



**Programm
Mai – Juni
2024**

Aktiv im Gallus



**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 **Begegnungs- und Servicezentrum Gallus** gefallen.

Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!

**Gemeinsam
Gemeinschaft
schaffen**

–
**dank Ihrer
Spende!**

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG

IBAN: **DE93 5019 0000 0500 3780 00**

BIC: **FFVBDEFF**

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



UNSER PROGRAMM MAI BIS JUNI



Montags | 10:00 – 11:00 Uhr

Gymnastik im Sitzen und im Stehen

Bewegung und Fitness für Ältere. Im Sitzen und im Stehen gibt es verschiedene Übungen zur Stärkung und zum Erhalt von Gleichgewicht und Beweglichkeit. Probieren Sie es aus. Die Schnupperstunde ist kostenlos.

Kosten: 2 € pro Termin



Montags | 11:00 – 13:00 Uhr

Lotsenbüro

Sie haben Fragen rund ums Älterwerden? Wir haben ein offenes Ohr für all Ihre Fragen. Gemeinsam mit Ihnen klären wir Ihr Anliegen rund um die Themen Wohnen, Pflege, Freizeit, Finanzen, Gesundheit und was Sie sonst beschäftigt. Wir informieren, helfen weiter und vermitteln an die richtige Stelle.

⚠ Weiterer Termin Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr und nach Vereinbarung



Montags | 14:00 – 17:00 Uhr

Spiel und Spaß am Nachmittag

Rommé und Rummikub sind hier die Klassiker. Aber auch andere Karten- und Brettspiele kommen zum Einsatz. Schauen Sie vorbei und probieren Sie Spiele in fröhlicher Runde.

⚠ Neue Mitspieler*innen willkommen!



Dienstags, mittwochs und freitags | 14:30 – 16:30 Uhr

Stadtteiltreff

In unseren Stadtteiltreffs können Sie eine Stunde lang bei Kaffee und Kuchen gemütlich klönen. Anschließend bieten wir eine Stunde wechselndes Programm: Spiele, Rätsel, Geschichten hören, Gymnastik, Singen, Gedächtnistraining und vieles mehr. Probieren Sie es aus und treffen Sie nette Leute.

Kosten: 10 € monatlich für Kaffee, Kuchen und Programm

**⚠ In allen Stadtteiltreffs aktuell noch freie Plätze.
Ein Schnuppermonat ist kostenlos.**



Mittwochs | 09:45 – 10:45 Uhr

Qigong

Qigong ist eine uralte Form der Bewegungsmeditation. Bewusste und behutsame Bewegungen fördern Körperbewusstsein und Gesundheit. Schnupperstunde kostenlos. Probieren Sie es aus.

Kosten: 3 € pro Termin

! Noch freie Plätze. Schnupperstunde kostenlos.



Mittwochs | 13:00 – 16:30 Uhr

Strick- und Handarbeiten

mit freundlicher Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

Hier wird für den guten Zweck gestrickt, gehäkelt und gebastelt. In Handarbeit entstehen Mützen, Schals, Wollsocken für die Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“ und für Obdachlose im Franziskustreff in der Innenstadt. Neue kreative Stricker*innen sind willkommen!



NOT GEMEINSAM LINDERN

Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e. V.



Freitags | 10:00 – 11:30 Uhr

Wir tanzen Line!

Tanzen ist gesund für Körper und Geist. Tanzen fördert Beweglichkeit und Gleichgewicht sowie die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter. Wir tanzen die verschiedenen Schritte und Figuren in Reihen (=line). Keine Angst: Wer gehen kann, kann auch tanzen! Einstieg in die Gruppe noch möglich.

Kosten: 2,50 € pro Termin



Freitags | 16:00 – 17:00 Uhr

Gedächtnistraining

Heiteres Gedächtnistraining. Hier kriegen die grauen Zellen Futter. Unser Gehirn lässt sich bis ins hohe Alter trainieren. Eine Stunde pro Woche werden Konzentration und Gedächtnis durch abwechslungsreiche Übungen verbessert. Der Humor kommt dabei nicht zu kurz.

Kosten: 10 € monatlich

**! Schnupperstunde kostenlos. Anmeldung erwünscht.
Gedächtnistraining findet jeden Freitag statt.**



Sa., 11.05. | 15:00 Uhr

AWO-Nachmittag

AWO Ortsverein Gallus

Jetzt ist wieder Zeit für „Grie’ Soß un Quellmänner“, also Frankfurter Grüne Soße mit Pellkartoffeln, Quellkartoffeln, Quellesjer, Gschwellti. Damit es für alle reicht, bitte anmelden!

Kontakt: Thomas Sock, 069 731 133, ov.gallus@awo-frankfurt.de



Do., 16.05. | 15:00 – 17:00 Uhr

Absolventenshow 2022

Michael Jung (Film über Jenny in Fechenheim) hat einen neuen Dokumentarfilm gedreht. Über die Artistenschule in Berlin. Hier absolvieren die Schüler*innen neben der Schule eine Ausbildung zum/zur staatlich geprüften Artist*in. Michael Jung zeichnet ein Porträt von 11 jungen Absolvent*innen der staatlichen Artistenschule Berlin und zeigt ungeschönt ein fröhliches und lebensbejahendes Bild der heutigen Jugend, ganz anders, als man es sonst vermittelt bekommt. Die Mitglieder der Abschlussklasse 2022 streben nach Erfolg und Anerkennung in unserer Gesellschaft. Herr Jung zeigt uns diesen außergewöhnlichen Film und steht Rede und Antwort.



Do., 23.05. | 14:30 – 16:30 Uhr

Wir feiern unser Grundgesetz!

Heute am 23. Mai feiert unser Grundgesetz Geburtstag! Wir feiern mit! Wir feiern, dass wir seit 75 Jahren in einer Demokratie leben dürfen und dass wir eine der besten Verfassungen der Welt haben. Für das leibliche Wohl sorgen wir mit Waffeln, Kaffee und kalten Getränken.



Fr., 24.05. | 11:00 – 12:00 Uhr | **Anmeldung bis 16.05.**

Führung durch das Städel

Unterstützt durch die Deutsche Bank

Gehen Sie mit uns in das „Städel“, das Kunstmuseum in Frankfurt. Mit fachkundiger Führung entdecken wir die „Kunst der Moderne“. Die Sammlung „Moderne“ gewährt einen konzentrierten Überblick über die Entwicklung der europäischen Malerei und Skulptur im 19. und 20. Jahrhundert. Dabei spielen Werke der Expressionisten Ernst Ludwig Kirchner oder Max Beckmann ebenso eine Rolle wie die der Impressionisten Claude Monet oder Auguste Renoir. Auch Pablo Picasso, Franz Marc oder Henri Matisse können Sie hier entdecken.



Mi., 29.05. | 17:30 – 19:30 Uhr

Reparatur Café Gallus

Nachhaltig handeln und reparieren (lassen) statt wegwerfen. Oft ist es nur eine Kleinigkeit und der Toaster toastet wieder und das Radio dudelt wieder. Monatlich laden wir am Dienstagabend zum Reparatur Café Gallus ein. Repariert werden alle Kleingeräte aus Haushalt und Unterhaltungselektronik. Für Verpflegung ist gesorgt.

! *Das Repair-Café Gallus findet immer am letzten Mittwoch im Monat statt. Mitgebrachtes muss am selben Tag wieder mitgenommen werden.*



Do., 06.06. | 17:00 – 20:00 Uhr

Mit 66 Jahren ... – Party und Disco 60plus!

In Kooperation mit Engagement im Gallus – eine Initiative von Deutscher Bank, Linklaters und dem Mehrgenerationenhaus Gallus

Feiern Sie mit uns eine Tanzparty im Gallus! DJ Jörg Ratz bringt mit Musik der 60er, 70er und 80er Jahre Schwung auf die Tanzfläche. Genießen Sie dazu ein kulinarisches Angebot für Ihr leibliches Wohl! Tanzen Sie mit uns durch die Zeit – ein besonderer Abend erwartet Sie!

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

! *Anmeldung erbeten*

NEU!



Mi., 12.06. | 12:30 Uhr | Anmeldung bis 06.06.

Mittagstisch - Spargel Essen

Schlemmen Sie mit uns! Heute gibt es frischen Spargel mit Schinken, Sauce Hollandaise und Kartoffeln. Anmeldung erforderlich!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 13.06. | 15:00 – 17:15 Uhr | Anmeldung bis 06.06.

Führung durch die Feuer- und Rettungswache 1

Wir besuchen die größte Feuer- und Rettungswache in Frankfurt. Erfahrene Feuerwehrleute führen uns durch die Gebäude. Wir erhalten Einblicke in das Brandschutz-, Katastrophenschutz- und Rettungsdienstzentrum (BKRZ), in die Feuer- und Rettungswache 1, sowie das Feuerwehr- und Rettungstrainingscenter (FRTC). Hier ist u. a. eine U-Bahn-Station nachgebaut, in der Rettungseinsätze in der U-Bahn trainiert werden.

Kosten: 6 €; Teilnehmer*innen: min. 16, max. 24;

Buchungsnr.: 11153-2024-06

! *Die Führung ist überwiegend barrierefrei, es sind aber relativ weite Wege zurückzulegen.*



Sa., 15.06. | 15:00 Uhr

AWO-Nachmittag

AWO Ortsverein Gallus

Fröhlicher Nachmittag mit Kaffee und Kuchen. Für alle, die auch ein wenig Bewegung haben wollen, sind Bowling und Sport möglich.

Kontakt: Thomas Sock, 069 731 133, ov.gallus@awo-frankfurt.de



Do., 20.06. | 14:30 – 16:00 Uhr

Bingo mit Ingo

Der rasante Zahlenspaß mit Moderator und Spaßmacher Ingo aka Hans-Christoph Fehr. Kleine, feine Preise.

Kosten: 2 €



Mi., 26.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung bis 19.06.**

Führung durch die Baustelle der U-Bahn Linie U5

In Kooperation mit der Stadtbahn Entwicklung und Verkehrsinfrastrukturprojekte Frankfurt GmbH (SBEV).

Seit Jahren wird im Europaviertel an der Verlängerung der U-Bahn Linie U5 gebaut. Mit einer Führung unter sachkundiger Anleitung haben Sie die Gelegenheit, diese Großbaustelle live und im Betrieb zu erleben. Zudem erfahren Sie Interessantes zum Tunnel- und U-Bahnbau.

Die Führung ist nicht barrierefrei. Sicherheitsausrüstung wird gestellt.

⚠ Die Führung ist NICHT barrierefrei!

Es handelt sich um eine echte Baustelle im Betrieb.



Mi., 26.06. | 17:30 – 19:30 Uhr

Reparatur Café Gallus

Nachhaltig handeln und reparieren (lassen) statt wegwerfen. Oft ist es nur eine Kleinigkeit und der Toaster toastet wieder und das Radio dudelt wieder. Monatlich laden wir am Dienstagabend zum Reparatur Café Gallus ein. Repariert werden alle Kleingeräte aus Haushalt und Unterhaltungselektronik. Für Verpflegung ist gesorgt.

⚠ *Das Repair-Café Gallus findet immer am letzten Mittwoch im Monat statt. Mitgebrachtes muss am selben Tag wieder mitgenommen werden.*



Do., 27.06. | 14:30 – 16:30 Uhr | **Anmeldung bis 20.6.24**

Bitte mit Sahne!

Frische Waffeln mit Eis, Kirschen, Schokosplitter ...

Es ist wieder soweit: Der Waffelnachmittag. Den Belag wählen Sie selbst aus. Vorschläge für Ihren Wunschbelag nehmen wir vorher gerne entgegen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Dienstags | 11:00 – 14:00 Uhr

Kreativgruppe

Werden auch Sie kreativ! Mit Elke und Brigitte. Die beiden haben schöne Ideen und sind auch auf Ihre Vorschläge und Wünsche gespannt. Hier treffen sich Menschen in lockerer Runde. **Kosten: Materialkosten**

⚠ **Anmeldung erforderlich**



Dienstags | 14:00 – 17:00 Uhr

Spielenachmittag

Am Dienstagnachmittag rollen die Würfel, Karten werden gemischt und Gesellschaftsspiele gespielt. Spielen Sie mit. Neue Spielbegeisterte sind herzlich willkommen.



Mittwochs | 11:00 – 12:00 Uhr

Gedächtnistraining

Training für die grauen Zellen. Auch unser Gehirn möchte gefordert werden und lässt sich bis ins hohe Alter trainieren. Steigern Sie Ihre Gedächtnisleistung und haben auch noch Spaß dabei. Probieren Sie es aus!

Kosten: 3 €; Teilnehmer*innen: max. 10 Personen

⚠ **Schnupperstunde kostenlos. Termine: 08.05./22.05./19.06.**



Freitags | 11:30 – 12:30 Uhr

Yoga mit dem Stuhl

Yoga entspannt. Yoga hält fit und ist gesund. Die erfahrene Yoga-Lehrerin Elke Hostmann zeigt und vertieft verschiedene Yoga-Übungen mit Hilfe eines Stuhls im Sitzen und im Stehen. **Kosten: 5 €**

⚠ **Noch freie Plätze!**



Freitags | 15:00 – 16:30 Uhr

Let's Dance! Paartanz für Alle

Sie haben früher gerne getanzt? Sie würden gerne wieder tanzen, haben aber alles vergessen? Sie wollen tanzen neu lernen? Dann sind Sie hier richtig. Tanzlehrer Dieter Lauer bringt Ihnen Tanzschritte und Figuren bei. In jeder Stunde konzentrieren wir uns Ihren Wünschen entsprechend auf ein bis zwei Tänze aus den Bereichen Standard und Latein.

Kosten: 12 € pro Paar

⚠ **Teilnahme als Einzelperson ebenfalls möglich.**

NEU!



Do., 02.05. | 13:00 Uhr

Tanz im Mai

In Kooperation mit Engagement im Gallus – eine Initiative von Deutsche Bank, Linklaters und dem Mehrgenerationenhaus Gallus

In unserem schönen Innenhof wollen wir traditionell den Wonnemonat Mai begrüßen. Gemeinsam mit Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Freunden tanzen wir im Mai. Für die Musik und die gute Laune sorgt unser lieber Jörg Ratz, für das leibliche Wohl sorgen wir. Freuen Sie sich auf einen schönen Nachmittag und kleine Mitmachaktionen.

Kosten für die Getränke sind selbst zu tragen.

! *Gegrilltes und Salate kostenlos solange der Vorrat reicht.*



Mi., 15.05. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 13.05.

Frühstück

Gemeinsam schmeckt es besser. Mit netten Menschen lecker frühstücken. Bei schönem Wetter auf der Terasse. **Kosten: 6 €**

! *Ihre Wünsche für das Frühstück können Sie uns gerne bei Ihrer Anmeldung mitteilen.*



Di., 28.05. | 14:00 Uhr

Durchblick im Pflegeschungel

Pflegegrad, Pflegegeld, Pflegesachleistungen ... Frau Renata Brezicha, Leiterin des ambulanten Pflegedienstes im Frankfurter Verband erklärt in Ihrem Vortrag, was Ihnen zusteht, wie und wo Sie Anträge stellen können und beantwortet Ihre Fragen rund um die Pflege zuhause.



Mi., 12.06. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 10.6.

Frühstück

Es ist wieder mal Zeit für ein gemeinsames Frühstück. Mit den Nachbarn im Begegnungszentrum statt alleine in der eigenen Küche. **Kosten: 6 €**

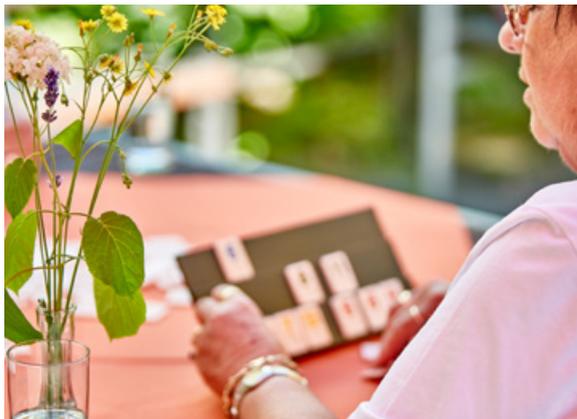


Di., 25.06. | 13:00 Uhr

Wir grillen wieder!

Sommer, Sonne, Sonnenschein – Zeit für eine Bratwurst vom Grill auf unserer schönen Terasse.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Gallus

- Montags** **10:00 – 11:00 Uhr**
Gymnastik im Sitzen und im Stehen
- 11:00 – 13:00 Uhr**
Lotsenbüro
- 14:00 – 17:00 Uhr**
Spiel und Spaß am Nachmittag
- Dienstags** **10:00 – 12:00 Uhr**
Lotsenbüro
- 10:15 – 11:15 Uhr**
Gymnastik 60+ der VHS
- 14:30 – 16:30 Uhr**
Stadtteiltreff Dienstag
- Mittwochs** **09:45 – 10:45 Uhr**
Qigong
- 13:00 – 16:30 Uhr**
Strick- und Handarbeiten
- 14:30 – 16:30 Uhr**
Stadtteiltreff Herxheimer Straße
- 17:30 – 19:30 Uhr**
Reparatur Café Gallus,
letzter Mittwoch im Monat
- Freitags** **10:00 – 11:30 Uhr**
Wir tanzen Line!,
2. und 4. Freitag im Monat
- 14:30 – 16:00 Uhr**
Stadtteiltreff Freitag
- 16:00 – 17:00 Uhr**
Gedächtnistraining

Begegnungs- & Servicezentrum Gallus

Frankenallee 206 – 210
60326 Frankfurt am Main

Leitung

Hans-Christoph Fehr
Telefon: 069 299 807 2217
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

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

Flörsheimer Straße

- Dienstags** **09:00 – 10:00 Uhr**
Gymnastik 60+ der VHS
- 11:00 – 14:00 Uhr**
Kreativgruppe
- 14:00 – 17:00 Uhr**
Spielesachmittag
- Mittwochs** **11:00 – 12:00 Uhr**
Gedächtnistraining,
*alle 2 bis 3 Wochen,
siehe Aushang*
- Freitags** **11:30 – 12:30 Uhr**
Yoga mit dem Stuhl
- 15:00 – 16:30 Uhr**
Let's Dance! Paartanz für Alle.

Begegnungszentrum Flörsheimer Straße

Flörsheimer Straße 16
60326 Frankfurt am Main

Leitung

Christa Czermin
Telefon: 069 299 807 2226
christa.czermin@frankfurter-verband.de



Cafeteria

Gallus:
Montag – Freitag
14:00 bis 17:00 Uhr

Flörsheimer:
Montag – Donnerstag
14:00 bis 17:00 Uhr