



**Programm
November –
Dezember
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 NOVEMBER BIS DEZEMBER



Winterpause

Vom 17. Dezember 2025 bis zum 5. Januar 2026 befinden wir uns in der Winterpause. Angebote entfallen in diesem Zeitraum. Davon ausgenommen ist der Spielenachmittag am 2. Januar 2026. Dieser findet statt.
Wir freuen uns darauf, das Begegnungszentrum am 6. Januar 2026 wieder für Sie zu öffnen.



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 SeniorenInnen 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 1. Freitag des Monats.

Kosten: 1 €



Frankfurter Plattform 55+

Die **Frankfurter Plattform 55+** ist ein Internetportal mit stadtweiten Bildungs- und Beratungsangeboten für ältere Menschen. Über diese Plattform kann man im Bereich „Bildung & Begegnung“ als auch für den Bereich „Beratung & Hilfe“ passende Angebote in der Nähe finden.

Das zentrale Internetportal mit stadtweiten Bildungs- und Beratungs- angeboten für ältere Menschen.

Die **Frankfurter Plattform 55+** ist ein Projekt der VHS Frankfurt am Main und einem Netzwerk von über 50 Institutionen und Organisationen. Das Netzwerk ermöglicht ein breites Spektrum an Bildungs-, Beratungs- und Freizeitangeboten.



Auf dem 14. Deutschen Seniorentag im April 2025 wurde die **Frankfurter Plattform 55+** im Rahmen des Wettbewerbs „Kommunal.Digital.Genial“ ausgezeichnet.



frankfurter-plattform-55plus.de



**FRANKFURTER
VERBAND**



Di., 11.11. | 13:00 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 07.11.

Gänse-Essen nach St. Martin

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

Kosten: 18,50 €



Di., 25.11. | 15:30 – 16:30 Uhr

„Was wir schon immer über den Islam und unseren muslimischen Nachbarn wissen wollten!“

Dr. Hüseyin Kurt, Migranten-Berater beim Frankfurter Verband und Imam Fikret Turan geben Einblicke in den Islam und beantworten gerne alle Fragen der Veranstaltungsteilnehmer.



Mi., 26.11. | 09:00 – 10:30 Uhr | Anmeldung bis 21.11.

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: 6,50 €



Sa., 29.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

Samstagscafeteria

Wir freuen uns auf ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 09.12. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 27.11.

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: 8,50 €



Fr., 26.12. | 15:00 – 17:00 Uhr

Weihnachtsscafeteria

Am 2. Weihnachtstag treffen wir uns zu einer besinnlichen Runde bei Kaffee und Kuchen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

NEU

Alle Events auf einen Klick – mit unserem Eventmodul



Egal ob Kurse nach Veranstaltungsort, Aktionen nach Saison, regelmäßige oder kostenlose Veranstaltungen – ab jetzt alles leicht und schnell zu finden mit unserem neuen Eventmodul auf unserer Webseite:



[www.frankfurter-verband.de/
aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren](http://www.frankfurter-verband.de/aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren)



FRANKFURTER
VERBAND

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 10:45 Uhr	Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen Kosten: 15 € / pro Monat
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 immer am 1. Freitag im Monat

Winterpause – vom 17. Dezember 2025
bis zum 5. Januar 2026.

**Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten
und ein gutes Jahr 2026 mit viel Gesundheit!**

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**