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

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

NEU!

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 | 14:30 – 16:30 Uhr

Spielenachmittag

Spielenachmittag 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

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