



**Programm
November –
Dezember**

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 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 und Frau Annelie Bohlender.

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

Herzliche Einladung zum Stadtteiltreff jeden Dienstag. Es erwarten Sie verschiedene Themen, Lesungen und Spiele. Dazu gibt es Kaffee und Kuchen. Wir freuen uns auf Sie!

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.



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 €

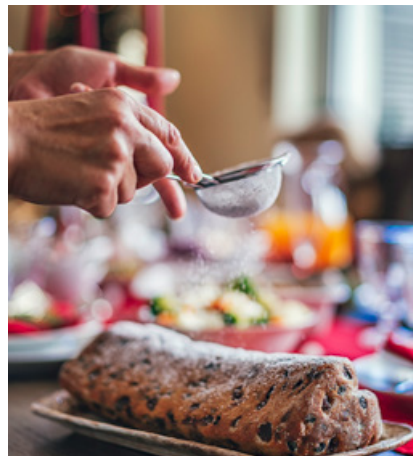


Freitags | 14:30 – 17:00 Uhr

Spielenachmittag

Spielenachmittag mit leckerem, selbstgebackenen Kuchen von Christa Eisert. Immer am 1. Freitag des Monats.

Kosten: 1 €





So., 03.11. | 15:00 – 17:00 Uhr



Sonntagscafeteria

Kaffee und Kuchen am Sonntag für ein beschwingtes Wochenende.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 05.11. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 30.10.

E-Rezept

Herr Jochen Wiechula, Inhaber der Sossenheimer Westerbach-Apotheke, gibt Informationen zum Thema „E-Rezept“.



Di., 12.11. | 13:00 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 06.11.

Gänse-Essen nach St. Martin

Wir begrüßen Sie zu unserem traditionellen Gans-Essen. (Gänsekeule mit Knödeln und Rotkraut).

Kosten: 17 €



Mi., 13.11. | 16:30 – 18:00 Uhr

Café-Gespräch der Pflegebegleiter-Initiative

Erfahrungsaustausch

Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee und Kuchen



Mi., 20.11. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 13.11.

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 €



Mi., 11.12. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 04.12.

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 €



Mi., 11.12. | 16:30 – 18:00 Uhr

Café-Gespräch der Pflegebegleiter-Initiative

Weihnachtliches Beisammensein

Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee und Kuchen



Di., 17.12. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 6.12.

Weihnachtsfeier

Wir laden Sie herzlich zu unserer besinnlichen Weihnachtsfeier ein.

Bei Kaffee, Kuchen und Weihnachtsgebäck erleben wir einen gemütlichen Nachmittag mit Weihnachtsrätsel, gemeinsamem Singen und musikalischer Begleitung durch Herrn Kneisel.

Kosten: 7 €



So., 22.12. | 15:00 – 17:00 Uhr

Sonntagscafeteria

Kaffee und Kuchen am Sonntag für ein beschwingtes Wochenende.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.





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: 3,50 € inkl. Kaffee-Kuchengedeck
- Mittwochs** **09:00 – 10:30 Uhr** Frühstückstreff
Kosten: 4,50 € inkl. Kaffee und O-Saft
- 14:30 – 15:30 Uhr** Bastelkids,
2. und 4. 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
Kosten: 1 €, 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