



Städtische Seniorenarbeit



Monatsprogramm
Oktober 2025

Monatsprogramm Oktober 2025

Öffnungszeiten

Montag **Wechselnde Angebote siehe Programm**

Dienstag **Orscheler Spaziergang** 14:00 Uhr

Kleiner Spaziergang 14:15 Uhr
(Treffpunkt ist vorm Seniorentreff)



Mittwoch **Wechselnde Angebote siehe Programm**

Seniorentreff Weißkirchen:

Kaffee-Treff 09:30 – 13:00 Uhr

Ein gemütlicher Kaffee am Morgen in geselliger
Runde

Donnerstag **Spielenachmittag** 14:30 – 17:00 Uhr

Freitag **Wechselnde Angebote siehe Programm**

Die abgebildeten Werke sind im Kurs „Glücksmomente durch Kunst“
entstanden. Fotografien stammen von der Seite www.unsplash.com

Monatsprogramm

Oktober 2025

Unser festes Wochenangebot

Jede Woche im Jahr

Glücksmomente durch Kunst

Malen, Zeichnen und kreatives Gestalten

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Jeden Dienstag und Donnerstag

Zeit: 09:30 – 12:30 Uhr

Kostenbeitrag: Kurs mit 8 Terminen 100,-- €



Lebensfreude durch Gymnastik

Bewegung, Kräftigung, Atmung, Entspannung, kleine Spiele und vieles mehr.

Wo: Kulturcafé Windrose

Wann: Jeden Dienstag

Zeit: 11:15 – 12:15 Uhr

Gymnastik im Stehen

Wo: Kulturcafé Windrose

Wann: Jeden Montag

Zeit: 13:45 – 14:45 Uhr

Wo: Ferdinand-Balzer-Haus

Wann: Jeden Mittwoch

Zeit: Gruppe 1: 9:30 – 10:30 Uhr

Gruppe 2: 10:45 – 11:45 Uhr

**Die Gymnastik pausiert vom
06.10. bis 17.10.2025!**

Kostenbeitrag: 8,00 € pro Monat

Anmeldung ist erforderlich im Seniorentreff!

Monatsprogramm

Oktober 2025

Unser festes Wochenangebot

Jede Woche im Jahr

Tanzen macht Freude

Tanz ist nicht nur Bewegung, sondern fördert zugleich auch Koordination, Gedächtnis und Konzentration und ganz nebenbei können Sie auch neue Kontakte knüpfen.

Wo: Burgwiesenhalle, Im Himmrich 9

(Bus 42; Haltestelle: Bommersheim Kalbacher Straße)

Wann: jeden Dienstag

Zeit: 13:00 – 14:30 Uhr

Kostenbeitrag: 14,00 € pro Monat



Anmeldung ist erforderlich im Seniorentreff!

Gedächtnistraining

In lockerer Runde halten wir unseren Geist beweglich und fit.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Gruppe 1: immer am **1. und 3. Montag** im Monat

Gruppe 2: immer am **2. und 4. Montag** im Monat

Zeit: 10:30 – 11:30 Uhr

Anmeldung ist erforderlich im Seniorentreff!

Monatsprogramm

Oktober 2025

Entspannungsworkshop

Entspannung am Nachmittag - Zeit für mich

In zehn Sitzungen (jeweils 60 Minuten) können Sie verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen und in die Innere Ruhe eintauchen.

Durch bewusstes Einatmen können Sie sich Ihrer selbst bewusst werden, in sich hineinspüren und die Selbstwahrnehmung stärken.

Der Workshop beinhaltet 10 Termine im Zeitraum vom 04.09.2025 bis 20.11.2025 (Sollten Sie bei einem der Termine keine Zeit haben, ist dies kein Hindernis für die Teilnahme, jedoch gibt es keinen Anspruch auf einen Ersatztermin).

Wo: Burgwiesenhalle, Im Himmrich 9

(Bus 42; Haltestelle: Bommersheim Kalbacher Straße)

Wann: Donnerstag (4.9., 11.9., 18.9., 25.9., 2.10., 23.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11.)

Zeit: jeweils 15:00 – 16:00 Uhr

Kostenbeitrag: 25,00 € (Workshoppreis)

Zahlung bei Anmeldung!

Mitzubringen:

- Bequeme Kleidung
- Wer möchte eine Decke
- Evt. Gymnastikmatte
- Wasser oder Tee
- Stühle, für die Entspannung im Sitzen, sind vor Ort

Monatsprogramm

Oktober 2025

Neuigkeiten

In jedem Ende steckt ja bekanntlich auch ein neuer Anfang.

Zum September verabschiedeten wir unsere FSJ'lerin Eshah, deren Freiwilligendienst nun zu Ende ging. Wir danken ihr für ihre Zeit bei uns im Seniorentreff und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute und viel Erfolg auf ihrem weiteren Weg.

Gleichzeitig freuen wir uns, unseren neuen FSJ'ler Dmytro herzlich im Team zu begrüßen. Er wird den Seniorentreff im kommenden Jahr unterstützen – bei Angeboten, im Alltag und bei allem, was sonst so anfällt. Im Treff darf er gerne einfach Dima genannt werden.

Dima ist 18 Jahre alt und wohnt in Bad Homburg. Er freut sich sehr auf die neue Aufgabe im Seniorentreff und darauf, viele nette Begegnungen und neue Erfahrungen zu sammeln. In seiner Freizeit interessiert er sich für Fotografie, Kochen und Lesen. Wir wünschen ihm einen guten Start und freuen uns auf die gemeinsame Zeit!

Monatsprogramm Oktober 2025



START IN DIE DIGITALE WELT

Ein ehrenamtliches Projekt des
Netzwerk Bürgerengagement
Oberursel



Besitzen Sie keinen eigenen Computer oder sind PC-Neuling?

Haben Sie keine Erfahrung mit Programmen und
Anwendungen? Möchten Sie das Internet kennenlernen?
Wir helfen gerne weiter!

Jeden letzten Mittwoch im Monat

gefördert von



24.09.25 | 16.30 Uhr
Stadthalle - Raum Stierstadt



29.10.25 | 16.30 Uhr
Seniorentreff - Hospitalstr. 9



26.11.25 | 16.30 Uhr
Seniorentreff - Hospitalstr. 9

BITTE ANMELDEN!

06171 502-346

zeit_spenden@oberursel.de



Monatsprogramm

Oktober 2025

Grußwort zum Herbst

Herbstbild

Dies ist ein Herbsttag, wie ich keinen sah!
Die Luft ist still, als atmete man kaum,
Und dennoch fallen raschelnd, fern und nah,
die schönsten Früchte ab von jedem Baum.

O stört sie nicht, die Feier der Natur!
Dies ist die Lese, die sie selber hält,
Denn heute löst sich von den Zweigen nur,
Was vor dem milden Strahl der Sonne fällt.

Friedrich Hebbel



Monatsprogramm

Oktober 2025

Mittwoch – 01.10.2025

Genussmomente – Weißwurst-Frühstück

In München heißt es wieder „O´Zapft is“ und auch wir wollen ein leckeres Weißwurst-Frühstück mit Ihnen begehen. Ganz klassisch muss die Wurst bis 12 gegessen sein, sonst wird sie schlecht.

Wo: „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

Wann: Mittwoch, 01.10.2025

Zeit: Ankommen ab 9:30 Uhr

Essen: 10:00 – 12:00 Uhr

Kostenbeitrag: 8,00 € (inkl. Essen, Wasser, Kaffee / Tee)

Anmeldung ist erforderlich!

Mittwoch – 01.10.2025

Bingo

Bei uns zieht zwar nicht die Lotto-Fee die Kugeln, aber auch unsere Bingo-Fee bringt Spaß und Freude.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Mittwoch, 01.10.2025

Zeit: 14:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!



Monatsprogramm

Oktober 2025

EXTERN:

gefördert von:



Montag – 06.10.2025

Vortrag „Gehirngesundheit

neu denken – digitale Innovationen bei Demenz“

Sind Sie selbst oder ein Angehöriger von Demenz betroffen?
Man kann viel tun, um aktiv die Gehirngesundheit zu verbessern.
Raphael Vosen (Wirtschaftsingenieur & Heilpraktiker)
präsentiert den HirnHangar – ein Ansatz zur besseren
Gehirngesundheit für Betroffene und Familien.

- Reale Anwendungsfälle werden gezeigt
- Unterstützung durch Smartphone-Apps, um Gehirn gezielt zu trainieren
- Ausreichend Zeit für Fragen und persönlichen Austausch

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Bundesförderung
DigitalPakt Alter Erfahrungsorte statt.

Die Teilnahme sowie Kaffee und Wasser sind kostenfrei.

***Anmeldung bei Katrin Fink, Beauftragte für ältere Menschen
und Menschen mit Behinderung, 06171 502289 oder
katrin.fink@oberursel.de.***

Wo: Rathaus, Rathausplatz 1, E10

Wann: Montag, 06.10.2025

Zeit: 15 – 16 Uhr

Monatsprogramm Oktober 2025



Mittwoch – 08.10.2025

Kaffeetreff

Ein gemütlicher Kaffee am Morgen in geselliger Runde.

Wo: „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

Wann: Mittwoch, 08.10.2025

Zeit: 9:30 – 13:00 Uhr

**Am Mittwoch, 08.10.2025, bleibt das Büro des
Seniorentreffs in Oberursel aufgrund des Ausfluges
geschlossen!**

Monatsprogramm

Oktober 2025

Mittwoch – 08.10.2025

Aha-Erlebnisse unterwegs

Ausflug mit Stadtführung nach Worms am Rhein

Wir besuchen die Nibelungenstadt Worms. Am Vormittag werden wir zunächst eine Stadtführung erhalten, die uns zu Fuß durch zwei Jahrtausende Wormser Geschichte führt (Dauer ca. 1,5 Std.). Dann fahren wir weiter an die Rheinpromenade, wo wir zunächst im Gasthaus Hagenbräu einkehren und zu Mittagessen. Anschließend haben Sie noch Zeit, die Rheinpromenade entlang zu schlendern und das Hagendenkmal oder Krimhilds Rosengarten zu bewundern.

Wo: Bahnhof Oberursel (Ärztehaus)

Wann: Mittwoch, 08.10.2025

Zeit: Treffpunkt: 9:00 Uhr

Abfahrt: 9:10 Uhr

Kostenbeitrag: 10,00 € (Führung)

Teilnehmende, die in Weißkirchen zusteigen, können um 9:20 Uhr an der Bushaltestelle An der Bleiche zusteigen.

Zahlung bei Anmeldung!

**Gefördert durch die Rind'sche Bürgerstiftung,
durch deren Spende, die Fahrt so
kostengünstig ist.**

Wir sagen Danke!

RB Rind'sche
Bürgerstiftung
SEIT 1797

Monatsprogramm

Oktober 2025

Freitag – 10.10.2025

Genussmomente – Weißwurst-Frühstück

In München heißt es wieder „O zapft is“ und auch wir wollen ein leckeres Weißwurst-Frühstück mit Ihnen begehen. Ganz klassisch muss die Wurst bis 12 gegessen sein, sonst wird sie schlecht.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Freitag, 10.10.2025

Zeit: Ankommen: 09:30 Uhr

Essen: 10:00 – 12:00 Uhr

Kostenbeitrag: 8,00 € (inkl. Essen, Wasser, Kaffee / Tee)

Anmeldung ist erforderlich!

Freitag – 10.10.2025

Schach – Das Spiel der Könige

Kommen Sie vorbei und spielen Sie eine Runde Schach, das Spiel der Könige. Dieses Angebot richtet sich sowohl an Fortgeschrittene als auch Neulinge, denn Sie haben auch die Möglichkeit, hier Schach zu lernen.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

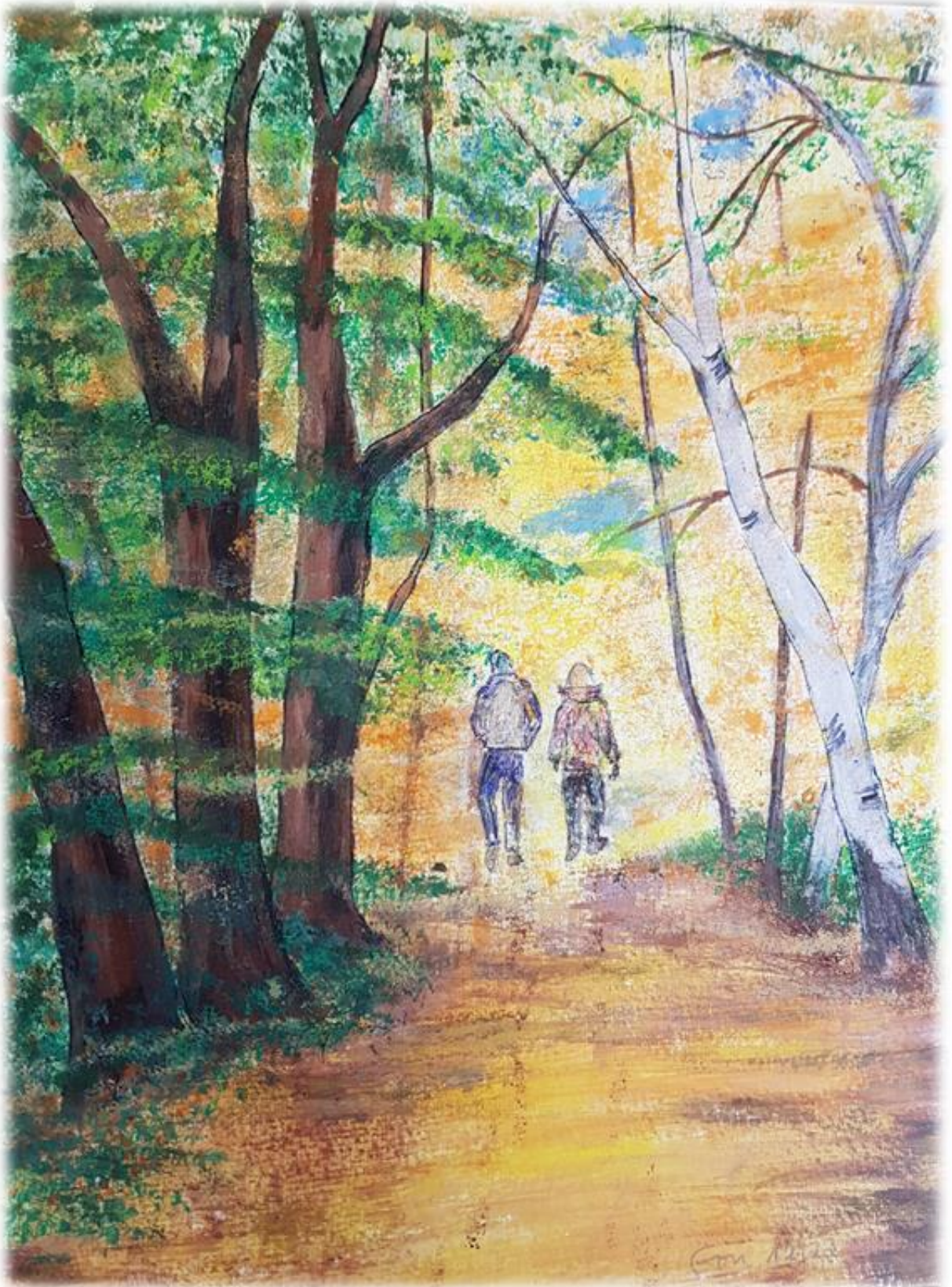
Wann: Freitag, 10.10.2025

Zeit: 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!



Monatsprogramm Oktober 2025



Monatsprogramm Oktober 2025

Montag – 13.10.2025

Strickwerkstatt – 2 Rechts – 2 Links

Socken, Schals, Mützen.... Wir treffen uns zum Stricken.
Heute wieder das erste Mal nach der Sommerpause!

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Montag, 13.10.2025

Zeit: 14:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!



**Am Dienstag, 14.10.2025, bleibt das Büro des
Seniorentreffs aufgrund der Mitgliederversammlung des
Fördervereins geschlossen.**

Auch der Orscheler Spaziergang fällt an diesem Tag aus.

Monatsprogramm

Oktober 2025

Mittwoch – 15.10.2025

Lebensfreude durch Singen – Liedervormittag

Gemeinsames Singen alter und neuer Lieder in gemütlicher Runde, mit Gitarrenbegleitung.

Wo: „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

Wann: Mittwoch, 15.10.2025

Zeit: Ankommen: 9:30 Uhr

Singen ab: 10:00 Uhr

Mittwoch – 15.10.2025

Lebensfreude durch Singen - Liedernachmittag

Gemeinsames Singen alter und neuer Lieder in gemütlicher Runde.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Mittwoch, 15.10.2025

Zeit: Ankommen: 14:30 Uhr

Singen ab: 15:00 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!

Monatsprogramm

Oktober 2025



Monatsprogramm

Oktober 2025

Samstagskino – 18.10.2025

Genießen Sie einen unterhaltsamen Film bei Kaffee und Kuchen.

Wo: Portstraße, Hohemarkstr. 18

Wann: Samstag, 18.10.2025

Einlass: 14:30 Uhr

Filmstart: 15:00 Uhr

Kostenbeitrag: 9,00 € (inkl. Kaffee und Kuchen)

Anmeldung ist erforderlich!

Der Filmtitel kann im Seniorentreff erfragt werden.

Für Teilnehmende aus Weißkirchen ist ein Fahrdienst eingerichtet.

Treffpunkt: 14.00 Uhr an der Bushaltestelle An der Bleiche

Anmeldung ist erforderlich!

Monatsprogramm

Oktober 2025

Mittwoch – 22.10.2025

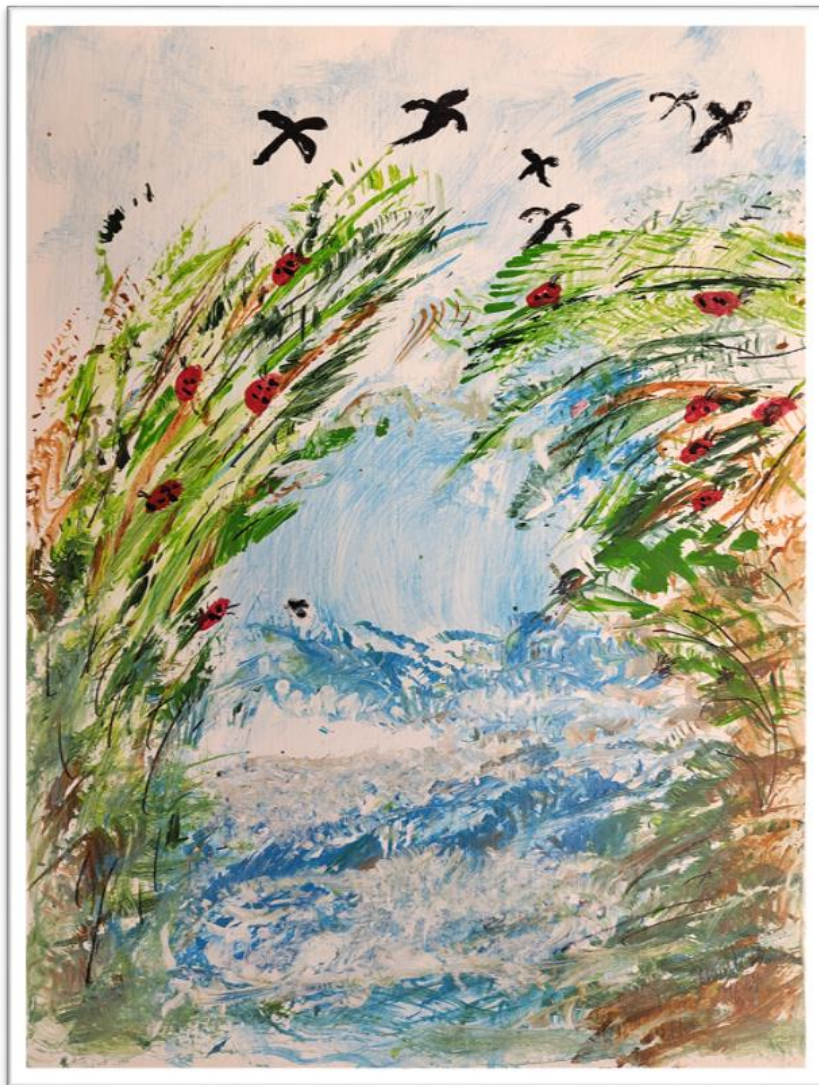
Gymnastik – Fit und Beweglich bleiben

Leichte Gymnastik unter Anleitung.

Wo: „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

Wann: Mittwoch, 22.10.2025

Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr



Monatsprogramm

Oktober 2025

Mittwoch – 22.10.2025

Basteln im Herbst

Heute wollen mit Ihnen herbstliches aus Naturmaterialien, wie Trockenblumen und Kastanien, basteln. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Mittwoch, 22.10.2025

Zeit: 14:30 – 17:00 Uhr

Kostenbeitrag: 6,00 € (inkl. Materialien)

Anmeldung ist erforderlich!

Freitag – 24.10.2025

Schach – Das Spiel der Könige

Kommen Sie vorbei und spielen Sie eine Runde Schach, das Spiel der Könige. Dieses Angebot richtet sich sowohl an Fortgeschrittene als auch Neulinge, denn Sie haben auch die Möglichkeit, hier Schach zu lernen.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Freitag, 24.10.2025

Zeit: 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!



Monatsprogramm

Oktober 2025

Sonntag – 26.10.2025

Sonntagscafé

Bei Kaffee und Kuchen kommen wir gemütlich zusammen, plaudern und quatschen oder spielen etwas und lassen gemeinsam die Woche ausklingen.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Sonntag, 26.10.2025

Zeit: 14:30 – 17:00 Uhr

Kostenbeitrag: 6,00 € (inkl. Kuchen, Kaffee / Tee und Wasser)

Anmeldung ist erforderlich!

Sie backen gerne!? Dann spenden Sie dem Sonntagscafé doch gerne mal einen leckeren selbstgebackenen Kuchen. Im Rahmen der Planung bitten wir darum, die Kuchen-spende anzumelden.

Bei Bedarf erstatten wir Ihnen die Materialkosten, kommen Sie hierfür auf uns zu.

Monatsprogramm

Oktober 2025

Montag – 27.10.2025

Erzählcafé – Jugend

Die Jugendjahre sind Jahre der Selbstfindung und nicht selten der Rebellion. Wie war dies bei Ihnen?

Welche Musik war angesagt?

Welche Mode war „in“?

Wie haben Sie später die Jugend Ihrer Kinder oder heute die der (Ur-)Enkel erlebt?

Kommen Sie vorbei und lassen Sie uns gemeinsam in Erinnerungen schwelgen sowie die Unterschiede wahrnehmen.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Montag, 27.10.2025

Zeit: 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!

Dienstag – 28.10.2025

Backgammon

Kommen Sie vorbei und spielen oder lernen Sie eines der ältesten Brettspiele der Welt.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Dienstag, 28.10.2025

Zeit: 16:00 – 18:00 Uhr



Monatsprogramm

Oktober 2025

Mittwoch – 29.10.2025

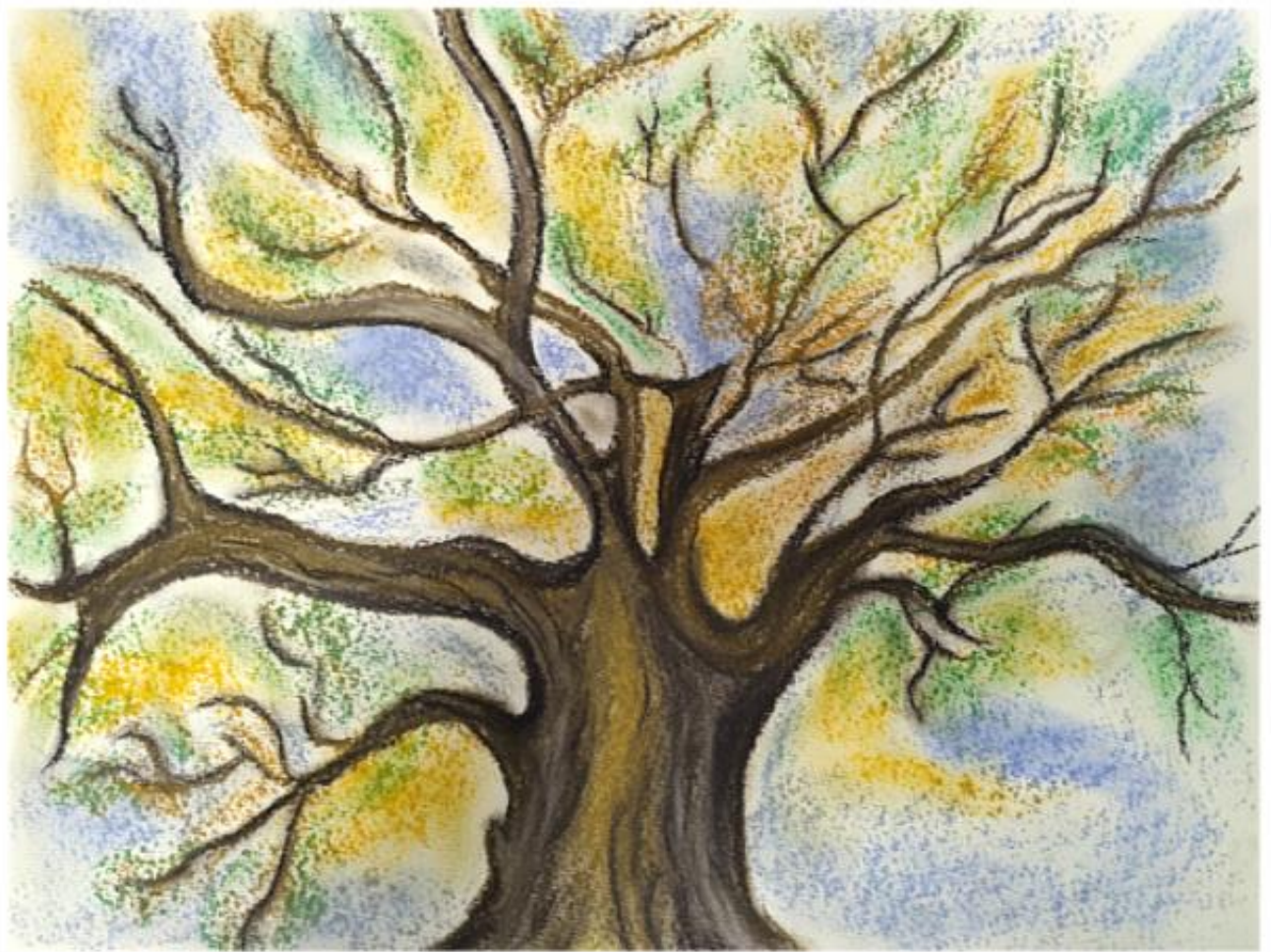
Gedächtnistraining

Heute wollen wir in lockerer Runde unseren Geist fit und beweglich halten.

Wo: „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

Wann: Mittwoch, 29.10.2025

Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr



Anschrift

Hospitalstraße 9
61440 Oberursel

Tel: 06171 – 502192

E-Mail: seniorentreff@oberursel.de

Kontaktpersonen

Savas Köktas
Monika Aniol-Kowalska
Christine Eberts

- ! Änderungen am Programm vorbehalten.
- ! Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung

Mit freundlicher Unterstützung

Freunde und Förderer des Seniorentreffs “Altes Hospital” e.V.

Bankverbindung:

Frankfurter Volksbank / IBAN: DE89 5019 0000 6000 8644 37