



**Programm
März – April
2026**

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 MÄRZ BIS APRIL



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 1. Freitag des Monats.

Kosten: 1 €





Di., 03.03. | 15:30 – 16:30 Uhr

NEU!

Hessische Kommunalwahlen am 15. März 2026 – Informationen über Wahlrecht und Wahlverfahren

Demokratiewerkstatt der VHS Frankfurt / Main

Julia Gorke und Carola Sennefelder informieren im Auftrag der Demokratiewerkstatt der Frankfurter Volkshochschule über die kommenden Hessischen Kommunalwahlen. Wer kann wählen? Wer kann gewählt werden? Wie viele Stimmen habe ich? Diese und weitere Fragen rund um die Wahl werden auf der Veranstaltung erörtert.



Di., 03.03. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 27.02.

Osterbasteln

Unter Anleitung von Frau Spang basteln wir Oster-Dekoration.

Kosten: 6 € (inkl. Material)



Mi., 11.03. | 09:00 – 10:30 Uhr | Anmeldung bis 4. März

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 €



Mo., 16.03. | 14:00 – 16:00 Uhr

Schach

Alle, die Freude am Schachspiel haben, sind herzlich eingeladen, mit uns ihre „grauen Zellen“ zu bewegen. Auch Anfänger und jene, welche das Spiel erlernen wollen, sind willkommen!

Kosten: 2,50 €

NEU!



Di., 17.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

Sonntagscafeteria

Kaffee, Kuchen und nette Gespräche am Sonntag.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 17.03. | 15:30 – 16:30 Uhr

Inge Meysel – Die Mutter der Nation

Karsten Ruddies berichtet über das ereignisreiche Leben der 2004 verstorbenen Schauspielerin, die sich auch gesellschaftspolitisch stark engagierte (u. a. gegen § 218, für gleichgeschlechtliche Liebe, in der Gesellschaft für humanes Sterben, für die AIDS-Hilfe).

NEU!



Di., 31.03. | 15:30 – 16:30 Uhr

NEU!

Koran und Bibel – zwei heilige Bücher im Vergleich

Dr. Hüseyin Kurt, Migranten-Berater beim Frankfurter Verband und Imam Fikret Turan berichten über die heiligen Bücher des Islam und des Christentums.



Do., 09.04. | 09:00 – 10:30 Uhr | Anmeldung bis 2. April

Gourmet-Frühstück

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

Kosten: 6,50 €



Mo., 13.04. | 14:00 – 16:00 Uhr

NEU!

Schach

Alle, die Freude am Schachspiel haben, sind herzlich eingeladen, mit uns ihre „grauen Zellen“ zu bewegen. Auch Anfänger und jene, welche das Spiel erlernen wollen, sind willkommen!

Kosten: 2,50 €



So., 26.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

Sonntagscafeteria

Kaffee, Kuchen und nette Gespräche am Sonntag.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 28.04. | 15:30 – 16:30 Uhr

NEU!

Bilder und ihre Entstehungsgeschichte

Maria Ellermann stellt ein paar ihrer interessantesten Werke vor.





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!

www.frankfurter-plattform-55plus.de

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: € 5 incl. Kaffee und O-Saft
	14:30 – 15:30 Uhr	Bastelkids, 2. + 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	Spieelnachmittag 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