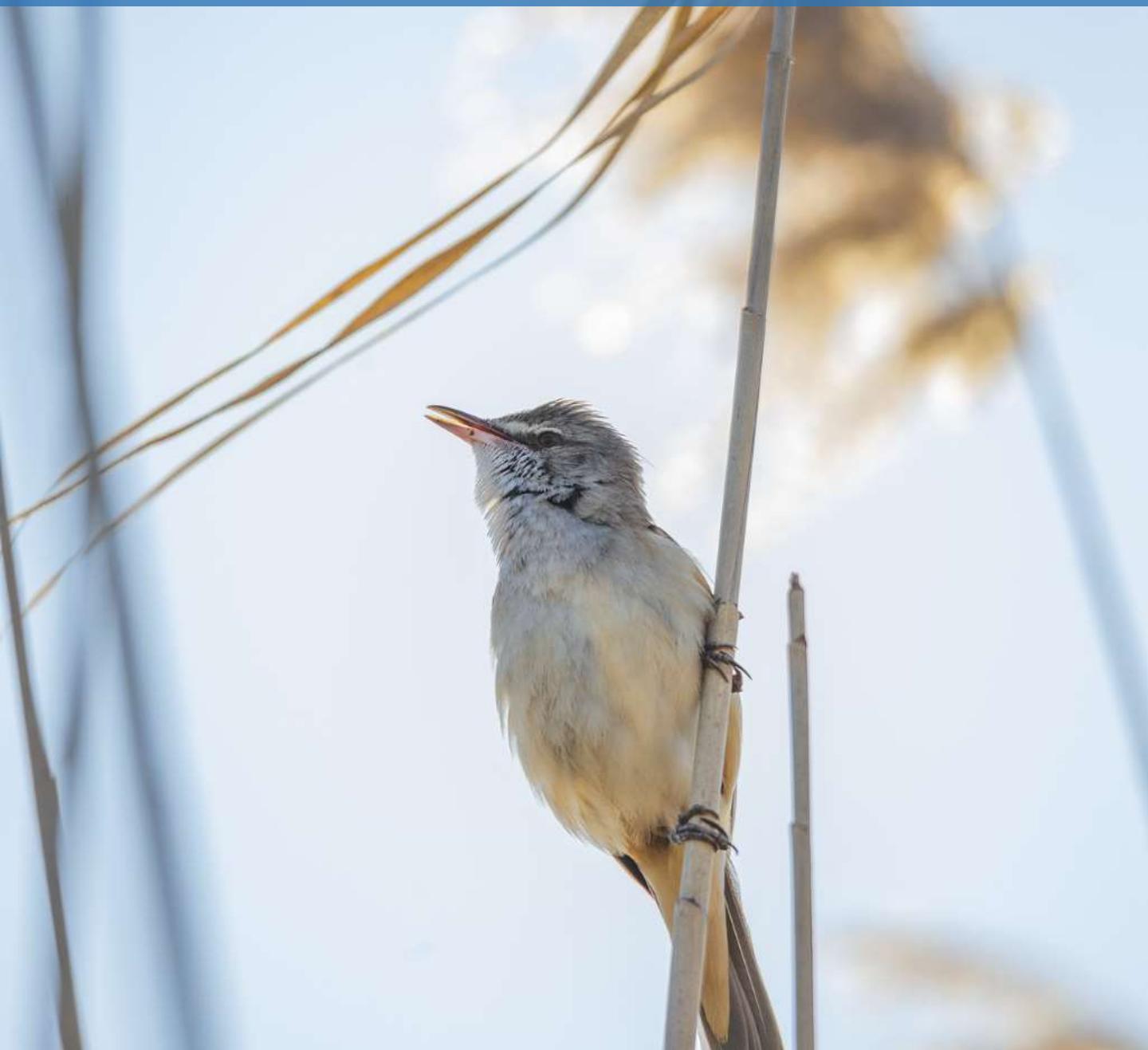




Städtische Seniorenarbeit



Monatsprogramm
März 2026

Monatsprogramm

März 2026

Öffnungszeiten

Montag **Wechselnde Angebote siehe Programm**

Dienstag **Orcsheler Spaziergang 14:00 Uhr**
(Treffpunkt ist vorm Seniorentreff)



Wer keine Lust hat zu laufen oder einfach nicht so weit gehen kann, ist herzlich eingeladen, sich der Gruppe **gegen 15:00 Uhr im Café Epinay** anzuschließen und den Nachmittag gemütlich ausklingen zu lassen.

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

März 2026

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

Wo: Ferdinand-Balzer-Haus

Wann: Jeden Mittwoch

Zeit: Gruppe 1: 9:30 – 10:30 Uhr

Gruppe 2: 10:45 – 11:45 Uhr

Gymnastik im Stehen

Wo: Kulturcafé Windrose

Wann: Jeden Montag

Zeit: 13:45 – 14:45 Uhr

Kostenbeitrag: 8,00 € pro Monat

Anmeldung ist erforderlich im Seniorentreff!

Monatsprogramm

März 2026

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!

Am Dienstag, 10.03.2026, fällt das Tanzen aus!

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

März 2026

Grußwort

Frühlingszeichen

Anita Menger

Das Winterweiß muss schmelzend weichen.

Die Lerche früh am Morgen singt.

Auf Frühling stehen alle Zeichen,
vom Sonnenkuss erzählt der Wind.

Im nahen Wald regt sich das Leben.

Es knistert, raschelt, knackt und rauscht.

Die Käfer krabbeln, Spinnen weben,
vom Frühlingsduft schon leicht berauscht.

Uns Reichtümer zu Füßen liegen
die wir alljährlich wiederseh' n,
wenn Frösche quaken, Falter fliegen
und Blumen blühen – wunderschön.



Monatsprogramm

März 2026

Mittwoch - 04.03.2026

Genussmomente - Frühstück

Zusammen lässt es sich einfach am besten Frühstücken, daher wollen wir uns mal wieder zu einem gemeinsamen Frühstück treffen.

Wo: „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

Wann: Mittwoch, 04.03.2026

Zeit: Ankommen: 9:30 Uhr

Essen: 10:00 – 12:00 Uhr

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

Anmeldung ist erforderlich!

Mittwoch - 04.03.2026

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, 04.03.2026

Zeit: 14:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!



Monatsprogramm

März 2026

Freitag - 06.03.2026

Genussmomente - Frühstück

Zusammen lässt es sich einfach am besten Frühstücken, daher wollen wir uns mal wieder zu einem gemeinsamen Frühstück treffen.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Freitag, 06.03.2026

Zeit: Ankommen: 9:30 Uhr

Essen: 10:00 – 12:00 Uhr

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

Anmeldung ist erforderlich!

Montag - 09.03.2025

Strickwerkstatt - 2 Rechts - 2 Links

Socken, Schals, Mützen.... In gemütlicher Runde treffen wir uns zum Stricken und ganz nebenbei wird gequatscht und viel gelacht.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Freitag, 09.03.2026

Zeit: 14:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!



Monatsprogramm

März 2026

Mittwoch - 11.03.2026

Aha-Erlebnisse unterwegs

Stadtrundfahrt durch Frankfurt mit anschließendem

Besuch im Schmetterlingshaus des Palmengartens

Heute fahren wir mit dem Bus durch Frankfurt und erhalten dort eine Stadtführung von einem echten Frankfurter Bub. Martin wird uns mit dem Bus durch verschiedenste Ecken Frankfurts fahren und sein Frankfurter-Insider-Wissen mit uns teilen. Nach der Tour von ca. 2 Stunden fahren wir in eine Wirtschaft, in der wir typisch frankfurterisch Essen gehen. Und zur Abrundung des Frankfurt-Tages geht's in den Palmengarten. Dort können Sie bei gutem Wetter vielleicht schon die ersten Frühlingsblumen sehen und vor allem die bunten Schmetterlinge im Schmetterlingshaus bewundern. Oder Sie genießen ein Stück Kuchen im Café Siesmeyer.

Wo: Treffpunkt Bahnhof Oberursel (vor dem Ärztehaus)

Wann: Mittwoch, 11.03.2026

Zeit: Treffen: 9:30 Uhr

Abfahrt: 9:40 Uhr

Teilnehmende aus Weißkirchen können um 9:50 Uhr an der Bushaltestelle an der Bleiche zusteigen.

Kostenbeitrag: 30,00 € (Fahrt mit Führung und Eintritt Palmengarten)

Anmeldung möglich ab Montag, 23.02.2026!

Zahlung bei Anmeldung!



Monatsprogramm

März 2026

Mittwoch - 11.03.2025

Kaffeetreff

Ein gemütlicher Kaffee am Morgen in geselliger Runde.

Wo: „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

Wann: Mittwoch, 11.03.2026

Zeit: 9:30 – 13:00 Uhr



Monatsprogramm

März 2026

Freitag – 13.03.2026

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, 13.03.2026

Zeit: 14:30 – 16:30 Uhr

Kostenbeitrag: 5,00 € (Monatsbeitrag)

Anmeldung ist erforderlich!



Montag – 16.03.2026

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: Montag, 16.03.2026

Zeit: 14:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!



Monatsprogramm

März 2026

Mittwoch - 18.03.2026

Lebensfreude durch Singen - Liedervormittag

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

Wo: „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

Wann: Mittwoch, 18.03.2026

Zeit: Ankommen: 9:30 Uhr

Singen ab: 10:00 Uhr

Mittwoch - 18.03.2026

Lebensfreude durch Singen - Liedernachmittag

Gemeinsames Singen alter und neuer Lieder in gemütlicher Runde.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Mittwoch, 18.03.2026

Zeit: Ankommen: 14:30 Uhr

Singen ab: 15:00 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!

Monatsprogramm

März 2026

Sonntag - 22.03.2026

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, 22.03.2026

Zeit: 14:30 – 17:00 Uhr

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

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 Kuchenspende anzumelden.

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



Monatsprogramm

März 2026

Montag – 23.03.2026

Erzählcafé – 60'er Jahre

Der Wohlstand ist in vollem Gange und die Kriegsjahre deutlich weniger präsent. Doch turbulent geht es auch in den 60'er Jahren zu. Wissen Sie noch, wie Sie vom Mauerbau oder der Ermordung John F. Kennedys erfahren haben?

Konnten Sie die ersten Schritte auf dem Mond im Fernsehen sehen? Und wie haben Sie die 68er- Bewegung erlebt?

Welche Mode und Musik war modern?

Kommen Sie vorbei und lassen Sie uns gemeinsam in Erinnerungen schwelgen. Bringen Sie gerne Bilder oder Gegenstände mit!

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Montag, 23.03.2026

Zeit: 14:30 Uhr – 16:30 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!

Mittwoch – 25.03.2026

Gymnastik – Fit und Beweglich bleiben

Leichte Gymnastik unter Anleitung.

Wo: „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

Wann: Mittwoch, 25.03.2026

Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Monatsprogramm

März 2026

Freitag – 27.03.2026

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, 27.03.2026

Zeit: 14:30 – 16:30 Uhr

Kostenbeitrag: 5,00 € (Monatsbeitrag)

Anmeldung ist erforderlich!



Monatsprogramm

März 2026

Samstagskino - 28.03.2026

Genießen Sie einen unterhaltsamen Film bei Kaffee und Kuchen.

Wo: Portstraße, Hohemarkstr. 18

Wann: Samstag, 28.03.2026

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!





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