



**Programm
Mai – Juni
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!

**Gemeinsam
Gemeinschaft
schaffen**

–
**dank Ihrer
Spende!**

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG

IBAN: **DE93 5019 0000 0500 3780 00**

BIC: **FFVBDEFF**

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren



UNSER PROGRAMM MAI BIS JUNI



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 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 Treff für Senior*innen bei Kaffee und Kuchen.

Es erwarten Sie Vorträge zu verschiedenen Themen, Lesungen und Spiele. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kosten: 10 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen



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 Senioren*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 | 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

Sonntagscafeteria

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



Mi., 08.05. | 16:30 – 18:30 Uhr

Café-Gespräch der Pflegebegleiter-Initiative

Die Pflegebegleiter-Initiative lädt zum Erfahrungsaustausch ein.

Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee und Kuchen





Mi., 05.06. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 29.05.

Gourmet-Frühstück

Wir laden Sie herzlich zu einem leckeren und abwechslungsreichen Frühstücksbuffet in geselliger Atmosphäre mit O-Saft, Kaffee und Tee ein. Ein Gläschen Sekt ist auch dabei.

Kosten: 6 €



Di., 11.06. | 15:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 31.05.

Ihre Fragen zu Bus und Bahn

Der RMV Frankfurt informiert über Bus und Bahn von A bis Z: Was gibt es Neues in Frankfurt? Welche Fahrkarte ist für mich die richtige? Welche Sicherheitseinrichtungen gibt es?

NEU!



Mi., 12.06. | 16:30 – 18:30 Uhr

Café-Gespräch der Pflegebegleiter-Initiative

Die Pflegebegleiter-Initiative informiert rund um das Thema „Pflegedienst“. Referentin: Alganesh Okube

Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee und Kuchen

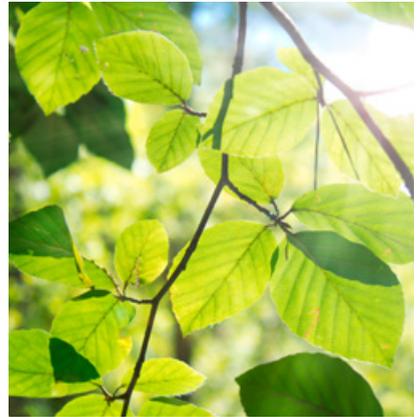


Fr., 14.06. | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung bis 07.06.

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 €



Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**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: 10 € monatlich inkl. Kaffee und Kuchen
Mittwochs	09:00 – 10:30 Uhr	Frühstückstreff Kosten: 4,50 €, inkl. Kaffee und O-Saft
	14:30 – 15:30 Uhr	Bastelkids, 1. + 3. Mittwoch im Monat <i>(nicht in den Schulferien)</i>
Donnerstags	10:00 – 11:30 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 3€, inkl. 1 Glas Mineralwasser
Freitags	14:30 – 17:00 Uhr	Spielenachmittag monatlich
Sonntags	15:00 – 17:00 Uhr	Sonntagscafeteria monatlich

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