

**BEGEGNUNGSSTÄTTE**  
**Veranstaltungen**  
**November / Dezember 2020**



Sozialwerk  
Main Taunus

**Unsere Veranstaltungsorte:**

**PSD I: Heddernheim, Oberschelder Weg 6 (Hinterhaus)**  
Tel: 069 2017419-10, U1/3/8 Zeilweg

**PSD II: Dornbusch, Eschersheimer Landstr. 295 (3. Stock)**  
Tel: 069 2045728-60, U1/2/3/8; Bus 34/64 Dornbusch

**PSD III: Dornbusch, Raimundstr. 157 (1. Stock)**  
Tel: 069 1748920-20, U1/2/3/8; Bus 34/64 Dornbusch

**PSD IV: Bockenheim, Sophienstr. 44 (2. Stock)**  
Tel: 069 7040386-0  
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)

Die Beratungsstelle ist 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)  
und montags 12:00 – 14:00 Uhr vor Ort

**PSD IV:** 069 7040386-0 / E-Mail: [psd4@smt-frankfurt.de](mailto:psd4@smt-frankfurt.de)  
und mittwochs 10:00 – 12:00 Uhr vor Ort

**Unsere Begegnungsstätten haben geöffnet!**

Wir freuen uns, einige Angebote stattfinden lassen zu können. In dieser besonderen Zeit mit besonderen Maßnahmen: so finden manche Angebote per Videokonferenz (Zoom\*) oder mit einer Maximalteilnehmerzahl statt.

Wir halten uns bei der Umsetzung der Angebote an die geltenden Hygiene- und Abstandsregelungen und bitten um Einhaltung der geltenden Maßnahmen. Für die Teilnahme an den Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich. Wir behalten uns vor, Angebote aufgrund geänderter Bedingungen zu verändern oder kurzfristig abzusagen. Rufen sie uns gern an und informieren sie sich.

**Blieben sie gesund!**



Bitte legen Sie vor dem Betreten der Einrichtung einen Mundschutz an.



Bitte waschen / desinfizieren Sie Ihre Hände nach dem Betreten der Einrichtung.



Bitte husten oder niesen Sie in Taschentücher oder die Ellenbeuge.



Bitte beachten Sie die Abstandsregel von 1,5 m.



\*: **Zoom** (<https://zoom.us>) ist ein Programm für Videokonferenzen. Sie benötigen für die Teilnahme ein Smartphone, ein Tablet oder einen Computer / Laptop mit Kamera, Mikrofon und Lautsprechern oder Kopfhörern. Das Programm ist kostenlos.

**Impressum:**

Sozialwerk Main Taunus e.V.  
Heddernheimer Landstr. 144  
60439 Frankfurt am Main  
E-Mail: [info@smt-frankfurt.de](mailto:info@smt-frankfurt.de)



Sozialwerk  
Main Taunus

Wenn Sie in unseren E-Mailverteiler aufgenommen werden möchten, informieren Sie uns bitte unter [monatsprogramm@smt-frankfurt.de](mailto:monatsprogramm@smt-frankfurt.de)

## Regelmäßige Angebote:

### Montag

#### Malgruppe: wöchentlich von 13:00 bis 15:00 Uhr

Jeden 1. und 3. Montag: Künstlerisches Malen. Das Angebot ist auf fünf Teilnehmer\*innen begrenzt. Anmeldung und Infos bei Fr. Haasner (069 2017419-33) o. Fr. Rey (069 2017419-25)  
Jeden 2. und 4. Montag: Begleitetes Malen. Das Angebot ist auf vier Teilnehmer\*innen begrenzt. Anmeldung und Infos bei Fr. Attari (069 2017419-10) oder Fr. Zenker (069 2017419-19)  
Unkostenbeitrag: 3,00 € / Ort: PSD I

### Dienstag

#### Raus ins Grüne: am 17.11. und 18.12. von 13:00 bis ca. 17:00 Uhr


Mit allen Sinnen tauchen wir über Wahrnehmungsübungen in die heilende Atmosphäre des Waldes ein. Die Fahrtkosten werden übernommen. Die Teilnehmerzahl ist auf acht Personen begrenzt. Anmeldung und Infos bei Hr. Franz (069 2045728-63) / PSD II.  
Treffpunkt: U-Bahnhaltestelle „Dornbusch“ Richtung stadtauswärts

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

Einüben von Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und Erfahrungsaustausch sind tragende Elemente eines strukturierten Programms, das Anstöße für einen verbesserten Umgang mit sich selbst gibt. Aufgrund der aktuellen Abstands- und Hygieneregeln findet das Angebot derzeit in drei Gruppen im wöchentlichen Wechsel statt. Eine dieser Gruppen tagt per Videokonferenz (Zoom\*), die beiden anderen finden vor Ort statt. Derzeit ist nur die Videogruppe noch aufnahmefähig. Für die Gruppen, die vor Ort stattfinden, kann man sich auf eine Warteliste setzen lassen.  
Anmeldung und Infos bei Hr. Eder (069 2045728-62) / PSD II


### Mittwoch

#### Depressionsgruppe online: wöchentlich von 13:00 bis 15:00 Uhr

Die Gruppe möchte zu einer tieferen Auseinandersetzung mit depressionsspezifischen Themen anregen, im Austausch miteinander Perspektiven erarbeiten und helfen, einen liebevollen Umgang mit sich zu finden. Eine regelmäßige Teilnahme und ein Vorgespräch mit der Gruppenleiterin ist Voraussetzung für die Teilnahme.  
Die Gruppe findet per Videokonferenz (Zoom\*) statt   
Anmeldung und Infos unter 069 2045728-68 / PSD II / Treffpunkt: Zoom\* (Online)

### Donnerstag

#### Fantasiereisen: wöchentlich von 10:00 bis 12:00 Uhr

Sie möchten Stress abbauen oder das Gefühl der inneren Entspannung verspüren?   
Dann laden wir sie herzlich dazu ein, sich gemeinsam mit uns auf eine Fantasiereise zu begeben. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein (Hand-)tuch mit.  
Anmeldung und Infos bei Fr. Stoschek (069 1748920-28) oder Fr. Metzdorf (069 1748920-23)  
Ort: PSD III

#### Kreative Bastelbude: am 05.11. / 12.11. / 26.11. / 03.12. / 10.12. / 17.12. von 14:00 bis 16:00 Uhr


Wir laden Sie herzlich dazu ein, gemeinsam mit uns kreativ zu werden. Was auch immer Ihrem kreativen Kopf entspringt: Wir helfen Ihnen beim Gestalten.  
Anmeldung und Infos bei Fr. Stielow (069 2045728-67) o. Fr. Krumdeutsch (069 2045728-56)  
Ort: PSD II

### Freitag

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

Nutzen Sie einen unserer Laptops zum Surfen, Mailen, Spielen, Textverarbeitung etc.  
Aufgrund der aktuellen Abstands- und Hygieneregeln ist eine Anleitung nur sehr eingeschränkt möglich. Die Teilnehmerzahl ist auf vier Personen begrenzt.  
Anmeldung und Infos bei Hr. Barth (069 2045728-61) / Ort: PSD II

#### Glaube als Ressource: am 06.11 und 04.12 von 15:30 bis 17:00 Uhr

In dieser Gruppe möchten wir uns mit Ihnen in einer netten und gemütlichen Gesprächsrunde über den Glauben in Ihrem Leben austauschen und inspirieren lassen. Dabei setzen wir eine wertschätzende Haltung der Teilnehmer\*innen untereinander voraus.   
Anmeldung und Infos bei Fr. Höhn (069 2017419-20) o. Hr. Bempeltsis (069 2017419-26)  
Ort: PSD I

## Besondere Angebote:

#### Herbstspaziergang im Taunus, 26.11.2020, 14:00 bis 16:00 Uhr

Wir möchten mit Ihnen bei einem etwa zweistündigen Spaziergang die farbenprächtige Natur erkunden und unserem Körper mit etwas Bewegung und frischer Luft etwas Gutes tun. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und bringen sich einen kleinen Snack sowie etwas zu trinken mit.  
Anmeldung und Infos bei Fr. Wackerbarth (069 7040386-20) o. Fr. Hartwig (069 7040386-21)  
PSD IV / Treffpunkt: U-Bahnhaltestelle „Hohe Mark“

#### Basteln für Weihnachten: am 26.11. und 02.12. von 13:00 bis 15:00 Uhr

Wir möchten mit Ihnen gemeinsam einen Weihnachtsbaum aus Ästen basteln, den Sie individuell schmücken können. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
26.11.: Äste sammeln im Wald. Treffpunkt: U-Bahnhaltestelle „Niddapark“  
02.12.: Basteln und Verzieren des Baumes. Treffpunkt: PSD I  
Anmeldung und Infos bei Fr. Rey (069 2017419-25) oder bei Fr. Zielinski (069 2017419-27)  
PSD I / Unkostenbeitrag: 5,00 €