



**Programm  
März – April  
2024**

# **Aktiv in Sossenheim**



**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 **Begegnungszentrum Sossenheim** 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 – 10:45 Uhr**

### **Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen**

Trainerin Martina Gunkel zeigt Ihnen Bewegungsübungen, verbunden mit Elementen des Yoga. Die Übungen können im Sitzen, Stehen und Gehen ausgeführt werden – für einen aktiven Start in den Montag.

**Kosten: 15 € monatlich**

---



**Dienstags | 10:00 – 11:00 Uhr**

### **English Conversation Circle**

Lockere Gesprächsrunde zum Aufpolieren alter Sprachkenntnisse mit unserem „Englisch-Pilot“ Will Copley

**Kosten: 3 € inkl. 1 Tasse Kaffee**

---



**Dienstags | 11:15 – 12:15 Uhr**

### **Englisch für Anfänger**

Frau Annelie Bohlander erklärt mit viel Spaß und Geduld die englische Sprache für Beginner.

**Kosten: 3 € inkl. 1 Tasse Kaffee**

---



**Dienstags | 14:30 – 16:30 Uhr**

### **Stadtteiltreff**

Ein unterhaltsamer Nachmittag für Senior\*innen bei Kaffee und Kuchen. Es erwarten Sie Vorträge zu verschiedenen Themen, Lesungen und Spiele. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee-Kuchengedeck**





**Mittwochs | 09:00 – 10:30 Uhr**

### **Frühstückstreff**

Es erwartet Sie ein leckeres und abwechslungsreiches Frühstück in geselliger Runde mit O-Saft, Tee und Kaffee „satt“!

**Kosten: 4,50 € inkl. Kaffee und O-Saft**



**Mittwochs | 14:30 – 15:30 Uhr**

### **Bastelkids**

*in Kooperation mit dem Frankfurter Institut für Erziehungshilfen und Familienbegleitung e.V. – fief*

Im Rahmen eines generationsübergreifenden Projektes treffen sich Kinder der Nachmittagsbetreuung der Albrecht-Dürer-Schule („fief“) mit Senior\*innen in unserem Begegnungszentrum, um gemeinsame Aktivitäten durchzuführen.

**NEU!**



**Donnerstags | 10:00 – 11:30 Uhr**

### **Gedächtnistraining**

Es erwartet Sie ein „Angriff auf den Gehirnschmalz“. Unsere Übungen helfen Ihnen auf Ihrem Weg zu einem besserem Gedächtnis und mehr Konzentration. Auch der Spaß ist mit dabei!

**Kosten: 3 € inkl. 1 Glas Mineralwasser**



**Freitags | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung bis 12.04.**

### **Tischtennis**

Tischtennis-Profis sowie Tischtennis-Anfänger sind herzlich eingeladen, in sportlicher Atmosphäre den Tischtennis-Schläger zu schwingen.

**Kosten: 2,50 €**



**Freitags | 14:30 – 17:00 Uhr**

### **Spielenachmittag**

Spielenachmittag mit leckerem, selbstgebackenem Kuchen von Christa Eisert. Immer am 1. Freitag im Monat.

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



**Sonntags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Sonntagscafe**

Kaffee und Kuchen am Sonntag für ein beschwingtes Wochenende. Jeden letzten Sonntag im Monat.

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

NEU!



Do., 07.03. | 14:00 – 15:30 Uhr

## Wichtige Änderungen beim Kabelfernsehen

Zum 30. Juni 2024 endet das Nebenkostenprinzip. Ab dem 1. Juli 2024 werden die Kosten für das Kabelfernsehen nicht mehr über die Nebenkosten abgerechnet. Sie haben sich selbst darum zu kümmern, wie Sie in Zukunft fernsehen möchten und über welchen Anbieter Sie das Fernsehprogramm empfangen wollen. Die Veranstaltung liefert Ihnen die entsprechenden Informationen darüber.



Di., 12.03. | 15:30 – 16:30 Uhr

## Alles rund um den Diabetes

Herr Jochen Wiechula, Inhaber der Sossenheimer Westerbach-Apotheke, gibt Informationen und Tipps zum Thema „Diabetes“.



Mi., 13.03. | 16:30 – 18:00 Uhr

## Café-Gespräch der Pflegebegleiter-Initiative

Die Pflegebegleiter-Initiative lädt ein zum offenen Gespräch.

**Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee und Kuchen**





Mi., 10.04. | 16:30 – 18:00 Uhr

### **Café-Gespräch der Pflegebegleiter-Initiative**

„Mit Stress im Alltag umgehen, Überforderung meistern“.

Informationen und Tipps von Mechthild Messer

**Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee und Kuchen**



Fr., 19.04. | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung bis 12.04.

### **Tischtennis-Spaß in Sossenheim**

Wecken Sie wieder Ihre Tischtennis-Begeisterung auf? Nehmen Sie den Schläger wieder in die Hand und genießen Sie den Spaß am Spiel.

Tischtennis – eine erfrischende Aktivität für Bewegung und Unterhaltung, für jedes Alter. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

**Kosten: 2,50 €**



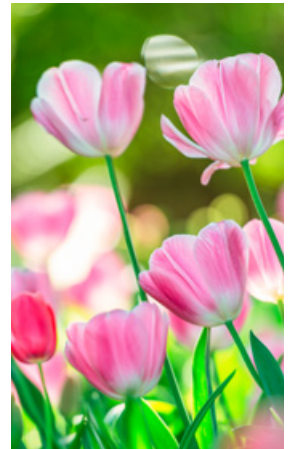
Mi., 24.04. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 17.04.

### **Gourmet-Frühstück**

Wir laden Sie herzlich ein zu einem leckeren und abwechslungsreichen Frühstücks-Bufferet in geselliger Atmosphäre mit O-Saft, Kaffee und Tee.

Ein Gläschen Sekt ist auch dabei.

**Kosten: 6 €**



Das Wertvollste,  
das man zu verschenken hat,  
ist Zeit.



## Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen.

Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!



**Peter Gehweiler**

Tel: 069 299 807 2353

**Christine Fischer**

Tel: 069 299 807 2352



**ehrenamt@frankfurter-verband.de**

[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

- Montags**      **10:00 – 10:45 Uhr**      Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen  
**Kosten: 15 € monatlich**
- Dienstags**    **10:00 – 11:00 Uhr**      English Conversation Circle  
**Kosten: 3 € inkl. 1 Tasse Kaffee**
- 11:15 – 12:15 Uhr**      Englisch für Anfänger  
**Kosten: 3 € inkl. 1 Tasse Kaffee**
- 14:30 – 16:30 Uhr**      Stadtteiltreff  
**Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee-Kuchengedeck**  
*wöchentlich*
- Mittwochs**    **09:00 – 10:30 Uhr**      Frühstückstreff  
**Kosten: 4,50 € inkl. Kaffee und O-Saft**
- 14:30 – 15:30 Uhr**      Bastelkids  
*1. und 3. Mittwoch im Monat (nicht in den Schulferien)*
- Donnerstags** **10:00 – 11:30 Uhr**      Gedächtnistraining  
**Kosten: 3 € inkl. 1 Glas Mineralwasser**
- Freitags**      **10:00 – 11:30 Uhr**      Tischtennis  
**Kosten: 2,50 €**
- 14:30 – 17:00 Uhr**      Spielenachmittag  
*Erster Freitag im Monat*
- Sonntags**     **15:00 – 17:00 Uhr**      Sonntagscafeteria  
*Letzter Sonntag im Monat*

## Begegnungszentrum Sossenheim

Toni-Sender-Straße 29  
65936 Frankfurt am Main

### Leitung

Karsten Ruddies  
Telefon: 069 299 807 5523  
karsten.ruddies@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)**