

* 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.

NEU!

Let's talk about... Seelische Gesundheit,

jeden 3. Mittwoch im Monat, 18:00 – 19:30 Uhr

Du bist zwischen 17 und 26 Jahre alt und hast eine psychische Erkrankung?
Damit bist Du nicht alleine! In unserer Austauschgruppe für junge Erwachsene triffst Du Menschen in ähnlichen Lebenslagen und hast die Möglichkeit, mit ihnen und uns zu sprechen.
Hier kannst Du Kontakte knüpfen und Dich mit anderen austauschen.
Interessiert? Dann komm vorbei!
Um Anmeldung wird gebeten: Herr Foss und Frau Lotter 069/70403860;
psd4@smt-frankfurt.de; Ort: PSD IV

Besondere Angebote:

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. El Hamzaoui oder Fr. Dahm unter folgender Nummer melden: 069 958225-50
Ort: Oberschelder Weg 23a in der Tagesstätte

Wenn Sie dieses Programm regelmäßig per E-Mail zugeschickt bekommen wollen so informieren Sie uns bitte unter monatsprogramm@smt-frankfurt.de

Impressum:

Sozialwerk Main Taunus e.V.
Oberschelder Weg 6
60439 Frankfurt am Main
E-Mail: info@smt-frankfurt.de



Sozialwerk
Main Taunus

Begegnungsstätte Veranstaltungen März / April 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

oder 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

PSD IV: 069 7040386-0 / E-Mail: 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 und 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: 18.03 und 22.04. 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 stadtauswärts an der Haltestelle Dornbusch

Dienstag

Gemeinsames Entspannen: wöchentlich 14:00 bis 15:00 Uhr

Wir laden Sie herzlichst zum gemeinsamen Entspannen ein. Es werden Entspannungsmethoden wie die Progressive Muskelentspannung (PMR), Autogenes Training und Traumreisen angewendet, um Stress im Alltag zu reduzieren. Anmeldung (erforderlich*) und Infos bei Fr. Land (069 2017419-28) / PSD I Ort: Tagesstätte, Oberschelder Weg 23a

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) und Hr. Schuster (069 2017419-33) Treffpunkt: Halle des PSD I

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

Online 05.03. / 19.03. / 02.04. / 16.04. / 30.04.

Präsenz im PSD II 12.03. / 26.03. / 09.04. / 23.04.

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 Hr. Eder (069 2045728-62) / Treffpunkt: online oder PSD II

Mittwoch

Offene Angehörigengruppe: 27.03. und 24.04. 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

Donnerstag

Gemeinsames Frühstück: 21.03 und 25.04 von 10:00 bis 12:00 Uhr

Der PSD I lädt Sie 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) und Fr. Wötzel (069 2017419-24) Unkostenbeitrag: 3,00 € / Ort: PSD I

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: 21.03. und 18.04. 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 beim PSD II (069 2045728-60) Treffpunkt: 15:30 Uhr vor dem Eingang des Frankfurter Turnvereins, Pfingstweidstr. 7 HH

Freitag

Wandern: 15.03 und 26.04 von 10:00 bis ca. 16:00 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 selbst zu organisieren. Anmeldung (erforderlich*) und Infos bei Fr. Mayer (069 2017419-14) und Fr. Sachs (069 2017419-23) / PSD I / Treffpunkt: 10:00 Uhr U-Bahnstation „Hohemark“

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. Anmeldung (erforderlich*) und Infos beim PSD II (069 2045728-60) / Ort: PSD II