



# Städtische Seniorenarbeit



Monatsprogramm  
Juli 2025

# Monatsprogramm Juli 2025

## Öffnungszeiten

Montag	<b>Themen Nachmittag*</b>	<i>14:30 – 17:00 Uhr</i>
Dienstag	<b>Orscheler Spaziergang</b>	<b><i>10:30 Uhr</i></b>
	<b>Kleiner Spaziergang</b>	<b><i>10:45 Uhr</i></b>
	Im Juli und August findet der Spaziergang vormittags statt (Treffpunkt ist vorm Seniorentreff)	
Mittwoch	<b>Offener Treff*</b>	<i>14:30 – 17:00 Uhr</i>
	<b>Seniorentreff Weißkirchen:</b>	
	<b>Kaffee-Treff</b>	<i>09:30 – 13:00 Uhr</i>
	Ein gemütlicher Kaffee am Morgen in geselliger Runde	
Donnerstag	<b>Spielenachmittag</b>	<i>14:30 – 17:00 Uhr</i>
Freitag	<b>Offener Treff</b>	<i>09:30 – 12:00 Uhr</i>
	<i>*siehe Infokasten</i>	

Die abgebildeten Werke sind im Kurs „Glücksmomente durch Kunst“ entstanden. Fotografien stammen von der Seite [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

# Monatsprogramm Juli 2025

## Neuigkeiten

**Der Orscheler Spaziergang findet in den heißen Sommermonaten (Juli und August) um 10:30 Uhr statt**

**Wir wollen wieder mit dem kleinen Orscheler Spaziergang starten, für alle, die etwas langsamer oder mit dem Rollator unterwegs sind oder einfach nur einen kleinen Spaziergang machen wollen. Auch wir treffen uns vor dem Seniorentreff, aber um 10:45 Uhr. Anschließend treffen wir mit den anderen Spaziergänger\*innen im Café zusammen und lassen den Spaziergang gemütlich ausklingen.**

**Alle Gymnastikgruppen pausieren bis Anfang August**

**Das neue Tanzangebot, „Tanzen macht Freude“, startet und findet jeden Dienstag statt (siehe Seite 5)**

# Monatsprogramm Juli 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

**Alle Gymnastikgruppen  
pausieren bis Anfang August!**

**Kostenbeitrag:** 8,00 € pro Monat

*Anmeldung ist erforderlich!*

# Monatsprogramm Juli 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

**Wann:** ab 01.07.2025 jeden Dienstag

**Zeit:** 13:00 – 14:30 Uhr

**Kostenbeitrag:** 14,00 € pro Monat

*Anmeldung ist erforderlich im Seniorentreff!*



# Monatsprogramm

## Juli 2025

**Mittwoch – 02.07.2025**

**Gymnastik – Fit und Beweglich bleiben**

Leichte Gymnastik unter Anleitung.

**Wo:** „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

**Wann:** Mittwoch, 02.07.2025

**Zeit:** 10:00 – 11:00 Uhr

**Freitag – 04.07.2025**

**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, 04.07.2025

**Zeit:** 14:30 – 16:30 Uhr

**Anmeldung ist erforderlich!**



# Monatsprogramm Juli 2025

**Montag - 07.07.2025**

## Gedächtnistraining

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

**Wo:** „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

**Wann:** Montag, 07.07.2025

**Zeit:** 10:30 – 11:30 Uhr

*Anmeldung ist erforderlich!*

**Dienstag - 08.07.2025**

## Backgammon

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

**Wo:** „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

**Wann:** Dienstag, 08.07.2025

**Zeit:** 16:00 – 18:00 Uhr



# Monatsprogramm

## Juli 2025

**Mittwoch – 09.07.2025**

### **Erzählcafé – Urlaub**

Wir wollen uns treffen und über das Thema Urlaub reden. Wie haben Sie Ihren Urlaub gerne verbracht? Zuhause auf Balkonien oder auswärts?

Wann sind Sie das erste mal in Urlaub gefahren und wohin? Haben Sie ein Lieblingsreiseziel?

Was war die weiteste Reise, die Sie gemacht haben?

Kommen Sie vorbei und lassen Sie uns gemeinsam in Erinnerungen schwelgen. Bringen Sie gerne auch Bilder oder Mitbringsel von Urlaubsorten mit.

**Wo:** „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

**Wann:** Mittwoch, 09.07.2025

**Zeit:** 10:00 bis 12:00 Uhr

**Mittwoch – 09.07.2025**

### **SOFT-CUT – Schnitzen, drucken, kolorieren**

Heute findet der 2. Termin des SOFT-CUT Workshops statt.

Sie können Ihrer Platte nun den letzten Feinschliff verleihen und sie fertig stellen.

**Wo:** „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

**Wann:** Mittwoch, 09.07.2025

**Zeit:** jeweils 14:30 – 17:00 Uhr

**Kostenbeitrag:** für beide Termine 20,00 €

**Anmeldung nicht mehr möglich, da dies ein Workshop aus zwei Terminen ist.**

# Monatsprogramm Juli 2025

**Freitag – 11.07.2025**

**Genussmomente – Grillen**

Wir schmeißen gemeinsam den Grill an und wollen leckere Würstchen genießen.

**Wo:** „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

**Wann:** Mittwoch, 11.07.2025

**Zeit:** Ankommen: 11:00 Uhr

Essen: 11:30 bis 12:30 Uhr

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

*Anmeldung ist erforderlich!*

**Der Seniorentreff in Oberursel bleibt am Dienstag,  
15.07.2025, aufgrund der Theaterfahrt,  
nach Hanau geschlossen!**

**Der Orscheler Spaziergang findet statt!**

# Monatsprogramm

## Juli 2025

**Mittwoch – 16.07.2025**

**Lebensfreude durch Singen – Liedervormittag**

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

**Wo:** „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

**Wann:** Mittwoch, 16.07.2025

**Zeit:** Ankommen: 9:30 Uhr

Singen ab: 10:00 Uhr

**Mittwoch – 16.07.2025**

**Lebensfreude durch Singen – Liedernachmittag**

Gemeinsames Singen alter und neuer Lieder in gemütlicher Runde.

**Wo:** „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

**Wann:** Mittwoch, 16.07.2025

**Zeit:** Ankommen: 14:30 Uhr

Singen ab: 15:00 Uhr

***Anmeldung ist erforderlich!***

# Monatsprogramm Juli 2025

**Freitag – 18.07.2025**

## **Schach – Das Spiel der Könige**

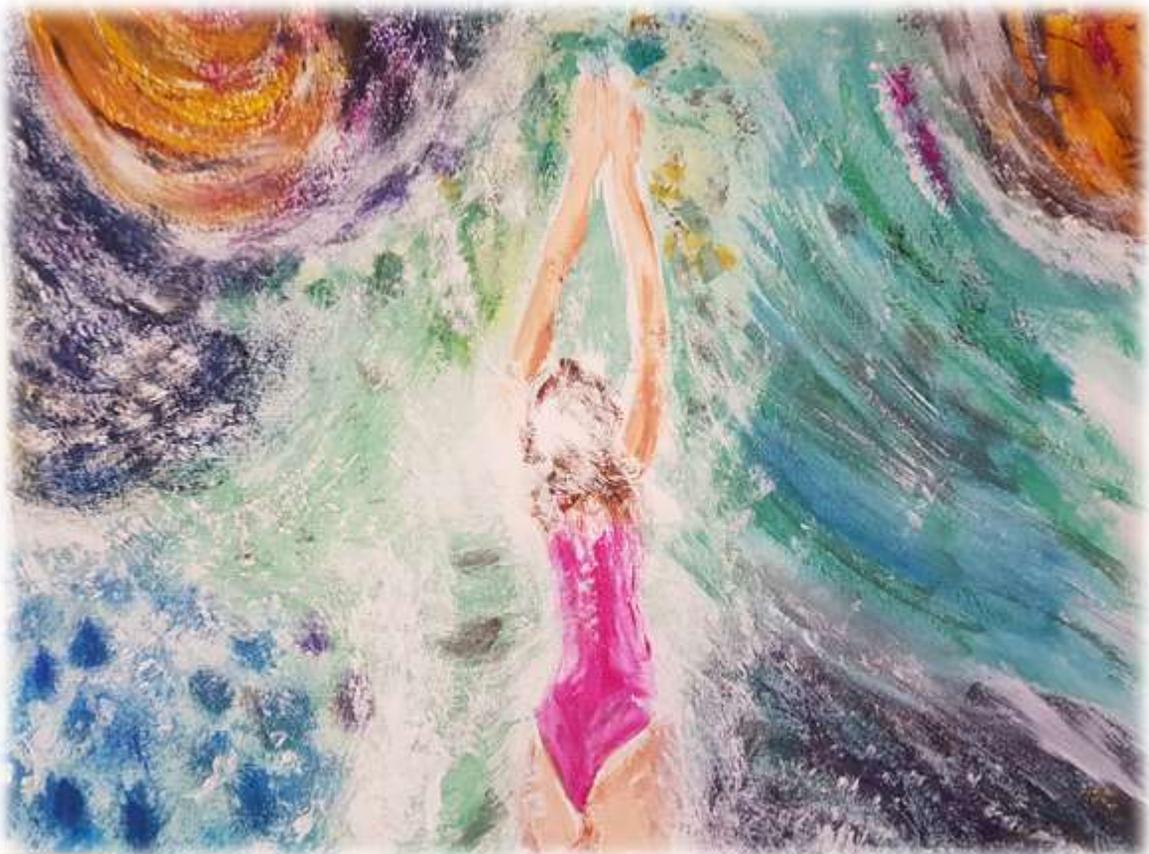
Kommen Sie vorbei und spielen Sie eine Runde Schach, das Spiel der Könige. Dieses Angebot richtet sich sowohl an Fortgeschrittene als auch Neulinge, denn Sie haben auch die Möglichkeit, hier Schach zu lernen.

**Wo:** „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

**Wann:** Freitag, 18.07.2025

**Zeit:** 14:30 – 16:30 Uhr

***Anmeldung ist erforderlich!***



# Monatsprogramm

## Juli 2025

**Dienstag – 22.07.2025**

### Backgammon

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

**Wo:** „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

**Wann:** Dienstag, 22.07.2025

**Zeit:** 16:00 – 18:00 Uhr



**Mittwoch – 23.07.2025**

### Genussmomente - Grillen

Wir schmeißen gemeinsam den Grill an und genießen leckeres Essen vom Grill.

**Wo:** „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

**Wann:** Mittwoch, 25.06.2025

**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 Juli 2025

**Sonntag – 27.07.2025**

## **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, 27.07.2025

**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

## Juli 2025

**Montag – 28.07.2025**

### **Erzählcafé – Urlaub**

Die Urlaubszeit ist da und auch wir wollen über dieses Thema sprechen. Wann und wo war Ihr erster Urlaub?

Hatten Sie ein Lieblingsreiseziel?

Haben Sie Ihren Urlaub auf Balkonien oder auswärts verbracht?

Was war Ihre weiteste Reise?

Kommen Sie vorbei und lassen Sie uns gemeinsam in Erinnerungen schwelgen.

Bringen Sie auch gerne Bilder oder Mitbringsel von Ihren Urlauben mit.

**Wo:** „Seniorentreff“, Hospitalstraße 9

**Wann:** Montag, 28.07.2025

**Zeit:** 14:30 – 16:30 Uhr

***Anmeldung ist erforderlich!***



# Monatsprogramm Juli 2025

Mittwoch – 30.07.2025

## Gedächtnistraining

Heute wollen wir ein wenig unseren Geist fit und beweglich halten.

**Wo:** „Seniorentreff“ Weißkirchen, Urselbachstr. 59

**Wann:** Mittwoch, 30.07.2025

**Zeit:** 10:00 – 11:00 Uhr



## 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*