

Di. 16.10. & 20.11. / 09:30 Uhr

Frühstücksrunde ABlarer Straße

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

Mi. 17.10. & 21.11. / 17:15 – 19:00 Uhr

Freie Theatergruppe

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

Do. 18.10. / 19:00 – 20:15 Uhr, wöchentlich – Anmeldung bis 16.10.

Trommelkurs mit Kotey Niikoi für Anfänger

Kotey Niikoi entführt die Teilnehmenden in seine Heimat: Auf ghanaischen Trommeln zeigt er Trommeltechniken und Rhythmen – geeignet für Jung und Alt! Der Kurs (geplant) ab 18.10. bis zum 13.12. startet erst beim Erreichen der Mindestteilnehmerzahl. Kosten: 90 € für 9 Termine

In Kooperation mit Transition Town Frankfurt am Main e.V. und FR- Altenhilfe

Sa. 20.10. & 17.11. / 15:00 – 18:00 Uhr

Reparatur-Café Heddernheim

Unsere ehrenamtlichen Helfer unterstützen Sie bei der Reparatur von kleinen Elektrogeräten, bei Näharbeiten und der Fahrradreparatur.
Kosten: Verzehrkosten



In Kooperation mit Heddernheim im Wandel & Repair Café Gallus

Sa. 20.10. / 19:30 Uhr

Ein Himmel für Küchengeräte –

Filmabend am Internationalen Tag der Reparatur

„Kommen Rührgeräte in den Himmel?“, überlegt die Schweizerin Carmen und fragt Konstrukteure, Designer und Theologen: In welchem Verhältnis stehen wir zu unseren Geräten und Gegenständen? Ein Kinofilm mit Humor und Tiefgang.
Kosten: Spende erwünscht



Mi. 24.10. / 18:30 – 20:00 Uhr – Anmeldung bis 22.10.

„Leiden sie noch oder klopfen Sie schon?“

Die Meridian-Energie-Techniken (MET) nach Franke.

Mit der Klopftechnik können belastende Gefühle wie Ängste, Ärger, Überforderung, aber auch Blockaden und körperliche Beschwerden spürbar reduziert werden. MET ist eine wirkungsvolle Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung. Mit Christine Zwanzger-Mosebach, Dip.-Psychologin, MET® Therapeutin.
Kosten: 5 €, ggf. zzgl. Getränkekosten

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Montags	Gitarrengruppe, Kosten: Auf Anfrage Yoga 60+, Kosten: Auf Anfrage Stadtteiltreff ABlarer Straße Kosten: 10 € / Monat	09:30 – 10:30 Uhr 10:00 – 11:30 Uhr 15:00 – 17:00 Uhr
Dienstags	Spieletreff, Kosten: Verzehrkosten Sitzgymnastik Kosten: 40 € / 10 Termine Stadtteiltreff Kastellstraße 28 Kosten: 10 € / 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 € / Termin Italienisch für Anfänger Kurs 1 Italienisch für Anfänger Kurs 2 Kosten: 14 € / Termin Yoga und Lu Jong, Kosten: 8 € / Termin Trommelkurs mit Kotey Niikoi für Anfänger Kosten: 90 € / 9 Termine	10:30 – 12:00 Uhr 15:00 – 17:00 Uhr 17:30 – 19:30 Uhr 17:00 – 18:30 Uhr 19:00 – 20:15 Uhr
Freitags	Achtsamkeitstraining Kosten: Auf Anfrage Yin Yoga Kurs, Kosten: Auf Anfrage Cafeteria und Stammtisch Italienischer Kulturverein Pro Seniore e.V.	09:30 – 10:30 Uhr 10:30 – 12:00 Uhr 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.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

Oktober –
November
2018

FRANKFURTER VERBAND



UNSER PROGRAMM OKTOBER BIS NOVEMBER

In Kooperation mit Transition Town Frankfurt am Main e.V. und FR-Altenhilfe

Do. 04.10. & 01.11. / 14:30 – 16:30 Uhr

Schenk- und Tausch-Café

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

Kosten: Verzehrkosten



Fr. 05.10. / 17:00 – 19:00 Uhr

Hedderheimer Musiksalon

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

Kosten: Spende, Getränkekosten

Sa. 06.10. / 18:00 – 21:00 Uhr

Kunstaussstellung und Lesung: Petar Balaneskovic und Aleksandra Botic

Serbischer Kultursalon vom Kunstverein Farben International mit

Lesung und leckeren serbischen Spezialitäten. Kosten: 10 €

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

Di. 09.10. & 06.11. / 10:30 – 12:00 Uhr

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Moderation: Ulrich Amrhein. Neue Teilnehmer bitte anmelden.

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

Mi. 10.10. & 14.11. / 19:00 – 20:30 Uhr

Treff „Hedderheim im Wandel“

Gesprächsabend mit Imke Eichelberg über Ideen und

Projekte für unseren Stadtteil. Kosten: Verzehrkosten



Fr. 26.10., 09.11. & 23.11. / 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

Mo. 15.10. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 12.10.

Zum Schlachtessen in den Vogelsberg

Busausflug durch den Vogelsberg zum Schlachtessen nach Busenborn im Gasthof

Bilstein. Anschließend weiter zum Kaffeetrinken nach Bad Soden Salmünster.

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

Do. 25.10. & 29.11. / 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. 27.10. / 15:00 – 17:00 Uhr – Anmeldung bis 23.10.

Aus alten Stoffen Neues gestalten

Upcycling-Workshop (2-teilig) mit Maria Bätzing

Wie wird ein alter Kaffeesack zur Fahrradtasche oder eine löchrige Jeans zum Portmonee? Wie erweckt man verblichene Gardinen zu neuem Leben? Im ersten Teil des Workshops entwickeln wir eigene Upcycling-Ideen. Im zweiten Teil am 11.11. kommen wir ins praktische Tun. Keine Vorkenntnisse notwendig. Kosten: Spende erwünscht



2. Teil am
11.11.18

Fr. 02.11. / 17:00 – 19:00 Uhr

Hedderheimer Musiksalon zu Gunsten

der FR-Altenhilfe „Not gemeinsam lindern“

Gemeinsames Singen und diesmal noch ein kleines Theaterstück.

Am 02.11. als Benefizveranstaltung für die FR-Weihnachtshilfeaktion.

Kosten: Spende, Getränkekosten

Sa. 03.11. / 17:00 – 20:00 Uhr

Kultur-Brücken für den Frieden

Im Rahmen der interkulturellen Wochen findet eine Ausstellung mit Lesungen der

Künstler des Vereins Farben International statt. Dazu gibt es Ethno-Musik von Timocka

Krajna. Kosten: Spende erwünscht

Do. 08.11. / 12:30 – 16:00 Uhr – Anmeldung bis 05.11.

Steckrübeneintopf und Kohlrübenbrei

Rezepte und Geschichten aus dem Jahr 1918

Zum 100 jährigen Jubiläum kochen wir alte Rezepte und hören Berichte aus

einer schweren Krisenzeit, in deren Folge auch der Frankfurter Verband e.V.

gegründet wurde. Mit dem Verein Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt.

Kosten: 3 €

Mo. 19.11. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 12.11.

Zum Gänseessen in den Spessart

Busfahrt durch den Spessart nach Weibersbrunn zum gemeinsamen Gänseessen im

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

In Kooperation mit Hedderheim im Wandel

Mo. 19.11. / 16:00 – 18:00 Uhr

Alte Kunst neu gelernt: Flicken und Stopfen

Die Socken haben Löcher und im Tischtuch ist ein Riss?

Mit ein wenig Fingerspitzengefühl können kleine Löcher fast

unsichtbar ausgebessert werden. Anleitung zum Nähen von

Hand oder mit Nähmaschine. Geselliges Beisammensein

beim Flicken und Stopfen, für Anfänger und Erfahrene.

Kosten: Spende erwünscht



In Kooperation mit Hedderheim im Wandel

Mi. 21.11. / 16:00 – 18:00 Uhr – Anmeldung bis 14.11.

Führung durch das Müllheizkraftwerk Nordweststadt

Im Rahmen der Europäischen Woche der Abfallvermeidung

reisen wir zum Endpunkt unserer Abfälle - gleich in unserer

Nachbarschaft. Ein Ausflug zum Nachdenken und Staunen.

Teilnehmende sollten schwindelfrei sein und geeignete

Kleidung und Schuhe tragen. Kosten: Spende erwünscht

Treffpunkt: Müllheizkraftwerk Nordweststadt, Hedderheimer Landstraße 157

(Ganz am Ende der Straße), 60439 Frankfurt am Main



In Kooperation mit Hedderheim im Wandel & Foodsharing

Fr. 23.11. / 17:00 – 20:00 Uhr – Anmeldung bis 20.11.

Kochen mit geretteten Lebensmitteln

Zu gut für die Tonne - in Supermärkten werden viele

Lebensmittel weggeworfen, die noch genießbar sind.

Der Verein Foodsharing e.V. „rettet“ diese Lebensmittel

und lädt ein zum gemeinsamen kreativen Kochen.

Kosten: Spende erwünscht



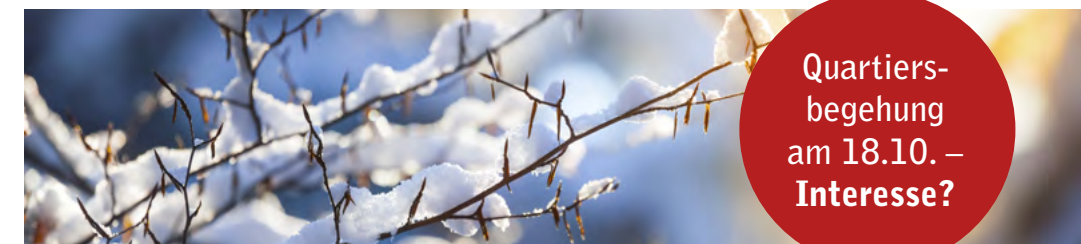
Sa. 24.11. / 15:00 – 17:00 Uhr

Werkschau der Maloase Ablarer Straße

Vernissage mit verschiedenen Aquarellarbeiten am 24.11. und am 25.11.

Die Ausstellung kann bis Ende Januar Dienstags und Freitags von

14:30 bis 17:00 Uhr (Cafeteria offen) besichtigt werden.



Quartiers-
begehung
am 18.10. –
Interesse?