



**Programm
September –
Oktober
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



UNSER PROGRAMM SEPTEMBER BIS OKTOBER



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 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

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 ersten Freitag des Monats.

Kosten: 1 €, 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.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 02.09. | 14:30 – 17:00 Uhr

Sommerfest

Es ist wieder soweit! Das Sommerfest auf unserer schönen Terrasse. Bei Bier, Schorle, Gegrilltem und Live-Musik lassen wir uns es gut gehen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 17.09. | 09:00 – 10:30 Uhr | Anmeldung bis 12.09.

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: 6,50 €



Di., 14.10. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 03.10.

Oktoberfest

O'zapft is! Wir feiern zünftig mit Leberkäs', Kartoffelsalat, Brezeln und Bier unser Oktoberfest.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 22.10. | 09:00 – 10:30 Uhr | Anmeldung bis 17.10.

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: 6,50 €





**Frankfurter
Plattform 55+**

**GROSSER
AKTIONSTAG
am
20.9.2025**

MOBIL IM LEBEN: zwischen analoger und digitaler Welt

Infostände, Beratung und Technikhilfe der
Netzwerkpartner und vieles mehr.

Wir sind Teil des Netzwerks:

Treffen Sie uns am Infostand des Frankfurter Verbands –
wir freuen uns über Ihren Besuch.

**kostenlos
&
barrierefrei**

**Samstag, 20. September 2025
von 14 – 17 Uhr**

Zentralbibliothek Stadtbücherei Frankfurt
Hasengasse 4 • 60311 Frankfurt a. M.



VHS Frankfurt/Frankfurter Plattform 55+
frankfurter-plattform-55plus.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: 5 €, inkl. Kaffee und O-Saft
	14:30 – 15:30 Uhr	Bastelkids, 2. und 4. Mittwoch im Monat <i>(nicht in den Schulferien)</i>
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