten: 4 €

**Mi. 12.07. / 11:00 Uhr – Anmeldung bis 05.07.**

### **Führung durch die Frankfurter Altstadt**

Unser Aktivclub macht eine Altstadtführung mit dem Verein Liebenswertes Frankfurt.

Kosten: auf Anfrage

**Do. 13.07. / 10:30 – 12:00 Uhr**

### **Gedächtnistraining**

Wir machen vielseitige Übungen zum Erhalt der geistigen Fitness.

Kosten: 2 € pro Termin


**Mo. 17.07. / 09:30 – 18:00 Uhr – Anmeldung bis 10.07.**

### **Tagesausflug in den Spessart bei Lohr am Main**

Mittagessen und Kaffetrinken im historischen Hotelgasthof Buchenmühle in der Nähe der Wallfahrtskirche Mariabuchen mit freier Zeit zum Genießen und Entdecken sowie für kleine Waldspaziergänge mitten im wildromantischen Naturpark Spessart.

Kosten: Fahrtkosten 19 € zzgl. Verzehrkosten

Treffpunkt: Information bei Anmeldung



**Das Begegnungs-  
zentrum ist vom  
17.07. bis zum 31.07.  
geschlossen.**

**Ausnahme:**  
Die Stadtteiltreffs am  
Montag und Dienstag  
finden statt.