



**Programm
Mai – Juni
2023**

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.



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

⚠ **Noch freie Plätze!**



Montags | 11:00 – 13:00 Uhr

Lotsenbüro

Sie haben Fragen rund ums Älterwerden? Wir haben ein offenes Ohr für 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.

⚠ **Weitere Mitspieler*innen gesucht!**



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

Stadtteiltreff

Hier im Stadtteiltreff 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.

Kosten: 10 – 12 € monatlich für Kaffee, Kuchen und Programm

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



Mittwochs | 10:00 – 11:00 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



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 und Wollsocken für die Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“ und für Obdachlose im Franziskustreff in der Innenstadt. Neue kreative Stricker*innen sind willkommen!



Freitags | 10:00 – 11:15 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



Fr., 05.05. | 14:30 – 16:00 Uhr

Bingo mit Ingo

Die rasante Zahlenjagd mit Spaßmacher und Moderator „Ingo“ aka Hans-Christoph Fehr. Großer Spaß und kleine Preise.

Kosten: 2 €

⚠ Achtung! Bingo mit Ingo diesmal an einem Freitag!





Mo., 08.05. | 18:00 Uhr

Thian Shan – Das Himmelsgebirge mit dem Mountainbike erklommen

Michael Hartwig nimmt uns mit auf seine abenteuerliche Reise. Er war alleine mit dem Mountainbike im Thian Shan Gebirge in Kasachstan, Kirgisistan und Tadschikistan unterwegs. Ein spannender Bildervortrag lädt zu Diskussion und Gespräch ein. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Kosten: Spende erbeten



Di., 09.05. | 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.

Kosten: Spenden für das Reparatur Café erwünscht

! Mitgebrachtes muss am selben Tag wieder mitgenommen werden.



Do., 11.05. | 15:00 Uhr | Anmeldung bis 08.05.

Beatles Revival

In Kooperation mit Engagement im Gallus – ein Projekt von Deutsche Bank, Linklaters und dem Mehrgenerationenhaus Gallus

Der bekannte Straßenmusiker René Laura spielt und singt für uns die bekannten Hits der Beatles. Auch andere Musik der 60er Jahre wird von ihm meisterlich zu Gehör gebracht. Tauchen Sie mit uns ein in vergangene Zeiten. Dazu reichen wir kleine Snacks aus der Zeit.

! Einlass ab 14:00 Uhr



Fr., 12.05. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 08.05.

„Himmel – Die Entdeckung der Weltordnung“

In Kooperation mit der Kulturstiftung DZ-Bank

Führung durch die Ausstellung in der DZ-Bank. Zitat aus der Ausstellung: „In der Ausstellung ‚Himmel – Die Entdeckung der Weltordnung‘ spüren wir der Faszination für das Universum nach und stellen die Frage, was uns der Blick in den Himmel über die Erde und unseren Aufenthalt auf ihr erzählen kann.“

Kosten: freiwilliger Beitrag erbeten

Teilnehmer*innen: 15 bis 20

Buchungsnr.: 11153-2204

! Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

NEU!



Sa., 20.05. | 15:00 Uhr

AWO-Nachmittag

In Kooperation mit dem AWO Ortsverein Gallus

Grüne Soße Essen – auch im Mai noch lecker! Ganz traditionell mit gekochten Eiern und Kartoffeln. Guten Appetit!

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



Mo., 22.05. | 17:00 – 19:00 Uhr

Filmabend im Gallus

Unterstützt von der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

Unser Filmabend geht auch im neuen Jahr weiter. Mit frischem Popcorn und allem, was ein Filmabend braucht. Veranstaltungen der nichtgewerblichen Filmarbeit unterliegen einem Außenverbot. Den Filmtitel können Sie 14 Tage vorher telefonisch oder persönlich erfragen.

Kosten: kostenfreie Veranstaltung



Do., 25.05. | 15:00 Uhr

Aus dem Leben der Katharina Elisabeth Goethe

Heidi Arnold, uns schon bekannt als „Tante Melber“, schlüpft diesmal in die Rolle von Goethes Mutter und weiß viel Interessantes und Unbekanntes zu erzählen. Eine kurzweilige Aufführung mit Anekdoten und Hintergrundberichten erwartet Sie.

Kosten: freiwilliger Beitrag

⚠ *Nachholtermin für die abgesagte Veranstaltung im März*



Fr., 26.05. | 14:30 – 16:00 Uhr

Bingo mit Ingo

Die rasante Zahlenjagd mit Spaßmacher und Moderator „Ingo“ aka Hans-Christoph Fehr. Großer Spaß und kleine Preise.

Kosten: 2 €

⚠ *Achtung! Bingo mit Ingo diesmal an einem Freitag!*



Mi., 31.05. | 12:00 Uhr | **Anmeldung bis 25.05.**

Mittagstisch – Spargel Essen

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

Kosten: Verzehrkosten



Do., 01.06. | 15:00 Uhr | Anmeldung bis 29.05.

Frankfurter Büdchen-Gebabbel – Ein Bildervortrag mit Lokalkolorit

Hubert Gloss, Jahrgang 1957, ist ein echter Frankfurter Bub. Seit über 30 Jahren hat er die „Wasserhäuschen“ im Fokus seiner Arbeit. In Führungen und Vorträgen ist er als „Wasserhäuschen-Lotse“ ein Kenner der Frankfurter Institution. Eine lieb gewonnene Alltagskultur, um die sich viele Geschichten ranken.

Kosten: Spende erwünscht

! *Ein Vortrag mit Bildern, Film und vielen Anekdoten*



Fr., 02.06. | 12:30 Uhr | Anmeldung bis 31.05.

Mittagsimbiss

Einmal im Monat gibt es freitags einen kleinen Imbiss. Diesmal: Spargelcremesuppe. Wir wünschen Guten Appetit!

Kosten: Verzehrkosten

NEU!



Di., 13.06. | 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.

Kosten: Spenden für das Reparatur Café erwünscht

⚠ Mitgebrachtes muss am selben Tag wieder mitgenommen werden.



Do., 15.06. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 09.06.

Senckenberg Museum

Mit Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

Besuch im Museum mit Führung. Wikipedia schreibt dazu: „Das Senckenberg Naturmuseum in Frankfurt am Main ist eines der größten und bedeutendsten Naturkundemuseen in Europa. Auf einer Ausstellungsfläche von 6.000 m² werden mehrere tausend Exponate zu verschiedenen naturkundlichen Themen präsentiert.“

Kosten: 9 € für Eintritt inkl. Führung

Teilnehmer*innen: 15 – 20

Buchungsnr.: 11153-2023-0601

⚠ Durch die Unterstützung der Altenhilfe der FR kann die Veranstaltung zum reduzierten Preis angeboten werden.



Sa., 17.06. | 15:00 Uhr

AWO-Nachmittag

In Kooperation mit dem AWO Ortsverein Gallus

Kontakt: Thomas Sock, 069 731133, ov.gallus@awo-frankfurt.de



Mo., 19.06. | 17:00 – 19:00 Uhr

Filmabend im Gallus

Unterstützt von der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

Unser Filmabend geht auch im neuen Jahr weiter. Mit frischem Popcorn und allem, was ein Filmabend braucht. Veranstaltungen der nichtgewerblichen Filmarbeit unterliegen einem Außenverbot. Den Filmtitel können Sie 14 Tage vorher telefonisch oder persönlich erfragen.

Kosten: kostenfreie Veranstaltung



Do., 22.06. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 16.06.

Abwasserreinigungsanlage Sindlingen – Besuch mit Führung

Im Rahmen der Reihe „Was passiert mit unserem Abfall“ beschäftigen wir uns heute wieder mit den flüssigen Abfällen: Unserem Abwasser. Unter fachkundiger Führung erfahren wir, wie die Abwasserreinigung in Frankfurt funktioniert und was mit dem Klärschlamm passiert.

Kosten: freiwilliger Beitrag erbeten

Teilnehmer*innen: 20

Buchungsnr.: 11153-2023-2206

! Die Führung durch die Kläranlage ist nicht barrierefrei und mit dem ÖPNV schlecht erreichbar. Anreise mit dem eigenen Fahrzeug empfohlen. Wir bieten einen Fahrservice für bis zu 8 Personen an. Anmeldung unbedingt erforderlich!





Sa., 24.06. | 10:00 Uhr | Anmeldung bis 15.06.

Hofflohnmarkt mit kleinem Hoffest

Nach Corona wieder da! Der Hofflohnmarkt im Hof des Begegnungs- und Servicezentrum Gallus in der Hellerhofsiedlung. Räumen Sie aus und machen Sie Überflüssiges flüssig. Aufbau ab 10:00 Uhr, Verkauf ab 11:00 Uhr. Zur Stärkung gibt es Gegrilltes, Salate und Getränke. Wir laden alle flohnmarktbegeisterten Menschen zum Gucken, Stöbern und Kaufen ein.

Kosten: Verzehrkosten, evtl. Standgebühr

! *Standgebühr: Für Bewohner*innen der Wohnanlage kostenlos. Andere auf Anfrage. Begrenzte Anzahl von Tischen vorhanden.*

Achtung: Anmeldung unbedingt erforderlich! Ohne vorige Anmeldung kein Verkauf möglich!

NEU!



Do., 29.06. | 14:30 Uhr

Die Wagscheide – Film und Gespräch

Generationen von Frankfurter*innen waren hier im Landschulheim. Gemeinsam mit einer Schulklasse der Paul-Hindmithschule, die gerade auf der Wagscheide war, schauen wir einen alten Film und Bilder von der Wagscheide, hören Geschichte(n) und erzählen von eigenen Erlebnissen. Ob sich die Geschichten von damals und heute wohl ähneln?

Kosten: freiwilliger Beitrag erbeten

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

Montags	10:00 – 11:00 Uhr	Gymnastik im Sitzen und im Stehen Kosten: 2 € pro Termin
	11:00 – 13:00 Uhr	Lotsenbüro
	14:00 – 17:00 Uhr	Spiel und Spaß am Nachmittag
	17:00 – 19:00 Uhr	Filmabend im Gallus, <i>monatlich</i>
Dienstags	10:00 – 12:00 Uhr	Lotsenbüro
	10:15 – 11:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik der VHS
	14:30 – 16:30 Uhr	Stadtteiltreff
	17:30 – 19:30 Uhr	Reparatur Café Gallus, <i>2. Dienstag im Monat</i>
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	Qigong Kosten: 3 € pro Termin
	13:00 – 16:30 Uhr	Strick- und Handarbeiten
	14:30 – 16:30 Uhr	Stadtteiltreff Herxheimer Straße
Donnerstags		Veranstaltungstag, wechselnde Veranstaltungen, Themen und Uhrzeiten siehe Programmheft
Freitags	10:00 – 11:15 Uhr	Wir tanzen Line! Kosten: 2,50 € pro Termin, 2. und 4. Freitag im Monat
	14:30 – 16:30 Uhr	Stadtteiltreff

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: 069 299 807 2217
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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