



**Programm
April – Mai
2024**

Aktiv in Ginnheim



**FRANKFURTER
VERBAND**

In der Gemeinschaft macht das Leben einfach mehr Spaß!

Aktiv Älterwerden ist beim **Frankfurter Verband** Programm: Bei uns kommen Sie mit netten Leuten aus Ihrer Nachbarschaft zusammen – für Freizeitaktivitäten mit Wir-Gefühl!

Sie möchten sich körperlich und geistig fit halten, kreativ austoben oder aktiv weiterbilden? Dann wird Ihnen das Veranstaltungsangebot im **Begegnungszentrum Ginnheim** gefallen.

Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren

UNSER PROGRAMM APRIL BIS MAI



Dienstags | 09:30 – 10:30 Uhr | Bitte anmelden!

Leichtes Fitnesstraining für Männer ab 60+

Das Angebot ist für jedermann geeignet. Ziel ist, die eigene Fitness zu erhalten und (weiter) auszubauen. Gemeinsam – Bewegung mit Freude und Leichtigkeit.

Kosten bitte beim Kursleiter erfragen!

Kontakt: Denis Bambusek, 0179 507 13 36,

! Ein Einstieg ist jederzeit mit einer kostenfreien Probestunde möglich.



Mittwochs | 10:30 – 11:30 Uhr | Bitte anmelden!

Offene Polizeisprechstunde

Neuer Schutzmann vor Ort vom 12. Polizeirevier: Luca Nösekabel, Polizeikommissar. Zur Sprechzeit können alle Ginnheimer Nachbar*innen kommen.

Kontakt: Luca Nösekabel, 069 755 112 00

! Voraussichtliche Termine: 10.04., 23.04., 07.05. und 21.05.



Mittwochs | 14:45 – 16:45 Uhr | Bitte anmelden!

Offene Gartenzeit

Gemeinsam mit und für Nachbarn die Hochbeete im Innenhofbereich pflegen und bunt bepflanzen. So kann der Frühling kommen! Auf Wunsch anschließend nette Gespräche bei Kaffee und Kuchen möglich.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Auf Wunsch können Sie gern (eine) eigene Frühlingsblume(n) mitbringen und einpflanzen. Wir sagen Dankeschön!



Donnerstags | 10:30 – 12:00 Uhr | Bitte anmelden!

Gedächtnistraining

Abwechslungsreiche Übungen für Ihre geistige Beweglichkeit.

Kosten: 3 €

! Am 16.05. findet kein Gedächtnistraining statt.



Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Aktivclub Ginnheim

Abwechslungsreiche Nachmittage in fröhlich, geselliger Runde.

Kosten: 8 € monatlich

! Nähere Informationen zum Aktivclub Ginnheim erhalten Sie gern auf Nachfrage!



Freitags | 13:00 – 16:00 Uhr | Bitte anmelden!

„Babbel- und Spiele-Café“ bei Kaffee und Kuchen

Wer Lust hat auf Gesellschaftsspiele (z. B. Rommé) oder sich einfach mit netten Menschen unterhalten möchte, ist hier richtig (für Einzelpersonen oder Gruppen).

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Am 31.05. ist das Café geschlossen.



Freitags | 13:45 – 14:45 Uhr | Bitte anmelden!

Gedächtnistraining

Gemeinsam trainieren wir unsere geistige Beweglichkeit.

Kosten: 2 €

! Am 31.05. findet kein Gedächtnistraining statt.

dieses Projekt wird unterstützt von:

Nachbarschaftsbüro Ginnheim

i.d.e.a.L - Netzwerk Nachbarschaft e.V.



Jugendzentrum
Ginnheim



**Wir bedanken uns
für die gute
Zusammenarbeit und
freundliche Unter-
stützung der
Kooperationspartner
aus dem Quartier.**



**Kinderbeauftragte
der Stadt Frankfurt**



**Frankfurter Programm
Aktive Nachbarschaft**



**Polizeipräsidium
Frankfurt am Main**



Do., 04.04. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Lese-Café – Wilhelm Busch: Von mir über mich

Nachdem Sie Marianne Vekony mit ihrer brillanten Lesung „Hildegard von Bingen – Tochter des Lichts“ so verzaubert hat, folgt hier auf vielfachen Wunsch ein spannender Nachschlag der besonderen Art zum Thema Wilhelm Busch. Lassen Sie sich überraschen!

Kosten für Eintritt, für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Di., 09.04. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Lese-Café: „Humor ist der Knopf, der verhindert, dass einem der Kragen platzt!“

Joachim Ringelnatz, eigentlich Hans Gustav Böttcher – Maler, Kabarettist, Schriftsteller. Man könnte auch noch weiter aufzählen: Schiffsjunge, Bootsmaat, fahrender Musikant. Vieles hat er versucht und letztendlich wurde er der „Hausdichter“ im Münchener Künstlerlokal „Simpl“. Mit Elke Jatzko

Kosten für Eintritt, für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Do., 11.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Blumen – BINGO! mit dem Aktivclub Ginnheim

Der Frühling ist da. Die Natur erwacht. Passend zur Jahreszeit spielen wir in geselliger Runde BINGO! mit kleinen, bunten Blumengewinnen. Gemeinsam trainieren wir spielerisch die geistige Beweglichkeit mit Freude und Leichtigkeit.

Kosten für den Gastobolus 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Di., 16.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 16.04.

Tanz-Café mit Live-Musik (Evergreens)

Ob allein, zu zweit oder in der Gruppe – beim regelmäßigen Tanz-Café einfach das Tanzbein schwingen und sympathische Menschen treffen. Heute sorgt Jürgen Daniel für ordentlich gute Stimmung und heiße Rhythmen!

Kosten auf Anfrage

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Do., 18.04. | 15:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 17.04.

Betreutes Denken – Lesung mit Live-Musik

Entscheiden Sie bewusst! Begleiten Sie Buchautor René Scholz auf eine unterhaltsame Reise des Nachdenkens und Musik unter dem Motto „Betreutes Denken“. Erfahren Sie, wie richtige oder falsche Entscheidungen unser Leben prägen. Ein spannender Denktag, der Ihnen wertvolle Einsichten schenkt.

Kosten auf Anfrage

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Sa., 20.04. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 18.04.

„C'est si bon!“ –

Chanson-Abend mit Leo, Gesang und Gitarre

Einladung zu einer besonderen musikalischen Reise „Frankfurt – Paris en Chanson“. Leo ist Franzose, lebt in Frankfurt und verzaubert Sie mit seiner beeindruckenden Stimme und mit grooviger Gitarrenbegleitung. An diesem Abend geht es um Liebe, Leidenschaft, Lachen, Leid und ums Leben.

Kosten für Eintritt, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Einlass ab 16:30 Uhr.



Di., 23.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Filmnachmittag im Quartier (englisch mit deutschem Untertitel)

**Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V., IB Quartiersmanagement Ginnheim,
Frankfurter Programm Aktive Nachbarschaft, Nachbarschaftsbüro
Ginnheim i.d.e.a.l.**

Auf Wunsch servieren wir Ihnen vor dem Filmstart kleine Köstlichkeiten im Café, die Sie in geselliger Runde genießen können. Anschließend gucken wir im Saal in „kleiner Runde“ wunderbare Filme (Filmbekanntgabe nach Genehmigung der Medienzentralen EKKW + EKHN etc.). Bitte fragen Sie gern nach dem Titel!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Café-Zeit: 14:00 Uhr – 15:00 Uhr



Do., 25.04. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 23.04.

Theater für jung und alt: „Im Glück“ – Ein clowneskes Solo frei nach dem Märchen Hans im Glück

Jugendzentrum Ginnheim

„Im Glück“ stellt die Frage: Was brauchen wir wirklich für ein glückliches Leben? Machen die Berge von mehr oder weniger nützlichen Dingen, die wir produzieren, kaufen und wieder wegschmeißen, uns glücklich? Ist weniger nicht tatsächlich mehr?

„Compagnie Nik“: Stück für Großeltern mit Enkel (FSK 6).

Kosten für Eintritt, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr. Saal-Einlass ab 14:55 Uhr.



Di., 14.05. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Lesé-Café: Marie Luise Kaschnitz

70 Jahre lebte die Autorin Marie Luise Kaschnitz in Frankfurt. Sie schrieb die Erzählungen „Eisbären“ und „Das dicke Kind“. Vorgetragen von Maria Niesen.

Kosten für Eintritt, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Do., 16.05. | 15:30 – 18:30 Uhr | Bitte anmelden!

„Katzbach“ – KZ Außenlager Frankfurt am Main: Überblick, Kurzfilm-Clips von Jugendlichen mit Diskussion

Galluszentrum, IB Quartiersmanagement Ginnheim, Frankfurter Programm Aktive Nachbarschaft, Jugendzentrum Ginnheim

Das KZ wurde im August 1944 in den Adlerwerken im Werk I in der Weilburger Straße für fehlende Arbeitskräfte zur Fertigung von Fahrgestellen und Motoren für Schützenpanzer eingerichtet. Nach der geschichtlichen Einordnung diskutieren wir generationsübergreifend die 3 Kurzfilme zum Thema.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Di., 21.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Tanz-Café mit Live-Musik (Schlager, Oldies, Pop/ Rock)

Ob allein, zu zweit oder in der Gruppe – gemeinsam einfach das Tanzbein schwingen und sympathische Leute treffen. Thomas Walther mit Gitarre heizt Ihnen wieder ordentlich ein!

Kosten auf Anfrage

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Do., 23.05. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Lesé-Café: Marilyn Monroe

Strahlende Göttin, verletzte Kindfrau, weltweites Sexsymbol – Idol und Mythos einer ganzen Epoche. Sie starb mit 36 Jahren unter bis heute umstrittenen Umständen. Vorgetragen von Sybille Kempf.

Kosten für Eintritt, für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Di., 28.05. | 15:00 – 16:45 Uhr | Bitte anmelden!

Führung: „Katzbach“, ehemaliges KZ Außenlager in Frankfurt am Main

IB Quartiersmanagement Ginnheim, Frankfurter Programm Aktive Nachbarschaft, Nachbarschaftsbüro Ginnheim i.d.e.a.l.

Als Folgeveranstaltung zum 16.05. besichtigen wir heute das ehemalige KZ „Katzbach“, welches im August 1944 in den Adlerwerken im Werk I in der Weilburger Straße für fehlende Arbeitskräfte zur Fertigung von Fahrgestellen und Motoren für Schützenpanzer eingerichtet wurde.

Kosten auf Anfrage; Treffpunkt bitte erfragen!



Sa., 01.06. | 10:00 – 12:30 Uhr | Bitte bei der VHS Frankfurt anmelden!

Bauchtanz, Lebensfreude und Bewegung für Frauen ab 60 +

VHS Frankfurt

Egal ob Sie schon einmal Bauchtanz ausprobiert haben oder nicht, an diesem Vormittag werden wir uns mit viel Lebensfreude und schwungvoller Musik in den Zauber des Orients begeben. Lassen Sie sich überraschen und probieren Sie etwas Neues aus. Kursleitung: Petra Heller

Kosten sind bei der VHS Frankfurt zu erfragen!

Kontakt: Volkshochschule Frankfurt, 069 212 715 01, vhs@frankfurt.de

! Zukünftig ist ein fortlaufender Kurs angedacht.



So., 02.06. | 10:00 – 12:30 Uhr | Bitte bei der VHS Frankfurt anmelden!

Entspannung, Klangschalen und Meditation

VHS Frankfurt

Lernen Sie Entspannungstechniken kennen. Wohltuenden Klänge von Klangschalen, ihre Wirkung und die Stille der Meditation. Bitte bequeme Kleidung, ggf. Socken und Decke mitbringen. Kursleitung: Petra Heller

Kosten sind bei der VHS Frankfurt zu erfragen!

Kontakt: Volkshochschule Frankfurt, 069 212 71 501, vhs@frankfurt.de

! Zukünftig ist ein fortlaufender Kurs angedacht.



Do., 06.06. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 05.06.

Informationsveranstaltung:

Der Hausnotruf stellt sich vor – Fragen und Antworten

Im Alter allein in den eigenen vier Wänden wohnen? Dann aber sicher! Der Hausnotruf Deutschland ist der Alltagshelfer für alle, die nicht alt sind, sondern alt werden wollen. Mehtap Duru, die Leitung des Hausnotrufs, stellt Ihnen das Assistenzsystem vor. Sie erhalten dazu Informationen über Tarife und Angebote des Frankfurter Verbandes für Alten- und Behindertenhilfe.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet ab 14:30 Uhr.



Do., 13.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 11.06.

Sommerkonzert des Seniorenorchesters des Frankfurter Verbandes

Musikalischer Hochgenuss und erfrischende Gaumenfreuden: Unter der Leitung des Dirigenten Günther Stegmüller spielt das einmalige Orchester weltbekannte Melodien. Ausgewählten Stücke werden mit Gesang begleitet. Eine unterhaltsame Moderation rundet das Programm ab.

Kosten für Eintritt, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! **Das Café öffnet um 14.30 Uhr.**



So., 16.06. | 15:30 – 17:30 Uhr | Bitte anmelden!

BusStop – Theater gegen Rassismus: Erlebtes in Szenen zu Rassismus, Vorurteilen und dem alltäglichen Wahnsinn

**Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V., IB Quartiersmanagement Ginnheim,
Frankfurter Programm Aktive Nachbarschaft, Nachbarschaftsbüro
Ginnheim i.d.e.a.l., Jugendzentrum Ginnheim**

In kurzen Szenen an einer Bushaltestelle werden Vorurteile und Alltagsrassismus thematisiert, wie jeder sie in täglichen Begegnungen erleben kann. Die Schauspieler sind eine bunt gemischte Gruppe, Menschen mit verschiedener Herkunft und unterschiedlich kulturellem Hintergrund, die ein Zeichen gegen Rassismus setzen.

! **Einlass: Das Café öffnet um 14:30 Uhr.**



Fr., 28.06. | 17:00 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 27.06.

Die „Frankfort Igels“ – Livemusik

Sommer, Sonne und heiße Rhythmen aus aller Welt. Ein einzigartiges Vergnügen mit einer ganz besonderen Band, die seit über 7 Jahren gemeinsam musiziert. Sie präsentiert Ihnen beliebte Welt – und Tanzmusik.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! **Einlass: 16:30 Uhr**



Das Wertvollste,
das man zu verschenken hat,
ist Zeit.



Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen.

Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!



Peter Gehweiler

Tel: 069 299 807 2353

Christine Fischer

Tel: 069 299 807 2352



ehrenamt@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

| | | |
|--------------------|--------------------------|--|
| Dienstags | 09:30 – 10:30 Uhr | Leichtes Fitnessstraining für Männer ab 60+ Kosten bitte beim Kursleiter erfragen! |
| Mittwochs | 10:30 – 11:30 Uhr | Offene Polizeisprechstunde, 14-täglich |
| | 10:30 – 12:30 Uhr | Lotsenbüro |
| | 14:45 – 16:45 Uhr | Offene Gartenzeit |
| Donnerstags | 10:30 – 12:00 Uhr | Gedächtnistraining Kosten: 3 € |
| | 15:00 – 17:00 Uhr | Aktivclub Ginnheim Kosten: 8 € monatlich |
| Freitags | 13:00 – 16:00 Uhr | „Babbel- und Spiele-Café“ bei Kaffee und Kuchen |
| | 13:45 – 14:45 Uhr | Gedächtnistraining Kosten: 2 € |

Wir machen Ferien:
29.04. – 13.05.

Cafeteria
Donnerstag und
Freitag
14:30 Uhr bis
16:30 Uhr

Begegnungszentrum Ginnheim

Ginnheimer Landstraße 172 – 174 (Eingang im Hof)
60431 Frankfurt am Main

Leitung

Katrin Koch
Telefon: 069 299 807 2227
katrin.koch@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter
mit aktuellen Veranstaltungstipps:
newsletter.frankfurter-verband.de