

## Begegnungsstätte Veranstaltungen Januar / Februar 2025



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.

## Besondere Angebote:

### **Klamottenkiste**

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

Entdecken Sie unsere aktuelle Wintermode und lassen Sie sich für Ihren eigenen Look inspirieren. Sie finden bei uns eine tolle Auswahl an preisgünstiger Kleidung und Schuhen für Erwachsene.

Kommen Sie gerne vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Infos oder individuelle Terminvereinbarung unter 069 958225-40 oder -50

Ort: Oberschelder Weg 23a in der Tagesstätte

### **KidsTime Workshop: Freitag, 31.01. und 28.02. von 16:00 bis 19:00 Uhr**

„Social Familien Event“ für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 5 -14 Jahren.

Kinderstimmen sagen: „Also mir gefällt hier eigentlich alles ganz gut - dass wir Spiele spielen, reden können, lachen und einen Film drehen, den wir am Ende alle zusammen gucken.“

Vorgespräch erforderlich. Infos und Anmeldung bei Fr. Plotz-Dehler

(069 1748920-25 / plotz-dehler@smt-frankfurt.de) Ort: Oberschelder Weg 23a.



### **Der PC-Treff wird zum Internet-Café gleiche Zeit, gleicher Ort, mehr Inhalt**

Wir helfen Ihnen bei der Suche nach Informationen im Internet und assistieren beim Verfassen und Bearbeiten Ihrer Dokumente – auf Wunsch auch mit KI.

Es stehen fünf Arbeitsplätze mit Windows-Laptops, MS Office Paket, Internetanschluss und Druckmöglichkeit, einem Notizblock und unserer Hilfe zur Verfügung.

Wir unterstützen auch bei Fragen zu Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop, die Sie kostenlos mit unserem W-LAN verbinden können. Alles in ruhiger Atmosphäre mit geduldiger Assistenz.

Wir finden eine Antwort auf fast alle Fragen. Kommen Sie vorbei.

Jeden Freitag von 13:00 bis 15:00 Uhr im PSD II.

Eine Anmeldung unter 069 2045728-61 oder barth@smt-frankfurt.de wird empfohlen. Sie können es aber auch gerne auf gut Glück probieren.

## Impressum:

Sozialwerk Main Taunus e.V.

Oberschelder Weg 6

60439 Frankfurt am Main

E-Mail: info@smt-frankfurt.de



Sozialwerk  
Main Taunus

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)

## 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

### Dienstag

#### **Gemeinsames Entspannen: wöchentlich 13:00 bis 14:00 Uhr**

Wir freuen uns, Sie begrüßen zu dürfen und laden Sie herzlich dazu ein, gemeinsam die Entspannungsmethoden der progressiven Muskelentspannung (PMR) und Autogenes Training anzuwenden, um Stress zu reduzieren. Wir freuen uns auf Ihr Kommen. Anmeldung (erforderlich) und Infos bei Fr. Land (069 2017419-28) und Fr. Müller-Bady (069 2017419-20) / Ort: PSD I

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

Wir laden Sie herzlich dazu ein, mit uns Tischtennis zu spielen. Die Gruppe ist offen für Menschen mit und ohne Vorerfahrung. Wir freuen uns über rege Teilnahme und Neuzugänge. Es ist keine Anmeldung erforderlich. Infos bei Hrn. Likar (069 2017419-17) oder Fr. Senftleben (069 2017419-18) / Ort: Halle des PSD I

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

**Präsenz im PSD II 07.01. / 21.01. / 04.02. / 18.02. / 04.03.**

**Online 14.01. / 28.01. / 11.02. / 25.02.**

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), Fr. Stempel (069 2045728-64) oder Hrn. Eder (069 2045728-62) / Treffpunkt: online oder PSD II

### Mittwoch

#### **Offene Angehörigengruppe: 29.01. & 26.02. 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. Sklorz (069 7040386-21) und Hrn. Oberbeck (069 7040386-12) Ort: PSD IV

#### **Raus ins Grüne: 22.01. & 19.02. von 09:50 – ca. 15:00 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. Es können Hunde anwesend sein. Anmeldung (erforderlich) und Infos bei Fr. Lakicevic (069 2045728-56) und Fr. Gebhardt (069 2045728-52) / PSD II / Treffpunkt: Bushaltestelle Dornbusch, Bus 34 Richtung Bornheim

**NEUER  
TERMIN!**

#### **Let's talk about... Seelische Gesundheit: 22.01. & 19.02. von 18:00 bis 19:30 Uhr**

Du bist zwischen 17 und 26 Jahre alt und hast eine psychische Erkrankung? In unserer Austauschgruppe für junge Erwachsene triffst Du jeden dritten Mittwoch im Monat Menschen in ähnlichen Lebenslagen und hast die Möglichkeit, mit Ihnen und uns zu sprechen. Hier kannst Du Kontakte knüpfen und Dich mit anderen austauschen. Anmeldung (erbeten) und Infos bei Hrn. Foss und Fr. Lotter (069 704038-60 / psd4@smt-frankfurt.de) / Ort: PSD IV

### Donnerstag

#### **Gemeinsames Frühstück: 23.01. & 20.02. 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: ab dem 16.01.**

**in jeder ungeraden Kalenderwoche von 14:30 bis 16:00 Uhr**

Dieses Gruppenangebot richtet sich an alle, die Freude an Lyrik haben, unabhängig von Vorkenntnissen. In gemütlicher Runde tauschen wir uns über Liedtexte, Gedichte etc. aus. Es dürfen auch gerne selbst geschriebene Werke mitgebracht werden! Anmeldung (erforderlich) und Infos bei Fr. Schoula (069 2017419-16) und Hrn. Schuster (069 2017419-33) / Ort: Gruppenraum PSD I

#### **Kegeln: 09.01. & 13.02. von 15:30 bis 17:30 Uhr**

Wir laden Sie ein, mit uns auf der Kegelbahn des Frankfurter Turnvereins in geselliger Runde eine gute Zeit zu verbringen und „eine ruhige Kugel zu schieben“. Die Kegelbahnkosten übernehmen wir. Anmeldung (erbeten) und Infos bei Fr. Poth (069 2045728-63), Hrn. Robles de la Vega (069 2045728-68) und Hrn. Barth (069 2045728-61) / PSD II  
Treffpunkt: 15:30 Uhr vor dem Eingang des Frankfurter Turnvereins, Pfingstweidstr. 7 HH

### Freitag

#### **Wandern: 17.01. & 21.02. von 10:00 bis ca. 15:00 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: U-Bahnstation „Hohemark“

#### **Internet-Café: wöchentlich von 13:00 bis 15:00 Uhr**

Informationssuche im Internet, Bearbeiten von Dokumenten, Verfassen von Anträgen, Social Media, Onlinespiele usw. – wir unterstützen Sie bei Ihren Anliegen rund um Neue Medien. Bringen Sie gerne Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop mit, wenn Sie dazu Fragen haben. Anmeldung (empfohlen) und Infos bei Hrn. Barth (069 2045728-61 / barth@smt-frankfurt.de)  
Ort: PSD II

**NEU**