



Städtische Seniorenarbeit



Monatsprogramm
September 2025

Monatsprogramm September 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 September 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

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!

Monatsprogramm September 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!



Monatsprogramm September 2025

Neuigkeiten

Der Orscheler Spaziergang findet ab September wieder mittags statt. Der große Spaziergang startet um 14:00 Uhr. Der kleine Spaziergang startet um 14:15 Uhr. (siehe Seite 2)

Der Tanzkurs ist aus der Sommerpause zurück! Machen Sie mit und halten Sie sich tanzend rundum fit! (siehe Seite 4)

Der Entspannungsworkshop startet! (siehe Seite 10 f)

Backgammon ist aus der Sommerpause zurück! (siehe Seite 14)

Stricken ist aus der Sommerpause zurück! (siehe Seite 17)

Das Samstagskino ist aus der Sommerpause zurück! (siehe Seite 16)

Monatsprogramm September 2025

Digital Aktiv im Alter

gefördert von



Dienstag – 2. September 2025

Aktionswochen „Älterwerden in Frankfurt“

digital entdecken und gemeinsam (am 25.09.) besuchen

14 bis ca. 15 Uhr, Rathaus, Rathausplatz 1, Raum E10

Beim Treffen mit Kaffee und Kaltgetränken wird nach Wunsch und Interesse der Teilnehmenden gemeinsam online das vielfältige Programm der „Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt“ vom 15. bis 28. September 2025 durchstöbert. Anschließend wird ein gemeinsamer Tagesausflug am 25.09.25 zu den Aktionswochen besprochen.

Anmeldung und Informationen:

Katrin Fink, Beauftragte für ältere Menschen und Menschen mit Behinderung

06171 502289 oder katrin.fink@oberursel.de

Monatsprogramm September 2025

Digital Aktiv im Alter



Donnerstag - 25. September 2025

Tagesausflug zu den Aktionswochen “Älterwerden in Frankfurt”

Der Tagesausflug wird gemeinsam am 02.09.25 geplant, inklusive digitaler Recherche zur ÖPNV-Verbindung.

Am 25. können dann Angebote nach Wunsch mit ggf. eigener Heimreise wahrgenommen oder gemeinsam der Tag mit Katrin Fink mit gemeinsamer Heimreise bei zusammen ausgewählten Angeboten verbracht werden.

Die Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt bündeln jährlich etwa 150 Angebote und Veranstaltungen für ältere Menschen. Sie bieten Information und Inspirationen für Aktivitäten, Kultur, Freizeit und Engagement ebenso wie Hilfe und Beratung. Informationen und das Programm sind unter www.frankfurt.de/aelterwerden zu finden.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Anmeldung und Informationen:

Katrin Fink, Beauftragte für ältere Menschen und Menschen mit Behinderung

06171 502289 oder katrin.fink@oberursel.de

Monatsprogramm September 2025

Digital Aktiv im Alter gefördert von



16.09. bis 30.10.2025

Kostenlose vhs-Workshop-Reihe Digital Aktiv im Alter

Mit dem vielfältigen Projekt „Digital aktiv im Alter“ wurde die Stadt Oberursel als einer von bundesweit 300 Erfahrungsorten des DigitalPakt Alter ausgewählt. Ein Teil der Förderung wird in Kooperation mit der vhs Hochtaunus für zehn Workshops Digital Aktiv im Alter verwendet. Die Workshop-Reihe richtet sich hauptsächlich an ältere Menschen, die noch nicht im Internet sind oder geringe Vorkenntnisse haben. Alle Veranstaltungen finden im vhs Seminarhaus Alte Post, Oberhöchstader Straße 5, in Oberursel statt.

Titel und Termine der vhs-Workshop-Reihe:

Was bringt mir das Internet?	Di., 16.09., 10.30 bis 12 Uhr
Was brauche ich für das Internet?	Di., 16.09., 10.30 bis 12 Uhr
Mein Einstieg ins Internet	Di., 23.09., 10.30 bis 12 Uhr
Sicher im Internet – aber richtig!	Fr., 26.09., 10.30 bis 12 Uhr
Videokonferenzen einfach und sicher nutzen	Di., 30.09., 10.30 bis 12 Uhr

Monatsprogramm September 2025

Digital Aktiv im Alter



Titel und Termine der vhs-Workshop-Reihe:

Sicher und souverän online einkaufen	Do., 02.10., 10.30 bis 12 Uhr
Onlinebanking – einfach und sicher	Di., 21.10., 10.30 bis 12 Uhr
Unterstützung durch KI im Alltag älterer Menschen	Fr., 24.10., 10.30 bis 12 Uhr
Digitale Helfer für seheingeschränkte Menschen	Di., 28.10., 10.30 bis 12 Uhr
Digitale Gesundheitsversorgung: Telemedizin und Gesundheits-Apps	Do., 30.10., 10.30 bis 12 Uhr

Anmeldung ist erforderlich unter:

www.vhs-hochtaunus.de, Tel.: 06171 58480

oder E-Mail: info@vhs-hochtaunus.de

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Für weitere Informationen zur Förderung DigitalPakt Alter Erfahrungsorte und zu Angeboten für internetinteressierte ältere Menschen und Internetneulinge, wenden sich Interessierte an Katrin Fink unter Tel. 06171 502 289 oder E-Mail: katrin.fink@oberursel.de

Monatsprogramm September 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:

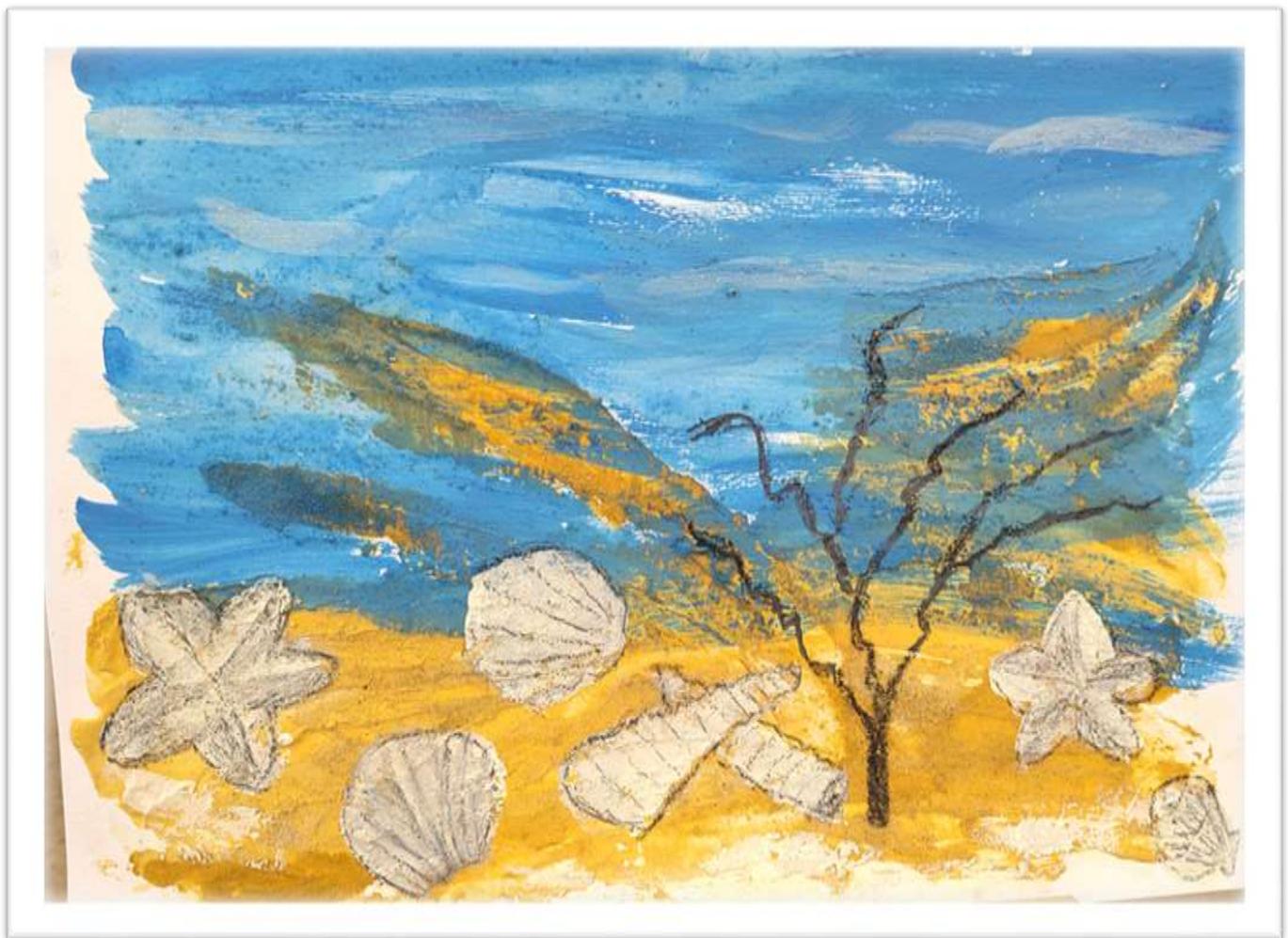
- Bequeme Kleidung
- Wer möchte eine Decke
- Evt. Gymnastikmatte
- Wasser oder Tee
- Stühle, für die Entspannung im Sitzen, sind vor Ort

Monatsprogramm September 2025

Die Kursleiterin ist: Kathrin Nickolai, 45 Jahre alt. Sie ist lizenzierte Übungsleiterin beim Deutschen Olympischen Sport Bund (DOSB) in den Bereichen C-Lizenz (Breitensport) und B-Lizenz (Sport in der Rehabilitation Krebsnachsorge).

Sie hat Weiterbildungen in den Bereichen Hockergymnastik und Entspannung.

Außerdem ist sie NATURALFLOW und Aquafitness Trainerin.



Monatsprogramm September 2025

Montag – 01.09.2025

Gedächtnistraining

Wir wollen in lockerer Runde unseren Geist fit und beweglich halten.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Montag, 01.09.2025

Zeit: 10:30 – 11:30 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!



Monatsprogramm

September 2025

Montag – 01.09.2025



„Was bringt mir das Internet?“

mit Karin Reder, 1. Vorsitzende Förderverein Seniorentreff
und Helmut Bergmann, langjähriger Seniorensprecher

Viele ältere Menschen können sich kaum vorstellen, wozu das Internet gut sein soll. In dieser Veranstaltung zeigen wir, was heute alles möglich ist – einfach, alltagsnah und ohne Vorkenntnisse.

Karin Reder und Helmut Bergmann berichten, wie sie das Internet nutzen und warum sie es nicht mehr missen möchten. Digitale Möglichkeiten werden direkt vor Ort gezeigt.

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

Katrin Fink, Beauftragte für ältere Menschen und Menschen mit Behinderung ist mit Informationsmaterialien vor Ort. Sie informiert auch über digitale Möglichkeiten zur Alltagserleichterung, Gesundheitsversorgung, sozialen Teilhabe uvm. und steht für Fragen zur Verfügung.

Die Teilnahme sowie Kaffee, Wasser und Kekse sind kostenfrei.

Wo: Seniorentreff, Hospitalstraße 9

Wann: Montag, 01.09.2025

Zeit: 14:30 – 15:30 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!

Monatsprogramm September 2025

Dienstag - 02.09.2025

Backgammon

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

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Dienstag, 02.09.2025

Zeit: 16:00 – 18:00 Uhr



Monatsprogramm September 2025

Mittwoch – 03.09.2025

Genussmomente - Zwiebelkuchen

Zum Spätsommer gehört leckerer Zwiebelkuchen mit Speck und daher wollen auch wir ihn gemeinsam genießen.

Selbstverständlich gibt es auch eine vegetarische Variante.

Wo: „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

Wann: Mittwoch, 03.09.2025

Zeit: Ankommen ab 9:30 Uhr

Essen: 11:00 bis 12:30 Uhr

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

Anmeldung ist erforderlich!



Monatsprogramm September 2025

Samstagskino – 06.09.2025

Genießen Sie einen unterhaltsamen Film bei Kaffee und Kuchen.

Wo: Portstraße, Hohemarkstr. 18

Wann: Samstag, 06.09.2025

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 September 2025

Montag – 08.09.2025

Gedächtnistraining

Wir wollen in lockerer Runde unseren Geist fit und beweglich halten.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Montag, 08.09.2025

Zeit: 10:30 – 11:30 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!

Montag – 08.09.2025

Strickwerkstatt – 2 Rechts – 2 Links

Socken, Schals, Mützen.... Wir treffen uns zum Stricken.
Heute treffen wir uns das letzte Mal vor der Sommerpause!

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

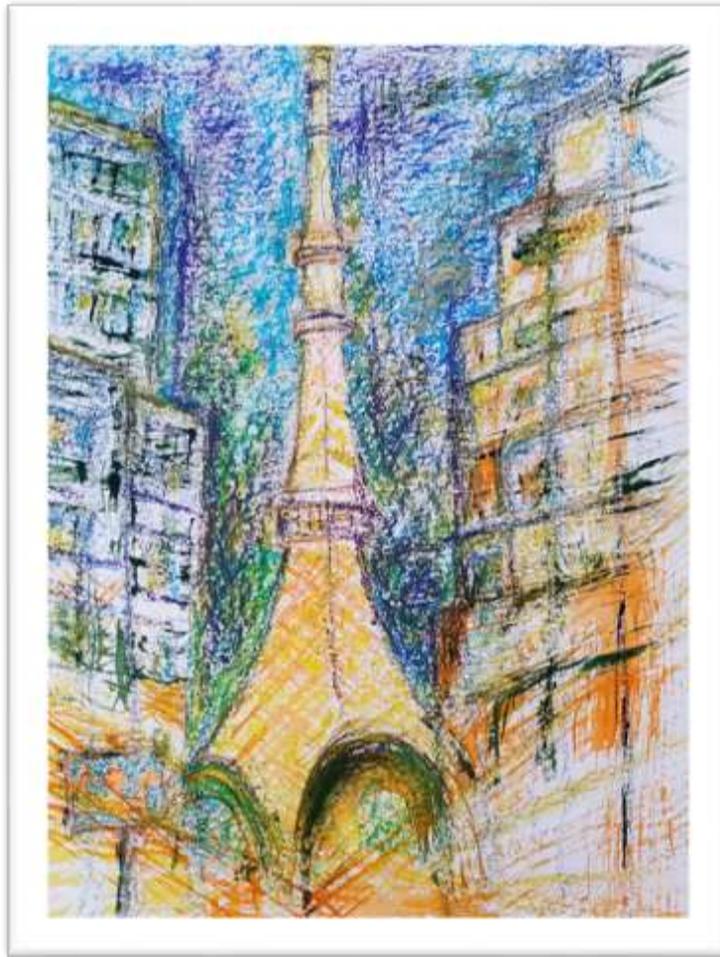
Wann: Montag, 08.09.2025

Zeit: 14:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!



Monatsprogramm September 2025



Mittwoch - 10.09.2025

Kaffeetreff

Ein gemütlicher Kaffee am Morgen in geselliger Runde.

Wo: „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

Wann: Mittwoch, 10.09.2025

Zeit: 9:30 – 13:00 Uhr

**Am Mittwoch, 10.09.2025, bleibt das Büro des
Seniorentreffs in Oberursel aufgrund des Ausfluges
geschlossen!**

Monatsprogramm September 2025

Mittwoch - 10.09.2025

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, 10.09.2025

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!

Bei großer Nachfrage findet der Ausflug im Oktober (08.10.2025) erneut statt!

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

Wir sagen Danke!

RB Rind'sche
Bürgerstiftung
SEIT 1797

Monatsprogramm

September 2025

Freitag - 12.09.2025

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, 12.09.2025

Zeit: 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!



Dienstag - 16.09.2025

Backgammon

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

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Dienstag, 16.09.2025

Zeit: 16:00 – 18:00 Uhr



Monatsprogramm September 2025

Mittwoch - 17.09.2025

Lebensfreude durch Singen - Liedervormittag

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

Wo: „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

Wann: Mittwoch, 17.09.2025

Zeit: Ankommen: 9:30 Uhr

Singen ab: 10:00 Uhr

Mittwoch - 17.09.2025

Lebensfreude durch Singen - Liedernachmittag

Gemeinsames Singen alter und neuer Lieder in gemütlicher Runde.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Mittwoch, 17.09.2025

Zeit: Ankommen: 14:30 Uhr

Singen ab: 15:00 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!

Monatsprogramm

September 2025

Donnerstag – 18.09.2025

Boule

Wir besuchen gemeinsam die neue Mehrgenerationenfläche In Oberursel-Bommersheim. Bei der Gestaltung war auch der Kunstkurs „ Glücksmomente durch Kunst Malen, Zeichnen und kreatives Gestalten“ beteiligt und hat 14 Zaunlatten bemalt. Nach dem wir diese bewundert haben, wollen wir auf der dortigen Boule-Bahn, eine Runde Boule spielen.

Wo: Mehrgenerationenfläche in der Maximilian-Kolbe-Straße

Wann: Donnerstag, 18.09.2025

Zeit: 10:00 bis 12:00 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!

Freitag – 19.09.2025

Genussmomente – Zwiebelkuchen

Was wäre der September ohne Zwiebelkuchen!? Auch wir wollen diesen genießen (auch vegetarisch).

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Freitag, 19.09.2025

Zeit: Ankommen: 11:00 Uhr

Essen: 11:30 bis 13:00 Uhr

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

Anmeldung ist erforderlich!

Monatsprogramm

September 2025

Montag - 22.09.2025

Heizungs-Café

Wir haben Mitarbeitende der Uni-Bremen zu Gast, die mit Ihnen gerne über das Thema Heizen und Veränderungen beim Heizen sprechen wollen.

Die Forschenden untersuchen, wie Veränderungen im Hinblick auf die Wärmewende gerechter gestaltet werden können. Hierzu wollen Sie mit verschiedensten Gruppen, also auch Seniorinnen und Senioren, ins Gespräch kommen, um die Vielfältigkeit der Perspektiven, Sorgen und Ängste zu diesem Thema erheben zu können.

Also kommen Sie vorbei und teilen Sie Ihre Gedanken und Sorgen mit den Mitarbeitenden des Forschungszentrum für Nachhaltigkeit von der Uni-Bremen!

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Montag, 22.09.2025

Zeit: 14:30 bis 16:30 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!

Für Kaffee und Kuchen ist auch gesorgt! (kostenlos)

Monatsprogramm

September 2025

Mittwoch - 24.09.2025

Gymnastik - Fit und Beweglich bleiben

Leichte Gymnastik unter Anleitung.

Wo: „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

Wann: Mittwoch, 24.09.2025

Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Mittwoch - 24.09.2025

„Sicherheit für Seniorinnen und Senioren“

*Ein Infonachmittag des VdK OV Oberursel/
OV Weißkirchen*

Wir haben den VDK zu Gast in unseren Räumen, der seine Mitglieder aber auch Gäste zu einer Informationsveranstaltung zum Thema Sicherheit einlädt.

Sie werden direkt von unserer Oberurseler Schutzpolizistin Frau Selzer erfahren, wie die Stadt Oberursel Gedanken und Ideen zum Thema „Sicherheit für Seniorinnen und Senioren“ umsetzt. Frau Selzer gibt uns deutliche Beispiele aus ihrem Berufsleben und teilt viele Erfahrungen mit älteren Menschen im Blick auf unsere Stadt Oberursel!

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Mittwoch, 24.09.2025

Zeit: Ankommen: 14:30 Uhr

Vortrag: 15:00 Uhr

Monatsprogramm September 2025

Freitag – 26.09.2025

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, 26.09.2025

Zeit: 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!



Monatsprogramm

September 2025

Sonntag – 28.09.2025

Sonntagscafé

Bei Kaffee und Kuchen kommen wir gemütlich zusammen, reden oder spielen ein paar Runden Karten und lassen gemeinsam die Woche ausklingen.

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Sonntag, 28.09.2025

Zeit: 14:30 – 17:00 Uhr

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

Anmeldung ist erforderlich!

Heute fährt die E-Riksha für Sie.

Kommen Sie vorbei, essen Sie ein Stück Kuchen und machen Sie eine kleine Spritztour durch Oberursel.

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 September 2025

Dienstag – 30.09.2025

Backgammon

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

Wo: „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

Wann: Dienstag, 30.09.2025

Zeit: 16:00 – 18:00 Uhr



Wir wünschen Ihnen einen guten Start in den Herbst und lassen Ihnen einen Gedanken zum Herbstanfang da, der Ihnen die nun beginnende graue Zeit hoffentlich ein wenig versüßt:

**Blätter in warmen Farben wie Rot, Orange und Gelb
verwandeln die Landschaft in ein lebendiges Gemälde.**

Genießen Sie den bunten Herbst, egal ob bei einem Spaziergang
oder vom Fenster aus!

Auf bald im Seniorentreff!

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