



**Programm  
November –  
Dezember  
2023**

# **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 NOVEMBER BIS DEZEMBER

---



**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 Anneliese Bohlender 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**



**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**

**NEU!**



**Freitags | 14:30 – 16:30 Uhr**

### **Spielnachmittag**

Spielnachmittag mit leckerem, selbstgebackenem Kuchen von Christa Eisert.



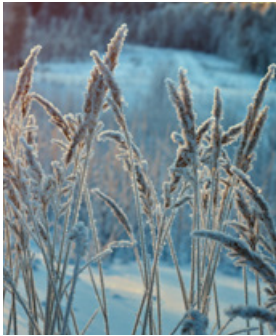
**Sonntags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Sonntagscafeteria**

In angenehmer Atmosphäre genießen Sie Kaffee und Kuchen.

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





**Mi., 08.11. | 16:30 – 18:00 Uhr**

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

Erfahrungsaustausch

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



**Di., 12.12. | 15:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 05.12.**

### **Weihnachtsfeier**

Wir laden Sie herzlich zu unserer besinnlichen Weihnachtsfeier ein. Bei Kaffee, Kuchen und Weihnachtsgebäck erleben wir einen gemütlichen Nachmittag mit Weihnachtsrätsel, gemeinsamen Singen und „kleinen Künstlern“ aus dem Stadtteil.

**Kosten: 6 €**



**Mi., 13.12. | 16:30 – 18:30 Uhr**

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

Weihnachtliches Beisammensein.

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



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**
- Mittwochs**    **09:00 – 10:30 Uhr**     Frühstückstreff  
**Kosten: 4,50 €, inkl. Kaffee und O-Saft**
- Donnerstags** **10:00 – 11:30 Uhr**     Gedächtnistraining  
**Kosten: 3 €, inkl. 1 Glas Mineralwasser**
- Freitags**        **14:30 – 16:30 Uhr**     Spielenachmittag  
*Immer am 1. Freitag im Monat*
- Sonntags**      **15:00 – 17:00 Uhr**     Sonntagscafeteria  
**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**  
*Jeden letzten Sonntag im Monat*

Schließzeit zur Weihnachtszeit:  
27. bis 29.12.2023

## 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**