



**Programm
Mai – Juni
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 MAI BIS JUNI



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



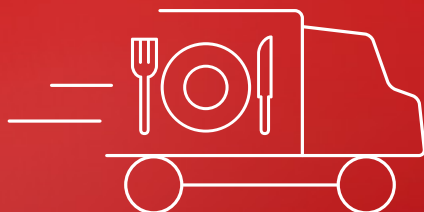
Freitags | 10:00 – 11:30 Uhr

Tischtennis

Tischtennis-Profis sowie Tischtennis-Anfänger sind herzlich eingeladen, in sportlicher Atmosphäre den Tischtennis-Schläger zu schwingen.

Kosten: 2,50 €

sieben mal sieben



Der sieben Tage Menüservice des Frankfurter Verbandes

Der Menüservice des Frankfurter Verbandes hilft bei der Versorgung mit Mittagessen. In einem Wochen-Menüsoriment 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 durch unsere Menükuriere gelten klare Verhaltensregeln und strenge Hygienevorschriften zur größtmöglichen Sicherheit für Besteller und Menükuriere. Die Übergabe der Menüs erfolgt ohne direkten Kontakt zum Besteller.

Nähere Informationen zum Menüservice des Frankfurter Verbandes, der in Kooperation mit der apetito AG ausgeführt wird, gibt es unter:



Tel.: 069 30 05 99 92



www.ihr-menueservice.de/
frankfurter-verband



**FRANKFURTER
VERBAND**



Freitags | 14:30 – 17:00 Uhr

Spielenachmittag

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

Kosten: 1 €



Di., 12.05. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 05.05.

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



Mi., 13.05. | 14:00 – 15:30 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 €



So., 31.05. | 15:00 – 17:00 Uhr

Sonntagscafeteria

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

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 09.06. | 15:30 – 16:30 Uhr

„Der Glöckner von Notre Dame – Ein Stück in zehn Telefonaten“, frei nach Victor Hugo

Carola Volkmann und Gustav Pressel erzählen den weltberühmten Roman in einer etwas anderen Weise: Frollo ist vernarrt in die schöne Zigeunerin Esmeralda. Diese liebt den Hauptmann Phöbus, der wiederum vom eifersüchtigen Frollo niedergestochen wird.



Mo., 15.06. | 14:00 – 15:30 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 €



Mi., 17.06. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 11.06.

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 €



So., 28.06. | 15:00 – 17:00 Uhr

Sonntagscafeteria

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

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



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	Stadtteiltrreff 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. + 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