



**Programm**  
**März – April**  
**2024**

# **Aktiv in Heddernheim**



**FRANKFURTER  
VERBAND**

# In der Gemeinschaft macht das Leben einfach mehr Spaß!

**Aktiv Älterwerden** ist beim **Frankfurter Verband** Programm: Bei uns kommen Sie mit netten Leuten aus Ihrer Nachbarschaft zusammen – für Freizeitaktivitäten mit Wir-Gefühl!

Sie möchten sich körperlich und geistig fit halten, kreativ austoben oder aktiv weiterbilden? Dann wird Ihnen das Veranstaltungsangebot im **Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim** gefallen.

***Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!***



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite  
[www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)

## UNSER PROGRAMM MÄRZ BIS APRIL

---



**Montags | 10:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher**  
**Sitzgymnastik**

Gemeinsam bewegen macht Spaß! Sie können Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer schon durch leichte Übungen im Sitzen fördern.

Kursleitung: Karin Eberbach

**Kosten: 4 €; Teilnehmer\*innen: 12**

---



**Montags | 11:15 – 12:15 Uhr**

**Gitarrengruppe**

Wir sind „fortgeschrittene“ Anfänger\*innen und üben zusammen die Begleitung unserer Lieblingslieder. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Kosten: 4 €**

---



**Montags | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher**

**Stadtteiltreff Aßlarer Straße**

Wir bieten Ihnen ein vielseitiges Programm mit Lesungen, Bingo, Festen, Gymnastik und Gedächtnistraining an. Davor gibt es Kaffee und Kuchen. Bitte fragen Sie nach dem Extraprogramm für den Montagstreff mit der genauen Veranstaltungsübersicht.

**Kosten: 3 €**

---



**Dienstags | 14:30 – 17:00 Uhr**

**Wir spielen Rommé, Skat und mehr**

Wir treffen uns bei Kaffee und Kuchen zu Karten- und Brettspielen.

Einfach einmal ausprobieren und die Freude am Spiel (wieder-) entdecken.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen. Zzgl. 1 €**

---



**Mittwochs | Anmeldung erforderlich**

**Aktivclub Heddernheim**

Wir machen abwechslungsreiche Ausflüge in Frankfurt und um Frankfurt herum. Weitere Details werden in einem separaten Aktiv-Programm bekannt gegeben, das im Begegnungszentrum erhältlich ist.

**Kosten: 7 € pro Monat, zzgl. Kosten abhängig vom Ausflugsziel**

**! Die Uhrzeit variiert abhängig von der jeweiligen Aktivität.**

---



**Donnerstags | 10:00 – 11:30 Uhr**

**Gedächtnistraining**

Wir machen vielseitige Übungen zur Erhaltung und Förderung der geistigen Fitness.

**Kosten: 4 €; Teilnehmer\*innen: 12**



**Donnerstags | 19:00 – 20:00 Uhr**

### **Trommelkurs**

Wir lernen von Niikoi Kotey die tyischen Trommeltechniken und -rhythmen auf der Kpanlogo, einer ghanaischen Fasstrommel. Der fortlaufende Kurs ist für Anfänger\*innen geeignet und findet wöchentlich statt. Die Instrumente werden gestellt.

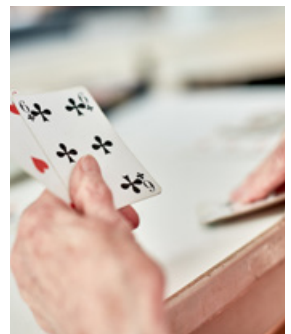
**Kosten: 80 € für 8 Termine**



**Freitags | 13:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

### **Lotsenbüro**

Das für Sie richtige Ehrenamt oder die passende Anlaufstelle für spezielle Fragen und Anliegen – wir helfen Ihnen gerne weiter! Vertraulich und persönlich! Bitte einen Termin mit Sybille Vogl vereinbaren.





Fr., 01.03. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

### **Smartes Café mit Smartphone, Tablet & Co**

Tauschen Sie sich bei Kaffee und Kuchen über ihre digitalen Erfahrungen aus. Wir helfen Ihnen beim Üben im Umgang mit dem Smartphone, Tablet oder Laptop.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



Mo., 04.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

### **„Veronika, der Lenz ist da“**

Wir servieren Ihnen Kaffee und Kuchen. Anschließend hören wir Gedichte, Geschichten und Lieder rund um den LENZ, den wir mit Freude erwarten.

**Kosten: 3 €**



Di., 05.03. | 10:30 – 12:00 Uhr

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

*In Kooperation mit dem Leben mit Demenz e.V.*

Beim Gesprächskreis für pflegende Angehörige haben Sie die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. Sie finden Verständnis, Ermutigung und Unterstützung.

Der Gesprächskreis wird von Ulrich Amrhein moderiert.

**! Bei Personen, die neu teilnehmen möchten, bitten wir um ein Vorgespräch.**



Do., 07.03. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

### **Wir probieren alte und neue Rezepte aus!**

Wir probieren gemeinsam verschiedene Rezepte aus. Je nach Absprache und Jahreszeit widmen wir uns unterschiedlichen Themen.

Was ist Ihr Lieblingsessen?

**Kosten: 5 € zzgl. anteilig Lebensmittel**

**Teilnehmer\*innen: 4**



Fr., 08.03. | 17:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 06.03.

### **Zum internationalen Frauentag**

*In Kooperation mit dem Kunstverein Farben International*

Der Kunstverein veranstaltet zusammen mit dem Zentralrat der Serben in Hessen einen kulturellen Nachmittag mit Lesungen, Musik, Tanz und einer Ausstellung. Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Musik: Gabrielle Draudt und Karl Kröck.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



Sa., 09.03. | 18:00 Uhr | Anmeldung bis 07.03.

## **Oma kocht, Opa erzählt (oder umgekehrt) – Eine erzählte Geschichte der Migration**

*In Kooperation mit dem Pro Seniore e.V.*

In den 1950er und 1960er Jahren wurden viele Arbeitskräfte aus Italien in die noch junge Bundesrepublik angeworben. Viele dieser Menschen sind mit ihren Familien in Deutschland geblieben. Lassen wir doch Oma und Opa ihre Geschichte erzählen. Dazu gibt es frisch Gekochtes aus der italienischen Küche.

**Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.**



Mo., 11.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 08.03.

## **BINGO**

Oft gespielt – immer wieder gut! Mit etwas Glück und Konzentration gibt es einen Preis zu gewinnen. Vorher servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

**Kosten: 3, zzgl. 50 Ct pro Bingokarte.**



Mo., 11.03. | 18:30 – 20:00 Uhr

## **Boomer-Treff**

Wer zwischen Mitte der 1950er und Ende der 1960er Jahre geboren wurde, darf sich als Baby-Boomer fühlen. Die kommen zwar langsam in die Jahre, sind aber noch schwer aktiv. Unsere Gruppe trifft sich monatlich zum Austausch und zur Planung gemeinsamer Unternehmungen.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



Di., 12.03. | 17:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## **Entspannungstraining**

Autogenes Training, visuelle Reisen und weitere Entspannungsübungen können uns helfen, unsere innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Übungsleitung: Hannelore Möbus.

**Kosten: 3 €**



Mi., 13.03. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

## **Unser Näh-Treff**

*In Kooperation mit Heddernheim im Wandel*

Wir verwandeln alte Stoffe und Gegenstände in schöne, wieder neu verwendbare Sachen. Und wir helfen Ihnen, Ihr eigenes Nähprojekt umzusetzen. Bei uns können Sie den Spaß am Nähen (wieder-)entdecken.

**Kosten: 3 €**





---

**Do., 14.03. | 14:00 – 16:00 Uhr**

## **Schenken statt Wegwerfen!**

***In Kooperation mit Heddernheim im Wandel***

Haben Sie Freude am Stöbern und Plaudern in unserem Schenk- und Tauschcafé. Wir tauschen/verschenken einander gut erhaltene Kleidungsstücke. Wir machen anderen eine Freude und tragen zur Müllvermeidung und Nachhaltigkeit bei.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**! Wir nehmen nur gut erhaltene, unbeschädigte und gereinigte Kleidungsstücke an!**



---

**Fr., 15.03. | 12:00 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher**

## **Unser Mittagessen im Begegnungszentrum**

***In Kooperation mit dem Deutsch-Bengalische Gesellschaft e.V.***

Unser Nachbar Hamidul kocht für Sie leckere Speisen, inspiriert von der bengalischen Küche. Wenn Sie nicht vor Ort essen möchten, können Sie das Essen auch mit nachhause nehmen. Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit!

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



---

**Sa., 16.03. | 15:00 – 16:30 Uhr**

## **Hedderheimer Reparaturcafé**

***In Kooperation mit Heddernheim im Wandel***

Selber reparieren statt wegwerfen! Unsere ehrenamtlichen Helfer\*innen unterstützen Sie bei der Reparatur Ihrer Elektrokleingeräte und bei kleineren Näharbeiten. Manches lässt sich unter fachkundiger Anleitung doch wieder in Gang bringen und muss nicht vorzeitig im Müll landen.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



---

**Di., 19.03. | 09:30 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

## **Wir frühstücken zusammen**

Wir servieren Ihnen ein umfangreiches, leckeres Frühstück in netter Runde.

**Kosten: 5,50 €**

**Teilnehmer\*innen: 18**



**Mi., 20.03. | 13:30 Uhr | Anmeldung bis 06.03.**

### **Führung durch die Käthe Kollwitz Ausstellung**

Das Städel Museum widmet der berühmten Künstlerin Käthe Kollwitz (1867–1945) eine umfassende Ausstellung, die sie in ihrer Vielfalt, ihrer Sprengkraft und ihrer Modernität vorstellt. Wir lassen uns durch die neue Ausstellung mit ihren einzigartigen Werken führen.

Weitere Details bei Anmeldung.

**Treffpunkt: Städel Museum Frankfurt**



**Do., 21.03. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 19.03.**

### **Kriminalmuseum Frankfurt**

Die kriminaltechnische Lehrmittelsammlung besteht aus Gegenständen, die im Rahmen von Straf- und Ermittlungsverfahren sichergestellt oder beschlagnahmt wurden. In der Führung erfahren Sie viel über die unterschiedlichsten Themen der Frankfurter Polizeigeschichte.

**Der Treffpunkt ist vor dem Polizeipräsidium, Adickesallee 70**

**Teilnehmer\*innen: 15**



**Fr., 22.03. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

### **Heddernerheimer Musiksalon**

Im Heddernerheimer Musiksalon haben wir Freude beim gemeinschaftlichen Singen. Wir singen unsere Lieblingslieder und werden dabei mit Klavier, Gitarre und Akkordeon begleitet. Liedermappen stehen zur Verfügung. Ein kleiner Imbiss wird angeboten.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Mo., 25.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher**

### **Österlicher Nachmittag**

Wir servieren Ihnen Kaffee und Festtagstorte. Anschließend gibt es Gedichte, Erinnerungen und Geschichten rund ums Thema Ostern.

**Kosten: 3 €**



**Di., 26.03. | 17:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

### **Entspannungstraining**

Autogenes Training, visuelle Reisen und weitere Entspannungsübungen können uns helfen, unsere innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Übungsleitung: Hannelore Möbus.

**Kosten: 3 €**





**Mi., 27.03. | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung bis 13.03.**

### **„Was von Goethe übrig blieb“**

Wir begeben uns bei einer Führung durch die Frankfurter Innenstadt auf Goethes Spuren. Angelika Ramm-Fischer vom Freundeskreis liebenswertes Frankfurt e.V. wird uns die Schauplätze seiner Kindheit und Jugendzeit zeigen. Weitere Details bei Anmeldung.

**Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.**



**Mi., 27.03. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

### **Unser Näh-Treff**

***In Kooperation mit Heddernheim im Wandel***

Wir verwandeln alte Stoffe und Gegenstände in schöne, wieder neu verwendbare Sachen. Und wir helfen Ihnen, Ihr eigenes Nähprojekt umzusetzen. Bei uns können Sie den Spaß am Nähen (wieder-)entdecken.

**Kosten: 3 €**



**Di., 02.04. | 10:30 – 12:00 Uhr**

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

***In Kooperation mit Leben mit Demenz e.V.***

Beim Gesprächskreis für pflegende Angehörige haben Sie die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. Sie finden Verständnis, Ermutigung und Unterstützung.

Der Gesprächskreis wird von Ulrich Amrhein moderiert.

**⚠ *Bei Personen, die neu teilnehmen möchten,  
bitten wir um ein Vorgespräch.***



Mi., 03.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

### **BINGO**

Oft gespielt – immer wieder gut! Mit etwas Glück und Konzentration gibt es einen Preis zu gewinnen. Vorher servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**Zzgl. 50 ct pro Bingo Karte.**



Do., 04.04. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

### **Wir probieren alte und neue Rezepte aus!**

Wir probieren gemeinsam verschiedene Rezepte aus. Je nach Absprache und Jahreszeit widmen wir uns unterschiedlichen Themen. Was ist Ihr Lieblingsessen?

**Kosten: 5 € zzgl. anteilig Lebensmittel**

**Teilnehmer\*innen: 4**



Fr., 05.04. | 12:00 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

### **Unser Mittagessen im Begegnungszentrum**

*In Kooperation mit Deutsch-Bengalische Gesellschaft e.V.*

Unser Nachbar Hamidul kocht für Sie leckere Speisen, inspiriert von der bengalischen Küche. Wenn Sie nicht vor Ort essen möchten, können Sie das Essen auch mit nachhause nehmen. Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit!

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



Fr., 05.04. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

### **Smartes Café mit Smartphone, Tablet & Co**

Tauschen Sie sich bei Kaffee und Kuchen über ihre digitalen Erfahrungen aus. Wir helfen Ihnen beim Üben im Umgang mit dem Smartphone, Tablet oder Laptop.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



Mo., 08.04. | 18:30 – 20:00 Uhr

### **Boomer-Treff**

Wer zwischen der Mitte der 1950er und Ende der 1960er Jahre geboren wurde, darf sich als Baby-Boomer fühlen. Die kommen zwar langsam in die Jahre, sind aber noch schwer aktiv. Unsere Gruppe trifft sich monatlich zum Austausch und zur Planung gemeinsamer Unternehmungen.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Di., 09.04. | 17:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

## **Entspannungstraining**

Autogenes Training, visuelle Reisen und weitere Entspannungsübungen können uns helfen, unsere innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Übungsleitung: Hannelore Möbus.

**Kosten: 3 €**



**Mi., 10.04. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

## **Unser Näh-Treff**

*In Kooperation mit Heddernheim im Wandel*

Wir verwandeln alte Stoffe und Gegenstände in schöne, wieder neu verwendbare Sachen. Und wir helfen Ihnen, Ihr eigenes Nähprojekt umzusetzen. Bei uns können Sie den Spaß am Nähen (wieder)entdecken.

**Kosten: 3 €**



**Do., 11.04. | 14:00 – 16:00 Uhr**

## **Schenken statt Wegwerfen!**

*In Kooperation mit Heddernheim im Wandel*

Haben Sie Freude am Stöbern und Plaudern in unserem Schenk- und Tauschcafé. Wir tauschen/verschenken einander gut erhaltene Kleidungsstücke. Wir machen anderen eine Freude und tragen zur Müllvermeidung und Nachhaltigkeit bei.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**! Wir nehmen nur gut erhaltene, unbeschädigte und gereinigte Kleidungsstücke an!**



**Fr., 12.04. | 10:00 – 17:00 Uhr**

## **Ausflug nach Steinau an der Straße**

Zusammen mit dem Begegnungszentrum Nieder-Eschbach fahren wir per Bus nach Steinau an der Straße. Wir wandeln auf den Spuren der Brüder Grimm und besuchen das Museum im Grimm-Haus. Es besteht im Anschluss die Möglichkeit, die Altstadt zu besichtigen und einzukehren.

**Kosten: Details bei Anmeldung**

**Die Treffpunkte und Zeiten für die Busabfahrt werden bei Anmeldung bekannt gegeben.**

**Teilnehmer\*innen: 48**

**Buchungsnr.: 22151-01-2024**



**Mo., 15.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher**

## **Hand und Finger Gymnastik**

Wir machen kleine Übungen um die Beweglichkeit der wichtigsten „Alltagswerkzeuge“, unserer Finger, zu fördern und zu erhalten. Vorher servieren wir Ihnen Kaffee und leckeren Kuchen.

**Kosten: 3 €**



**Do., 18.04. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

## **Wir probieren alte und neue Rezepte aus!**

Wir probieren gemeinsam verschiedene Rezepte aus. Je nach Absprache und Jahreszeit widmen wir uns unterschiedlichen Themen. Was ist Ihr Lieblingsessen?

**Kosten: 5 € zzgl. anteilig Lebensmittel; Teilnehmer\*innen: 4**



**Fr., 19.04. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher**

## **Historischer Stadtpaziergang – Vom Riedhof zum Frauenhof Teil 1**

Der Spaziergang vom Riedhof zum Frauenhof Teil 1 beginnt an den Überresten des ehemaligen befestigten Gutshofs der Frankfurter Landwehr. Nach dem Riedhof führt uns Ralph Demant zur Heimatsiedlung. Von der Ernst-May-Siedlung geht es dann zur ehemaligen Villa der Familie Mumm. **Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.**





Sa., 20.04. | 15:00 – 16:30 Uhr

## Hedderheimer Reparaturcafé

*In Kooperation mit Heddernheim im Wandel*

Selber reparieren statt wegwerfen! Unsere ehrenamtlichen Helfer\*innen unterstützen Sie bei der Reparatur Ihrer Elektrokleingeräte und bei kleineren Näharbeiten. Manches lässt sich unter fachkundiger Anleitung doch wieder in Gang bringen und muss nicht vorzeitig im Müll landen.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



Mo., 22.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung bis 3 Tage vorher**

## In 80 Fragen rund um die Welt.

Wir servieren Ihnen Kaffee und leckeren Kuchen. Anschließend ist ihr Wissen beim Quizspiel gefragt. Wer schon einiges in der Welt gesehen hat, wird viele der 80 Fragen rund um die Welt beantworten können.

**Kosten: 3 €**

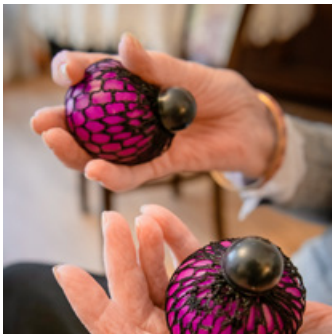


Di., 23.04. | 17:30 – 18:30 Uhr | **Anmeldung bis 1 Tag vorher**

## Entspannungstraining

Autogenes Training, visuelle Reisen und weitere Entspannungsübungen können uns helfen, unsere innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Übungsleitung: Hannelore Möbus.

**Kosten: 3 €**





Mi., 24.04. | 10:45 Uhr | Anmeldung bis 17.04.

### Zum Hirschgarten

Wir fahren mit dem ÖPNV zum Hirschgarten und kehren nach einem gemütlichen Rundgang ins Restaurant Hirschgarten zum Mittagessen ein. **Die Kosten für den ÖPNV sowie Speisen und Getränke sind selbst zu tragen. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.**



Mi., 24.04. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

### Unser Näh-Treff

*In Kooperation mit Heddernheim im Wandel*

Wir verwandeln alte Stoffe und Gegenstände in schöne, wieder neu verwendbare Sachen. Und wir helfen Ihnen, Ihr eigenes Nähprojekt umzusetzen. Bei uns können Sie den Spaß am Nähen (wieder)entdecken.

**Kosten: 3 €**



Fr., 26.04. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

### Heddernheimer Musiksalon

Im Heddernheimer Musiksalon haben wir Freude beim gemeinschaftlichen Singen. Wir singen unsere Lieblingslieder und werden dabei mit Klavier, Gitarre und Akkordeon begleitet. Liedermappen stehen zur Verfügung. Ein kleiner Imbiss wird angeboten.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



Mo., 29.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

### Stadt, Land, Fluss

Wir spielen das altbekannte Quiz, bei dem Ihr Wissen über Länder, Städte und Flüsse aktiviert wird. Vorher servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

**Kosten: 3 €**







# Ich pflege meine Stadt.

# Du auch?

[frankfurter-verband.de/jobs](https://frankfurter-verband.de/jobs)

**Hülya**

Pflegehelferin beim  
Frankfurter Verband  
in Rödelheim



## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

|                    |                          |   |
|--------------------|--------------------------|---|
| <b>Montags</b>     | <b>10:00 – 11:00 Uhr</b> | Sitzgymnastik<br><b>Kosten: 4 €</b>   |
|                    | <b>11:15 – 12:15 Uhr</b> | Gitarrengruppe<br><b>Kosten: 4 €</b>  |
|                    | <b>15:00 – 17:00 Uhr</b> | Stadtteiltreff Aßlarer Straße<br><b>Kosten: 3 €</b>   |
| <b>Dienstags</b>   | <b>14:30 – 17:00 Uhr</b> | Wir spielen Rommé, Skat und mehr  |
| <b>Mittwochs</b>   |                          | Aktivclub Heddernheim<br><b>Kosten: 7 € pro Monat,</b><br><b>zzgl. Kosten abhängig vom Ausflugsziel</b> |
| <b>Donnerstags</b> | <b>10:00 – 11:30 Uhr</b> | Gedächtnistraining<br><b>Kosten: 4 €</b>  |
|                    | <b>19:00 – 20:00 Uhr</b> | Trommelkurs<br><b>Kosten: 80 für 8 Termine</b>  |
| <b>Freitags</b>    | <b>13:00 – 15:00 Uhr</b> | Lotsenbüro  |

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie frohe Ostern!  
Das Begegnungszentrum ist an den Feiertagen geschlossen.

## Begegnungs- & Servicezentrum Heddernheim

Aßlarer Straße 3  
60439 Frankfurt am Main

### Leitung

Sybille Vogl  
Telefon: 069 299 807 2218  
sybille.vogl@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de

Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter mit aktuellen Veranstaltungstipps:  
**[newsletter.frankfurter-verband.de](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**

**Cafeteria**  
**Dienstag und**  
**Freitag**  
**14:30 Uhr bis**  
**16:30 Uhr**

