

Programm
November – Dezember 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 NOVEMBER BIS DEZEMBER



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 Staddteiltreff 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 das Gehirnschmalz“. Unsere Übungen helfen Ihnen auf Ihrem Weg zu einem besseren 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 €

Mo., 02.11. | 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., 04.11. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 02.11.

Gourmet-Frühstück

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

Kosten: 6,50 €

Mi., 11.11. | 13:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 03.11.

Gänse-Essen nach St. Martin

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

Kosten: 18,50 €

Sa., 14.11. | 14:00 – 15:30 Uhr

„Das Kind in mir“ – eine Ausstellung von Maria Ellermann

Maria Ellermann zeigt in dieser Ausstellung ihre „Abenteuer in Öl und anderen Materialien“. Die Malerin begegnet ihrer Kreativität immer wieder mit Neugierde und Spass am Entdecken: „So pflege und erhalte ich das Kind in mir.“

Di., 17.11. | 15:30 – 16:30 Uhr

Seelische Gesundheit

Die Gesundheitslotsin Mitra Atef wird über das Thema „seelische Gesundheit“ vortragen: Was ist seelische Gesundheit? Welche „Formen“ seelischer Erkrankung gibt es? Wie stärke ich meine Resilienz? Wo finde ich Beratungsstellen bei seelischen Problemen?

Di., 24.11. | 15:30 – 16:30 Uhr

NEU!

Im Dialog mit der Malerin – Erläuterungen zur Ausstellung „Das Kind in mir“

Maria Ellermann spricht über die Entstehungsgeschichte einiger ausgewählter Bilder der o. g. Ausstellung. Teilnehmende des Stadtteiltreffs und Gäste haben die Gelegenheit, die Malerin zu ihren Werken und über das Malen im Allgemeinen zu befragen.

So., 29.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

Sonntagscafeteria

Wir freuen uns auf ein gemütliches Beisammensein in guter nachbarschaftlicher Tradition bei Kaffee und Kuchen. Es werden Neuigkeiten aus aller Welt sowie aus Sossenheim erzählt.
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Di., 01.12. | 15:30 – 16:30 Uhr

NEU!

Margot und Erich Honecker – Biographisches / Teil 2: Vom Rücktritt bis zum Tod

Karsten Ruddies berichtet über den steilen Aufstieg des Ehepaars in der DDR, den Rücktritt, die Ausreise nach Chile und das Ableben. Er informiert über die Hintergründe zu markanten Ereignissen wie den Aufstand des 17. Juni 1953, den Mauerbau und den Fall der Mauer.

Di., 08.12. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 01.12.

Weihnachtsfeier

Wir laden Sie herzlich ein zu unserer besinnlichen Weihnachtsfeier.
Bei Kaffee, Kuchen und Weihnachtsgebäck erleben wir einen gemütlichen Nachmittag mit Weihnachtsrätsel und gemeinsamem Singen. **Kosten: 9 €**

Mi., 16.12. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 14.12.

Gourmet-Frühstück

Wir laden Sie herzlich ein zu einem leckeren und abwechslungsreichen Frühstücksbuffet in geselliger Atmosphäre mit O-Saft, Kaffee und Tee.
Ein Gläschen Sekt ist auch dabei. **Kosten: 6,50 €**

Sa., 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.



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 € 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	Spielenachmittag **Kosten: 1 €**, ***monatlich***

Vom 17. Dezember 2026 bis zum 3. Januar 2027 befinden wir uns in der Winterpause. Angebote entfallen in diesem Zeitraum. Davon ausgenommen ist die Weihnachtscafeteria, die am 26. Dez. 2026 um 15.00 Uhr stattfindet.

Wir freuen uns darauf, das Begegnungszentrum am 4. Januar 2026 wieder für Sie zu öffnen.



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