



**Programm  
Januar –  
Februar  
2025**

# **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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)



## UNSER PROGRAMM JANUAR BIS FEBRUAR

---



**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: € 5 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.



**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**

### **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**

### **Spielnachmittag**

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

**Kosten: 1 €**

## Der sieben Tage Menüservice des Frankfurter Verbandes



Der Menüservice hilft bei der Versorgung mit Mittagessen. In einem Wochen-Menüsortiment sind sieben tiefkühlfrische Gerichte zusammengestellt. Verschiedene Kostformen oder Unverträglichkeiten können berücksichtigt werden.

Das Menüpaket wird einmal wöchentlich geliefert und dann zu Hause in der Mikrowelle oder im Backofen ganz einfach fertig

gekocht. Der Menüservice bietet außerdem auch Heißauslieferung an – hier können Sie täglich aus sechs Gerichten wählen.

Bei der Lieferung gelten klare Verhaltensregeln und strenge Hygienevorschriften zur größtmöglichen Sicherheit für Besteller und Menükuriere. Die Übergabe der Menüs erfolgt ohne direkten Kontakt zum Besteller.

 **Tel.: 069 30 05 99 92**

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



**FRANKFURTER  
VERBAND**



**Sonntags | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Sonntagscafeteria**

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

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



**Mi., 29.01. | 09:00 – 10:30 Uhr | Anmeldung bis 22.01.**

## **Gourmet-Frühstück**

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

Ein Gläschen Sekt ist auch dabei.

**Kosten: 6,50 €**





# 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: FFBDEFF**



**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: 5 € 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**
- Sonntags**     **15:00 – 17:00 Uhr**      Sonntagscafeteria  
*monatlich, jeweils der letzte 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)**