Programm
Mai – Juni
2022

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!

Allgemeine Schutz- und Hygienemaßnahmen sind weiterhin nötig.

Wir bleiben zu unser aller Sicherheit vorsichtig und achten besonders auf Abstand und Hygiene. In den Innenräumen empfehlen wir Ihnen dringend, eine medizinische Maske zu tragen.

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

UNSER PROGRAMM MAI BIS JUNI

Montags | 15:00 – 17:00 Uhr
Dienstags | 10:00 – 12:00 Uhr

Lotsenbüro

Sie befinden sich in einer Umbruchphase in Ihrem Leben oder stehen kurz davor? Sie wissen nicht, an wen Sie sich wenden sollen? Sie möchten wissen, welche Angebote es im Stadtteil für Menschen ab 50 Jahren gibt? Sie brauchen Hilfe und Unterstützung bei Planung und Gestaltung Ihrer nächsten Lebensphase? Unser Lotsenbüro ist für Sie da. Wir helfen Ihnen weiter, begleiten Sie und lotsen Sie an die richtige Stelle.

Dienstags | 17:00 – 18:00 Uhr

NEU!

Deutsch-Französischer Gesprächskreis

Um unsere Sprachkenntnisse zu verbessern, sprechen wir eine halbe Stunde deutsch und eine halbe Stunde französisch. Muttersprachler willkommen, locuteurs natifs bienvenu.

Kosten: freiwilliger Beitrag für das BGSZ erbeten

(!) Für Menschen, die ihr Deutsch oder ihr Französisch verbessern wollen

Do., 05.05. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 02.05.

Besichtigung der Baustelle der neuen U5

Unter dem Europaviertel entsteht die Verlängerung der U-Bahn-Linie U5. Wir können uns unter fachlicher Anleitung die Großbaustelle ansehen!

Kosten: freiwilliger Beitrag für das BGSZ erbeten;
Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben;
Teilnehmer*innen: maximal 10; Buchungsnr.: 11153-22-05-05

(!) Die Besichtigung ist NICHT barrierefrei!

NEU!

Fr., 06.05. | 11:30 – 12:30 Uhr

Yoga mit dem Stuhl

Für alle Altersgruppen geeignet. Yoga tut einfach gut.
Kosten: 5 € pro Termin;
Treffpunkt: Begegnungszentrum Flörsheimer Straße, Flörsheimer Straße 16, 60326 Frankfurt

(!) Der Kurs findet im BGZ Flörsheimer Straße statt

Do., 12.05. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 02.05.

Bingo mit Ingo

Der rasante Zahlenspaß mit Moderator und Spaßmacher „Ingo“ aka Hans-Christoph Fehr.
Kosten: 2 €

Fr., 13.05. | 10:00 – 11:15 Uhr

Line Dance

Lust auf Tanzen, aber keine Lust auf Paartanz? Dann probieren Sie „Line-Dance“ aus. Tanzen hält Körper und Geist fit und macht Spaß.
Kosten: 2 €

(!) Findet jeden 2. und 4. Freitag im Monat statt!

Do., 19.05. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 12.05.

Führung durch die Justinuskirche in Frankfurt Höchst

Mit Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

Die zwischen 830 und 850 erbaute karolingische Justinuskirche in Frankfurt-Höchst ist das älteste Bauwerk Frankfurts und eine der frühesten erhaltenen Gotteshäuser in Deutschland. Seit über 1150 Jahren wird sie ohne Unterbrechung als katholische Kirche genutzt. Wir besichtigen die Kirche und den Kirchgarten, der als einer der schönsten Gärten von Frankfurt gilt.
Kosten: 4 €; Treffpunkt: Justinuskirche, Justinusplatz 3 (Höchster Altstadt) 65929 Frankfurt am Main;
Teilnehmer*innen: Maximal 20; Buchungsnr.: 11153-22-05-19

Fr., 20.05. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 13.05.

Spaziergang im Park

Diesmal: Die Eschenheimer Anlage mit Einkehr im „Fein“
Kosten: 1 € plus Verzehrkosten;
Treffpunkt: Vor dem Metropolis Kino, Eschenheimer Anlage 40, 60318 Frankfurt am Main; Teilnehmer*innen: 12

Mo., 23.05. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 19.05.

Filmabend im Gallus

Mit Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

Unser Filmabend geht weiter. Wenn Sie Filme in gemütlicher „Kinoatmosphäre“ mögen, dann kommen Sie zu unserem Filmabend. Veranstaltungen der nichtgewerblichen Filmarbeit unterliegen einem Außenwerbeverbot. Den Filmtitel können Sie 14 Tage vorher telefonisch oder persönlich erfragen.

Kosten: freier Eintritt;
Teilnehmer*innen: begrenzte Teilnehmerzahl

Mi., 25.05. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 23.05.

Mittagstisch

Spargel mit Sauce Hollandaise, Kartoffeln und gekochtem Schinken.

Kosten: 7,50 €

Do., 02.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 30.05.

Die Wegscheide – Film und Gespräch

Generationen von Frankfurterinnen und Frankfurter waren hier im Landschulheim. Wir schauen einen Film und Bilder von der Wegscheide, hören Geschichte(n) und erzählen von eigenen Erlebnissen

Kosten: freiwilliger Beitrag für das BGSZ erbeten

Do., 09.06. | 14:30 – 16:00 Uhr

Bingo mit Ingo

Der rasante Zahlenspaß mit Moderator und Spaßmacher „Ingo“ aka Hans-Christoph Fehr.

Kosten: 2 €

Mo., 20.06. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 15.06.

Filmabend im Gallus

Mit Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

Und noch ein Filmabend im Juni. Wenn Sie Filme in gemütlicher „Kinoatmosphäre“ mögen, dann sind Sie bei unserem Filmabend genau richtig. Veranstaltungen der nichtgewerblichen Filmarbeit unterliegen einem Außenwerbeverbot. Den Filmtitel können Sie 14 Tage vorher telefonisch oder persönlich erfragen.

Kosten: freier Eintritt;
Teilnehmer*innen: begrenzte Teilnehmerzahl

Mi., 29.06. | 14:00 – 17:30 Uhr

Sommerfest in der Flörsheimer Straße

Musik, gute Laune, Gegrilltes und vieles mehr erwartet Sie beim diesjährigen Sommerfest im Begegnungszentrum Flörsheimer Straße

Kosten: Verzehrkosten;
Treffpunkt: Begegnungszentrum Flörsheimer Straße, Flörsheimer Straße 16. 60326 Frankfurt

Do., 23.06. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 20.06.

Führung durch das Heizkraftwerk West (Gutleut)

Wir besichtigen das Heizkraftwerk West der Mainova in der Gutleutstraße. Im Heizkraftwerk West wird Strom und Fernwärme für das innerstädtische Fernwärmenetz produziert. Wir bekommen einen Einblick unter fachkundiger Führung.

Kosten: freiwilliger Beitrag für das BGSZ erbeten;
Treffpunkt: Heizkraftwerk West, Gutleutstraße 231, 60327 Frankfurt am Main;
Teilnehmer*innen: 20; Buchungsnr.: 11153-22-06-23

(!) Die Besichtigung ist NICHT barrierefrei!

Fr., 24.06. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 20.06.

Spaziergang im Park

Diesmal: Die Taunusanlage

Kosten: 1 €;
Treffpunkt: Brunnen vor der Alten Oper; Teilnehmer*innen: 12

Do., 30.06. | 15:00 – 16:15 Uhr | Anmeldung bis 24.06.

Führung durch die Frankfurter Kasematten

Mit Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

Wir steigen in den Untergrund von Frankfurt! 2009 konnten Archäologen des Frankfurter Denkmalamtes einen Abschnitt der Stadtbefestigung freilegen, die der Festungsbaumeister Dilich ab 1628 errichten ließ. Dabei stieß man auch auf eine unterirdische Galerie. Mit einer begehbaren Länge von über 40 m und einer lichten Höhe von 4 m stellt diese Verteidigungsanlage ein imposantes und hochrangiges Kulturdenkmal dar.

Kosten: 6 €;
Treffpunkt: Hofeinfahrt Bleichstraße 10, 60313 Frankfurt am Main;
Teilnehmer*innen: 20; Buchungsnr.: 11153-22-06-30

(!) Die Besichtigung ist NICHT barrierefrei!

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	**10:00 – 11:00 Uhr**	Gymnastik im Sitzen und Stehen, **Kosten: 2 € pro Termin**
	14:00 – 17:00 Uhr	Spiel und Spaß am Nachmittag
	15:00 – 17:00 Uhr	Lotsenbüro
	17:00 – 19:00 Uhr	Filmabend im Gallus, ***monatlich***
Dienstags	**09:00 – 10:00 Uhr**	Wirbelsäulengymnastik der VHS 1. Gruppe
	10:00 – 12:00 Uhr	Lotsenbüro
	10:15 – 11:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik der VHS 2. Gruppe
	14:30 – 16:30 Uhr	Stadtteiltreff
	17:00 – 18:00 Uhr	Deutsch-Französischer Gesprächskreis **Kosten: freiwilliger Beitrag für das BGSZ erbeten**
Mittwochs	**10:00 – 11:00 Uhr**	Qigong, **Kosten: 2,50 € pro Termin**
	13:00 – 16:30 Uhr	Strick- und Handarbeiten
	14:30 – 16:30 Uhr	Stadtteiltreff Herxheimer
Freitags	**10:00 – 11:15 Uhr**	Wir tanzen Line! **Kosten: 2 € pro Termin**, ***2. und 4. Freitag im Monat***
	11:30 – 12:30 Uhr	Yoga mit dem Stuhl, **Kosten: 5 € pro Termin**, ***wöchentlich***
	14:30 – 16:30 Uhr	Stadtteiltreff
	15:00 – 16:00 Uhr	Spaziergang im Park, ***monatlich***
Individuelle Terminvereinbarung		Digitales Fenster zur Welt – Individuelle Smartphone- und Tablethilfe **Kosten: 3 € pro 30 Min.**

Wir haben **ab sofort**
eine neue Telefonnummer:

069 / 299 807 2217

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

Begegnungs- & Servicezentrum Gallus

Frankenallee 206-210
60326 Frankfurt am Main

Leitung
Hans-Christoph Fehr
Telefon: 069 299807-2217
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

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