

**Mo., 09.03. | 09:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 06.03.**

### **Durch den schönen Spessart bis nach Mespelbrunn**

Fahrt durch den schönen Spessart auf die Heppe zur Mittagszeit, von hier aus weiter vorbei an Feuerbach bis Mespelbrunn zum Café Enge. Nach einer Kaffeepause treten wir die Heimreise an.

Kosten: 21 € (Club 18 €) für Bus, zzgl. Verzehrkosten

**Fr., 13.03. | 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 die Ausdauer.

Kosten: 3,50 € pro Termin, zzgl. Verzehrkosten

**Di., 17.03. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 16.03.**

### **Frühstücksrunde Ablarer Straße**

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

Kosten: 4 €

**Sa., 21.03. | 15:00 – 18:00 Uhr**

### **Reparatur-Café Heddernheim**

Hier gibt es Hilfe bei der Reparatur von kleinen Elektrogeräten und manchmal auch bei kleinen Näharbeiten.

Kosten: Spende erwünscht, Verzehrkosten

**Mi., 25.03. | 17:30 – 20:30 Uhr**

### **Gemeinsames Kochen mit Foodsharing Frankfurt**

Gemeinsam setzen wir ein Zeichen gegen Lebensmittelverschwendung. Wir treffen uns zum Kochen und Verteilen von geretteten Lebensmitteln.

(Bitte auch etwas geeignetes für den Transport mitbringen.)

**Fr., 27.03. | 16:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 26.03.**

### **Ein Konzert mit dem Frankfurter Liedermacher Harald Lange**

Die Lieder des Frankfurter Liedermachers Harald Lange sind musikalische Leckerbissen. Er singt in deutscher Sprache und begleitet sich am Klavier. Die ersten Seiten des Lebens kommen in seinen Texten vor, aber gern singt er auch über die leichten und humorvollen Momente des Daseins.

Kosten: Verzehrkosten

## **REGELMÄSSIGE ANGEBOTE**

<b>Montags</b>	<b>10:00 – 11:30 Uhr</b>	Yoga; Kosten: auf Anfrage
	<b>10:00 – 11:30 Uhr</b>	Gitarrenlerngruppe; Kosten: auf Anfrage
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff Ablarer Straße Kosten: 10 € im Monat
<b>Dienstags</b>	<b>14:30 – 15:30 Uhr</b>	Sitzgymnastik; Kosten: 40 € (10x)
	<b>14:30 – 17:00 Uhr</b>	Spieletreff; Kosten: Verzehrkosten
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff Kastellstraße 28 Kosten: 10 € im Monat
<b>Mittwochs</b>	<b>18:00 – 19:15 Uhr</b>	Kreative Meditation Kosten: 10 € pro Termin oder 80 € im 10er-Abo
	<b>Uhrzeit variiert</b>	Aktivclub Heddernheim Kosten: 7 € im Monat zzgl. Fahrt-, Eintritts- und Verzehrkosten
	<b>11:00 – 12:15 Uhr</b>	Kreative Meditation Kosten: 10 € pro Termin oder 80 € im 10er-Abo
<b>Donnerstags</b>	<b>10:30 – 12:00 Uhr</b>	Gedächtnstraining; Kosten: 3 € pro Termin
	<b>17:00 – 18:30 Uhr</b>	Yoga und Lu Jong; Kosten: 8 € pro Termin
<b>Freitags</b>	<b>14:30 – 17:00 Uhr</b>	Spieletreff; Kosten: Verzehrkosten
	<b>14:30 – 17:00 Uhr</b>	Cafeteria und Stammtisch Kosten: Verzehrkosten
<b>Samstags</b>	<b>17:00 – 21:00 Uhr</b>	Italienischer Kulturverein Pro Seniore e.V.
<b>Sonntags</b>	<b>17:00 – 21:00 Uhr</b>	Italienischer Kulturverein Pro Seniore e.V.

### **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](mailto:newsletter.frankfurter-verband.de)

**Cafeteria**  
Dienstag + Freitag  
14:30 Uhr bis  
17:00 Uhr



BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM  
**Heddernheim**  
Unser Programm

Februar –  
März 2020



## UNSER PROGRAMM FEBRUAR BIS MÄRZ

**Di., 04.02. | 10:30 – 12:00 Uhr**

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

Moderation: Ulrich Amrhein. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer bitte anmelden. Immer am ersten Dienstag im Monat.

**Di., 04.02. | 18:00 – 19:15 Uhr und Mi., 05.02. | 11:00 bis 12:15 Uhr**

### **Neu: Kreative Meditation**

Mit Farb- und Chakra-Meditationen, speziellen Atemübungen und Visualisierungs-Reisen Stress bewusst abbauen - Selbstheilungskräfte aktivieren! Übungsleitung: Christiane Lau-Bazzan, Gesundheits-Coach. Einstieg jederzeit möglich. Kosten: 10 € pro Termin oder 80 € 10er-Abo, wöchentlich



**Mi., 05.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 04.02.**

### **Madeira und seine Levadas.**

Levadas sind künstliche Wasserkanäle auf der Insel, mit denen das Wasser aus den niederschlagsreichen Regionen zu den landwirtschaftlichen Anbaugebieten im trockeneren Süden geleitet wird. Jürgen Haas zeigt uns seine Reiseimpressionen von der Blumeninsel Madeira. Kosten: Verzehrkosten, zzgl. Spende für die Reisepräsentation

**Do., 06.02. | 14:30 – 16:30 Uhr**

### **Schenk- und Tausch-Café**

Wir schenken und/oder tauschen untereinander gut erhaltene Kleidungsstücke und kleine Haushaltsgeräte; Kosten: Verzehrkosten

**Fr., 07.02. | 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 die Ausdauer. Kosten: 3,50 € pro Termin, zzgl. Verzehrkosten

**Fr., 07.02. | 17:00 – 19:00 Uhr**

### **Hedderheimer Musiksalon**

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

Das Begegnungszentrum ist am 25.02. geschlossen.

**Mi., 12.02. | 12:45 Uhr | Anmeldung bis 05.02.**

### **Die neue Jugendstilsammlung Museum Wiesbaden**

Das Museum Wiesbaden zeigt die Sammlung von Ferdinand Wolfgang Neess. Die über 500 Objekte bilden einen Querschnitt durch alle Gattungen des Jugendstils. Die Führung dauert eine Stunde. Anmeldung erforderlich. Kosten: RMV-Ticket, zzgl. Eintritt 6 € (erm. 4 €), zzgl. 5 € Führungsgebühren, zzgl. Verzehrkosten

**Sa., 15.02. | 15:00 – 18:00 Uhr**

### **Reparatur-Café Heddernheim**

Hier gibt es Hilfe bei der Reparatur von kleinen Elektrogeräten und manchmal auch bei kleinen Näharbeiten. Kosten: Spende erwünscht, Verzehrkosten

**Mo., 17.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 14.02.**

### **Fastnachtsfeier mit Franz Mastarlirsch**

Wir singen, schunkeln und feiern wieder zur fünften Jahreszeit. Für die Musik und gute Unterhaltung sorgt unser Franz mit seinem Akkordeon. Kosten: Clubmitglieder frei, Gastobulus 4 €

**Di., 18.02. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 17.02.**

### **Frühstücksrunde ABlarer Straße**

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

**Mi., 26.02. | 17:30 – 20:30 Uhr**

### **Gemeinsames Kochen mit Foodsharing Frankfurt**

Gemeinsam setzen wir ein Zeichen gegen Lebensmittelverschwendung. Wir treffen uns zum Kochen und Verteilen von geretteten Lebensmitteln. (Bitte auch etwas Geeignetes für den Transport mitbringen.)

**Do., 05.03. | 14:30 – 16:30 Uhr**

### **Schenk- und Tausch-Café**

Wir schenken und/oder tauschen untereinander gut erhaltene Kleidungsstücke und kleine Haushaltsgeräte; Kosten: Verzehrkosten



**Fr., 06.03. | 17:00 – 19:00 Uhr**

### **Hedderheimer Musiksalon**

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