

### \* **Anmeldungen:**

Bei manchen Angeboten ist eine Anmeldung erbeten oder erforderlich, d.h.:  
Anmeldung **erforderlich**, damit wir z.B. wegen Plätzen, Lebensmittel, Material planen können  
Anmeldung **erbeten**: für dieses Angebot **können** Sie sich anmelden, Sie können aber auch ohne Anmeldung kommen.

### **Besondere Angebote:**

#### **Gemeinsames Frühstück: 18.01. und 22.02. von 10 Uhr bis 12 Uhr**

Der PSD I lädt recht herzlich zum gemeinsamen Frühstück ein. Wir freuen uns bei leckerem Essen, Kaffee oder Tee gemütlich beisammen zu sein und zu plaudern.

Anmeldung (erforderlich\*) und Infos bei Fr. Land (069 2017419 28) oder Fr. Wötzel (069 2017419 24) Ort: PSD I / Unkostenbeitrag 3€

#### **Wandern am 26.01. und 23.02. von 10 bis ca. 16 Uhr**

Wir möchten gemeinsam mit Ihnen bei einer Wanderung im Taunus die Natur genießen. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und bringen sich einen kleinen Snack und etwas zu trinken mit. Die Anreise ist dieses Mal selbst zu organisieren.

Anmeldung (erforderlich\*) und Infos bei Fr. Mayer (069201741928) und Fr. Sachs (069201741923) Ort: PSD I.

Treffpunkt: 10 Uhr U-Bahnstation „Hohemark“

#### **Klamottenkiste**

##### **jeden Dienstag von 14:00 bis 16:00 Uhr geöffnet**

Sie finden bei uns eine tolle Auswahl an preisgünstiger Kleidung und Schuhen für Erwachsene. Für die kälteren Jahreszeiten haben wir warme Pullover und Schals, sowie ein großes Sortiment an Winterjacken. Kommen Sie gerne vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bei Fragen oder individuellen Terminvereinbarungen können Sie sich bei Fr. Lüder (069 958225-45) oder Fr. Dahm (069 958225-50) melden.

Ort: Oberschelder Weg 23a in der Tagesstätte

### **Impressum:**

Sozialwerk Main Taunus e.V.

Oberschelder Weg 6

60439 Frankfurt am Main

E-Mail: [info@smt-frankfurt.de](mailto:info@smt-frankfurt.de)

Wenn Sie dieses Programm regelmäßig per E-Mail zugeschickt bekommen wollen so informieren Sie uns bitte unter [monatsprogramm@smt-frankfurt.de](mailto:monatsprogramm@smt-frankfurt.de)



**Sozialwerk  
Main Taunus**

## **Begegnungsstätte Veranstaltungen Januar / Februar 2024**



**Sozialwerk  
Main Taunus**

### **Unsere Veranstaltungsorte:**

#### **PSD I: Heddernheim, Oberschelder Weg 6 (Hinterhaus)**

Tel: 069 2017419-10

ÖPNV: U1/3/8 Zeilweg; Bus 29 Oberschelder Weg

#### **PSD II: Dornbusch, Eschersheimer Landstr. 295 (3. & 4. Stock)**

Tel: 069 2045728-60 / ÖPNV: U1/2/3/8; Bus 34/64 Dornbusch

#### **PSD III: Heddernheim, Zeilweg 15 (1. Stock)**

Tel: 069 1748920-20

ÖPNV: U1/3/8 Zeilweg; Bus 29 Oberschelder Weg

#### **PSD IV: Bockenheim, Sophienstr. 44 (2. Stock)**

Tel: 069 7040386-0

ÖPNV: U4/6/7 Bockenheimer Warte; Tram 16 Juliusstraße

### **Offene Sprechstunde der Beratungsstellen:**

Tel: 069 958225-35 / E-Mail: [psd1@smt-frankfurt.de](mailto:psd1@smt-frankfurt.de)  
oder [psd2@smt-frankfurt.de](mailto:psd2@smt-frankfurt.de)

#### **PSD I: Do, 12:00 – 13:00 Uhr**

Die Beratungsstellen sind telefonisch jederzeit erreichbar.

Ein Anrufbeantworter ist eingeschaltet.

Termine finden nach Absprache statt.

### **Offene Sprechstunde für Familien und junge Erwachsene:**

**PSD III:** 069 1748920-20 / E-Mail: [psd3@smt-frankfurt.de](mailto:psd3@smt-frankfurt.de)

**PSD IV:** 069 7040386-0 / E-Mail: [psd4@smt-frankfurt.de](mailto:psd4@smt-frankfurt.de)

Die Beratungsstellen sind telefonisch jederzeit erreichbar. Ein Anrufbeantworter ist eingeschaltet. Termine finden nach Absprache statt.

## Regelmäßige Angebote:

### Montag

#### **Malgruppe: wöchentlich von 13:00 bis 16:00 Uhr**

Wir laden Sie herzlich dazu ein, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen und mit verschiedenen Materialien sowie Farben in entspannter Atmosphäre am künstlerischen Malen teilzunehmen. Anmeldung (erforderlich\*) und Infos bei Fr. Sachs (069 2017419-23) und Fr. Zielinski (069 2017419-27) Unkostenbeitrag: 3,00€ Ort: PSD I

#### **Raus ins Grüne: 22.01. und 19.02. von 11:50 bis ca. 16:00 Uhr**

Möchten Sie dem Treiben der Großstadt entrinnen? Dann schließen Sie sich uns an und erleben mit uns die umliegende Natur. Mit allen Sinnen tauchen wir in die heilende Atmosphäre des Waldes ein. Die Fahrtkosten werden übernommen. Anmeldung (erforderlich\*) und Infos bei Fr. Lakicevic (069 2045728-56) und Fr. Gebhardt (069 2045728-52) / PSD II Treffpunkt: U-Bahnhaltestelle „Dornbusch“ Richtung stadteinwärts

### Dienstag

#### **Tischtennisgruppe:**

##### **dienstags, in jeder geraden Kalenderwoche von 15:30 bis 17:00 Uhr**

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns Tischtennis zu spielen. Ob Anfänger, Fortgeschritten oder Hobby-Niveau, bei uns kann jeder mitspielen und wir freuen uns immer auf neue Teilnehmer\*innen. Anmeldung (erforderlich\*) und Infos bei: Hr. Likar (069 2017419-17) oder Hr. Schuster (069 2017419-33) Treffpunkt: Halle des PSD I

#### **Stabilisierungsgruppe: wöchentlich von 16:00 bis 17:30 Uhr**

**02.01/ 16.01/ 30.01/ 13.02/ 27.02 in Präsenz im PSD II**

**09.01/ 23.01/ 06.02/ 20.02 online**

Einüben von Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und Erfahrungsaustausch sind tragende Elemente eines strukturierten Programms, das Anstöße für einen verbesserten Umgang mit sich selbst gibt. Anmeldung (erforderlich\*) und Infos bei Fr. Keil (069 2045728-57) und Hr. Eder (069 2045728-62) Treffpunkt: online oder PSD II

### Mittwoch

#### **Offene Angehörigengruppe: 31.01. und 28.02. von 18:00 bis 19:30 Uhr**

Ihr Angehöriger ist psychisch krank? Austausch tut gut! Bei uns können Sie betroffene Angehörige kennenlernen, ihre Ängste, Sorgen und Erfahrungen miteinander teilen und sich untereinander austauschen. Anmeldung (erbeten\*) und Infos bei Fr. Guse (069 2045728-55) und Hr. Oberbeck (069 7040386-12) Ort: PSD IV

#### **Gemeinsames Entspannen: jeden Mittwoch 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr**

Nach langer Zeit wird die Entspannungsgruppe wiedereröffnet. Ich freue mich Sie erneut begrüßen zu dürfen und lade Sie herzlich dazu ein gemeinsam die Entspannungsmethoden der progressiven Muskelentspannung (PMR) und Autogenes Training anzuwenden, um Stress zu reduzieren. Ich reue mich auf Ihr Kommen. Anmeldung (erforderlich\*) und Infos bei Fr. Land (069 2017419 28) Ort: PSD I

### Donnerstag

#### **Lyrik-Gruppe: in jeder ungeraden Kalenderwoche von 14:30 bis 16:00 Uhr**

Was empfinden wir, wenn wir Gedichte, Liedtexte oder andere Schriftstücke lesen? Darüber wollen wir uns austauschen und philosophieren. Es dürfen auch gerne selbst geschriebene Werke mitgebracht werden! Anmeldung (erforderlich\*) und Infos bei Fr. Schoula (069 20174 19-16) und Hr. Schuster (069 2017419-33) Ort: Gruppenraum PSD I

#### **Kegeln: 15.02. von 15:30 bis 17:30 Uhr**

Wir laden Sie ein, mit uns auf der Kegelbahn des Frankfurter Turnvereins in geselliger Runde etwas Zeit zu verbringen und „eine ruhige Kugel zu schieben“. Die Kegelbahnkosten übernehmen wir. Anmeldung (erbeten\*) und Infos bei Hr. Barth (069 2045728-61) und PSD II (069 2045728-60) Treffpunkt: 15:30 Uhr vor dem Eingang des Frankfurter Turnvereins, Pfingstweidstr. 7 Hinterhaus

### Freitag

#### **Computer-Treff: wöchentlich von 13:00 bis 15:00 Uhr**

Nutzen Sie einen unserer Laptops zum Surfen, Mailen, Spielen, Textverarbeitung etc. Wir helfen Ihnen bei Bedarf gerne weiter. Die Teilnehmerzahl ist auf vier Personen begrenzt. Anmeldung (erforderlich\*) und Infos bei Hr. Barth (069 2045728-61) und PSD II (069 2045728-60) Ort: PSD II