

Di. 17.10. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 16.10.

Frühstücksrunde Ablarer Straße

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

Do. 19.10. / 17:30 – 19:00 Uhr

Das Chor-Experiment „Auch du kannst singen!“

Eine beeindruckende Geschichte darüber, wie das gemeinsame Singen Menschen und Völker verbinden kann.

Mo. 23.10. / 15:30 – 17:00 Uhr – Anmeldung bis 20.10.

Aktuelles zur Pflegeversicherung

Vortrag von Karsten Ruddies zu den Neuregelungen in der Pflegeversicherung und aktuelle Informationen zu den Einrichtungen der Tagespflege.
Kosten: Verzehrkosten

Do. 26.10. / 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. 26.10. / 18:00 – 19:30 Uhr – Anmeldung bis 24.10.

Tanzkurs für Anfänger

Bei unserem Tanzlehrer Luigi können Sie Standardtänze und – je nach Wunsch – auch Folkloretänze üben. Kursstart erst beim Erreichen der Mindestteilnehmerzahl!
Kosten: 4 € pro Termin

Mi. 01.11. / 15:00 – 17:30 Uhr – Anmeldung bis 26.10.

Über den Umgang mit gefährlichen Situationen im öffentlichen Raum

In dem Vortrag von Dagmar Buchwald erfahren die Teilnehmer, wie sie im öffentlichen Raum Gewaltsituationen frühzeitig wahrnehmen, diesen ausweichen und gewaltfrei helfen, ohne sich selbst und andere zu gefährden.
Kosten: Verzehrkosten

Do. 09.11. & 23.11. / 10:30 – 12:00 Uhr

Gedächtnistraining

Wir machen vielseitige Übungen zum Erhalt der geistigen Fitness.
Kosten: 2 € pro Termin

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Montags	Yoga 60+, Kosten: Auf Anfrage Gitarrengruppe Stadtteiltreff Ablarer Straße Kosten: 10 € im Monat	10:00 – 11:30 Uhr 09:00 – 10:30 Uhr 15:00 – 17:00 Uhr
Dienstags	Spieletreff Sitzgymnastik Kosten: 40 € für 10 Termine Stadtteiltreff Kastellstraße 28 – Kosten: 10 € im Monat Laufgruppe 50+ 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
Mittwochs	Aktivclub Heddernheim Kosten: 7 € im Monat	Uhrzeit variiert
Donnerstags	Italienisch für Anfänger Kosten: Auf Anfrage Yoga und Lu Jong, Kosten: 8 € pro Termin Der Kurs ist voll belegt. Tanzkurs für Anfänger, Kursstart erst beim Erreichen der Mindestteilnehmerzahl! Kosten: 4 € pro Termin	15:45 – 16:45 Uhr 17:00 – 18:30 Uhr 18:00 – 19:30 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

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

Oktober –
November

FRANKFURTER VERBAND



UNSER PROGRAMM OKTOBER BIS NOVEMBER

Fr. 06.10. / 17:00 – 19:00 Uhr

Hedderheimer Musiksalon

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

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

Di. 10.10. / 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. 10.10. & 24.10. / 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. 12.10. & 26.10. / 10:30 – 12:00 Uhr

Gedächtnistraining

Wir machen vielseitige Übungen zum Erhalt der geistigen Fitness.
Kosten: 2 € pro Termin

Fr. 13.10. & 27.10. / 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

Sa. 14.10. / 18:00 Uhr

Sizilianischer Abend mit dem Verein Pro Seniore

Ein sizilianischer Abend mit sizilianischen Spezialitäten, einer Filmvorführung und einer kurzen Geschichte über Sizilien.
Kosten: 2 € für das Essen

Mo. 16.10. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 13.10.

Fahrt nach Schweigen-Rechtebach zum Deutschen Weintor

Gemeinsames Mittagessen im Schweigener Hof und freie Zeit zum Spaziergang am Deutschen Weintor, anschließend Fahrt der schönen Deutsche Weinstraße entlang.
Kosten: 19 € zzgl. Verzehrkosten
Treffpunkt: Information bei Anmeldung

Fr. 03.11. / 17:00 – 19:00 Uhr

Hedderheimer Musiksalon

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

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

Di. 07.11. / 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. 07.11. & 21.11. / 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. 09.11. / 14:30 – 16:30 Uhr

„Ein letztes Mal“ – eine Szenische Lesung zum Thema Demenz

Unsere interkulturelle Theaterwerkstatt führt ein selbst erarbeitetes Stück über ein Ehepaar auf, das sich mit der Erkrankung Demenz auseinandersetzen muss. Regie: Andreina Conti. Anschließend laden wir zu einem Austausch über das Thema ein.

Fr. 10.11. & 24.11. / 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: 3,50 € pro Termin

Mo. 13.11. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 10.11.

Tagesausflug zum Gänseessen nach Leidersbach im Spessart

Eine gemütliche Busfahrt durch den Spessart zum traditionellen Gansessen (eine andere Menüwahl ist möglich), Mittagessen im Grünen Baum und Kaffeezeit im Waldhotel Heppe. Kosten: 19 € zzgl. Verzehrkosten
Treffpunkt: Information bei Anmeldung

Di. 21.11. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 20.11.

Frühstücksrunde ABlarer Straße

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

Mi. 22.11. / 13:00 Uhr – Anmeldung bis 15.11.

Führung durch das Hessische Landesmuseum Darmstadt

Erleben Sie mit unserem Aktivclub eine Highlight-Führung (90 Min.) durch das Hessische Landesmuseum in Darmstadt. Anschließend kehren wir zu einer gemütlichen Kaffeepause ein.
Kosten: RMV-Fahrkarte, zzgl. Museumseintritt und anteilige Führungskosten, zzgl. Verzehrkosten
Treffpunkt: Information bei Anmeldung

Mi. 29.11. / 15:00 – 17:00 Uhr – Anmeldung bis 28.11.

Gedankenreise – Bilder und Musik für die Sinne

Eine wundervolle Präsentation von Martin Heinrich, die Herz und Seele mit Freude erfüllt. Um 15:00 Uhr servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen, anschließend startet die Vorführung.
Kosten: 3 € Gastobulus zzgl. Verzehrkosten

Do. 30.11. / 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. Einfach einmal ausprobieren.
Kosten: 4 €

