



Einzeltermine mit Tieren (TGI)

Die tiergestützten Einzeltermine bieten die Möglichkeit, mit Tieren (Hund, Pferd oder Huhn) in Kontakt zu kommen. Die Einheiten werden individuell gestaltet. Sie können eine Beziehung zum Tier aufbauen, die „Sprache“ der Tiere lernen und durch verschiedene Übungen an ihren ganz persönlichen Zielen und Wünschen arbeiten.

 Persönlich € 0,-
 Individuell



Kräuterbegegnung

Wir lernen gemeinsam verschiedene (Un-)Kräuter kennen und tauschen unser Wissen aus. Was wächst da, für was ist das Kraut gut und was können wir daraus machen? – Das sind Fragen, die uns dabei stets begleiten. Kräuter finden von überall ihren Weg zu uns, somit werden wir uns auch an verschiedenen Orten treffen und staunen was da so wächst!

 Persönlich € 0,-
 Einmal im Monat freitags, 15 – 17 Uhr

Pferdenachmittag

Das Reitprojekt findet nicht mehr auf dem Birkenhof, sondern auf unserem Lindenhof in Frankfurt statt. Die Gruppenbegegnung bietet weiterhin die Möglichkeit, Zeit mit Pferden in der Natur zu verbringen. Neben der Vermittlung von Basiskenntnissen rund um das Pferd, können die Pferde versorgt und geführt werden.

 Persönlich € 0,-
 1 mal im Monat donnerstags, 11-15 Uhr



Gartenfeeling auf dem Lindenhof

Die Garten AG findet in unserem Pferdestall dem Lindenhof statt und ermöglicht Menschen ohne eigenen Garten, Natur zu erleben. Dies kann frei durch aktive Betätigung oder durch Entspannung und Erholung geschehen. Ziel ist es, allen einen Zugang zur Natur zu gewährleisten. Jeder soll die Möglichkeit haben, sich in natürlicher Umgebung zu bewegen und zu erholen.

 Persönlich € 2,-
 Zweimal im Monat mittwochs, 12 – 17 Uhr

Grüngürtelwanderung (Gruppe)

Einmal im Monat erkunden wir einen Teil des insgesamt 66 km langen Grüngürtels rund um das Frankfurter Stadtgebiet. Sowohl die Route als auch der Startpunkt variieren, sodass wir verschiedene Facetten der Natur erleben können. Gelaufen wird in gemütlichem Tempo und die regelmäßigen Pausen ermöglichen uns, durchzuatmen und die Natur umfassend genießen sowie sich mit der Gruppe austauschen zu können.

 Persönlich € 0,-
 Einmal im Monat, 12:30 – 16 Uhr

Musikalischer Nachmittag

Kopf abschalten und die Musik leben! Das ist unser Ziel beim Musikalischen Nachmittag. Dafür muss man weder ein Instrument spielen können noch ein Opernstar sein. Hier können Sie einfach neue Musikrichtungen für sich entdecken, sich über spannende Liedtexte austauschen, eine Runde trommeln oder tanzen. Wir freuen uns, die Begegnung nach Ihren Wünschen zu gestalten.

 Persönlich, FFM-Mitte € 0,-
 Jeden 2. Donnerstag, 13:30 – 17 Uhr

Aktivitäten & Begegnungen

Mörfelder Landstraße 6-8
60598 Frankfurt

Eschersheimer Landstraße 162
60322 Frankfurt

Ziegelstraße 8
63065 Offenbach

Zur besseren Planbarkeit bitten wir um Anmeldung. Teilen Sie uns bitte 24 Stunden vorher mit, sollten Sie nicht teilnehmen können.



Beschäftigungs(t)räume

Einmal im Quartal findet ein Ausflug oder Treffen statt, bei dem Sie sich über das Thema Beschäftigung mit anderen Menschen austauschen, bestehende Möglichkeiten im Raum Frankfurt/Offenbach kennenlernen und mit den eigenen Interessen, Wünschen und Kompetenzen abgleichen können. Ohne Erwartungsdruck sollen einzelne Unternehmen und Angebote Ihrer Stadt gemeinsam erkundet werden oder zu spezifischen Themen rund um das Thema Arbeit ein Austausch entstehen.

 Persönlich € 0,-
 Termin per Einladung



Urban Gardening- aktuell ausgesetzt

Bei unseren monatlichen Treffen tauschen wir uns zu Themen rund um das urbane Gärtnern aus oder unternehmen kleinere Ausflüge ins Stadtgrün oder nahegelegene Betonwüsten, um gemeinsam grüne Projekte ins Leben zu rufen. Bei der gemeinsamen Gestaltung eines Pflanzkalenders für das Jahr können Sie Fotos eigener Pflanzen einbringen und sich anderweitig kreativ betätigen. Anschließend kann mithilfe des Kalenders der eigene Balkon, die Fensterbank oder der Garten begrünt werden.

 Persönlich, Büro OF € 0,-
 Einmal im Monat

Ernährungs-AG

Jeden Monat zu einem neuen Thema werden spannende, möglichst kostengünstige sowie gesunde Leckereien ausprobiert. Ziel soll es sein, dass Sie einfache Gerichte unter Anleitung ausprobieren und eventuell zu Hause nachkochen können. Von der Ideensammlung, der Rezeptfindung, dem Einkauf, dem Zubereiten bis hin zum Genießen eines leckeren Gerichts finden fast alle Schritte gemeinsam in der Ernährungs-AG statt.

 Persönlich, FFM-Mitte € 1,50
 Einmal im Monat, 12–16 Uhr

KreativWerkstatt

Die KreativWerkstatt ist ein Ort an dem sich Fantasie, Kreativität und Menschen begegnen. Lassen Sie sich durch unsere Ideen inspirieren oder folgen Sie ihren individuellen künstlerischen Vorstellungen.

 Persönlich, FFM-Mitte € 1,-
 Freitags, 12 – 15 Uhr

Kultureller Stadtbummel

Wir begleiten Sie bei der Erkundung verschiedener Stadtteile in Offenbach und Frankfurt. Der Schwerpunkt der Spaziergänge liegt dabei auf Kunst, Kultur und Stadtgeschichte. Ebenso stehen gemeinsame Besuche kultureller Veranstaltungen auf dem Plan. Wir haben bereits viele Ideen gesammelt, freuen uns aber auf die Möglichkeit, mit Ihnen in der Gemeinschaft den kulturellen Stadtbummel weiterzuentwickeln und Ihren Ideen und Wünschen Raum zu geben.

 Persönlich € ggf. Kosten für Eintritte
 Termin per Einladung

Gesprächsgruppe „Grenzenlos emotional“

Gemeinsam möchten wir in offener Runde über die Erfahrungen und den Umgang mit unterschiedlichen Emotionen sprechen. Die Themen der jeweiligen Sitzungen richten sich dabei in erster Linie nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Fachlicher Input kann dabei genauso eine Rolle spielen wie praktische Übungen und freier Austausch zu den jeweiligen Schwerpunkten.

 Persönlich, Büro OF € 0,-
 Zweimal im Monat mittwochs, 13:30 – 15 Uhr

Spielenachmittag

Auf die Würfel, fertig – los! Der Spielenachmittag bietet die Möglichkeit, sich in entspannter Runde fallen und den Alltag hinter sich zu lassen. Gemeinsam in der Gruppe erkunden wir das vielfältige Universum der Spiele. Ob Brettspiel, Karten, Rätselraten – die Schloss-allee bei Monopoly erobern oder bei "Mensch Ärgere dich nicht" das Haus füllen. Es ist für jeden etwas dabei. Wie wär's mit einer Partie?

 Persönlich, FFM-Mitte € 0,-
 Einmal im Monat dienstags, 13 – 16 Uhr

Kreativ zu Hause

Alle zwei Wochen bringen wir Ihnen ein Stückchen Kreativität nach Hause. Sie haben die Möglichkeit, ein Mal- und ein Bastelprojekt zu gestalten. Darüber hinaus möchten wir Sie dazu einladen, die Themen aufzugreifen und daraus ihr eigenes kreatives Werk zu schaffen.

 Zuhause € 0,-
 Individuell

APRIL

MO	DI	MI	DO	FR
1 Feiertag	2 Spiele-Nachmittag 13:00 – 16:00 FFM-Mitte	3 Garten 12:00 – 17:00 FFM-Mitte	4 Musikalischer Nachmittag 13:30 – 15:30 FFM-Mitte	5 Kreativ Werkstatt Gruppe 1 12:00 – 15:00 FFM-Mitte Kräuterbegegnung 15:00 – 17:00 FFM-Mitte
8 Ernährungs-AG „Hessisch“ Gruppe 1 12:00 – 17:00 FFM-Mitte	9	10 Gesprächsgruppe „Grenzenlos emotional“ 13:30 – 15:00 Offenbach	11	12 Kreativ Werkstatt Gruppe 2 12:00 – 15:00 FFM-Mitte
15 Grüngürtelwanderung 12:30 – 16:00 FFM-Mitte	16	17 Garten 12:00 – 17:00 FFM-Mitte Grüngürtelwanderung 12:30 – 16:00 FFM-Mitte	18 Musikalischer Nachmittag 13:30 – 15:30 FFM-Mitte	19 Kreativ Werkstatt Gruppe 1 12:00 – 15:00 FFM-Mitte
22 Ernährungs-AG „Hessisch“ Gruppe 2 12:00 – 17:00 FFM-Mitte	23	24 Gesprächsgruppe „Grenzenlos emotional“ 13:30 – 15:00 Offenbach	25 Pferdenachmittag 11:00 – 15:00 FFM-Mitte	26 Kreativ Werkstatt Gruppe 2 12:00 – 15:00 FFM-Mitte
29	29	30		

MAI

MO	DI	MI	DO	FR
		1 Feiertag	2 Musikalischer Nachmittag 13:30 – 15:30 FFM-Mitte	3 Kreativ Werkstatt Gruppe 1 12:00 – 15:00 FFM-Mitte Kräuterbegegnung 15:00 – 17:00 FFM-Mitte
6 Ernährungs-AG „So stark wie Popeye?“ Gruppe 1 12:00 – 17:00 FFM-Mitte	7 Spiele-Nachmittag 13:00 – 16:00 FFM-Mitte	8 Gesprächsgruppe „Grenzenlos emotional“ 13:30 – 15:00 Offenbach	9 Feiertag	10 Kreativ Werkstatt Gruppe 2 12:00 – 15:00 FFM-Mitte
13 Grüngürtelwanderung 12:30 – 16:00 FFM-Mitte	14	15 Garten 12:00 – 17:00 FFM-Mitte	16 Musikalischer Nachmittag 13:30 – 15:30 FFM-Mitte	17 Kreativ Werkstatt Gruppe 1 12:00 – 15:00 FFM-Mitte
20 Feiertag	21	22 Gesprächsgruppe „Grenzenlos emotional“ 13:30 – 15:00 Offenbach	23 Pferdenachmittag 11:00 – 15:00 FFM-Mitte	24 Kreativ Werkstatt Gruppe 2 12:00 – 15:00 FFM-Mitte
27 Ernährungs-AG „So stark wie Popeye?“ Gruppe 2 12:00 – 17:00 FFM-Mitte	28	29 Garten 12:00 – 17:00 FFM-Mitte	30 Feiertag	31

JUNI

MO	DI	MI	DO	FR
3 Ernährungs-AG „Herzhaft Süß“ Gruppe 1 12:00 – 17:00 FFM-Mitte	4	5	6 Musikalischer Nachmittag 13:30 – 15:30 FFM-Mitte	7 Kreativ Werkstatt Gruppe 1 12:00 – 15:00 FFM-Mitte Kräuterbegegnung 15:00 – 17:00 FFM-Mitte
10 Grüngürtelwanderung 12:30 – 16:00 FFM-Mitte	11 Spiele-Nachmittag 13:00 – 16:00 FFM-Mitte	12 Garten 12:00 – 17:00 FFM-Mitte Gesprächsgruppe „Grenzenlos emotional“ 13:30 – 15:00 Offenbach	13	14 Kreativ Werkstatt Gruppe 2 12:00 – 15:00 FFM-Mitte
17 Ernährungs-AG „Herzhaft Süß“ Gruppe 2 12:00 – 17:00 FFM-Mitte	18	19	20 Musikalischer Nachmittag 13:30 – 15:30 FFM-Mitte	21 Kreativ Werkstatt Gruppe 1 12:00 – 15:00 FFM-Mitte
24 Wandertag 09:00 – 17:00	25	26 Garten 12:00 – 17:00 FFM-Mitte Gesprächsgruppe „Grenzenlos emotional“ 13:30 – 15:00 Offenbach	27 Pferdenachmittag 11:00 – 15:00 FFM-Mitte	28 Kreativ Werkstatt Gruppe 2 12:00 – 15:00 FFM-Mitte