



# Städtische Seniorenarbeit



Monatsprogramm  
März 2026

# Monatsprogramm

## März 2026

### Öffnungszeiten

Montag **Wechselnde Angebote siehe Programm**

Dienstag **Orscheler 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](http://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 Kuchen-spende 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](mailto: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*