



Programm
September –
Oktober
2023

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 SEPTEMBER BIS OKTOBER



Dienstags | 09:30 – 10:30 Uhr

Fitnessstraining für Männer (Indoor)

Ein Einstieg ist jederzeit mit einer kostenfreien Probestunde möglich.

Kosten: auf Nachfrage; Kontakt: Denis Bambusek, +49 179 5071 336



Mittwochs | 10:30 – 12:30 Uhr | Bitte vorher anmelden

Lotsenbüro

Das für Sie richtige Ehrenamt oder die passende Anlaufstelle für spezielle Fragen und Anliegen – wir helfen Ihnen gerne weiter!

Vertraulich und persönlich! Bitte vereinbaren Sie einen Termin!



Mittwochs | 10:30 – 11:30 Uhr

Offene Polizeisprechstunde

Neuer Schutzmann vor Ort vom 12. Polizeiviertel: Luca Nösekel, Polizeikommissar. Zur Sprechzeit können alle Ginnheimer Nachbarinnen und Nachbarn kommen.

! Termine werden rechtzeitig bekanntgegeben!



Mittwochs | 14:30 – 16:00 Uhr | Bitte vorher anmelden

„ZusammenWachsen, aus Grau wird Bunt – ein besonderes Gartenprojekt“ (Hochbeete)

Gemeinsam pflegen und bepflanzen wir die Hochbeete im Innenhofkomplex. Neue Pflanzen (saisonal) werden unsererseits regelmäßig bereitgestellt.

Sie können auch gern eigene Blumen mitbringen und einpflanzen.

Nach der Gartenaktion laden wir zu netten Gesprächen bei einem Kaffee oder Tee ein.



Donnerstags | 10:00 – 11:30 Uhr | Bitte vorher anmelden

Gedächtnistraining

Abwechslungsreiche Übungen für Ihre geistige Beweglichkeit.

Kosten: 3 €; zzgl. Verzehrkosten

! Am 07.09. und 19.10. findet kein Kurs statt.



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

Aktivclub Ginnheim

Abwechslungsreiche Nachmittage in fröhlich, geselliger Runde (siehe Aktivclub Programm). Nähere Informationen auf Nachfrage.

! Wir suchen nette Verstärkung!



Freitags | 14:00 – 16:30 Uhr

„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: Verzehrkosten**



Freitags | 14:00 – 15:00 Uhr | Bitte vorher anmelden

Fit im Kopf

Vielseitiges Gedächtnistraining. **Kosten: 2 €, zzgl. Verzehrkosten**



Freitags | 15:00 – 16:30 Uhr | Bitte vorher anmelden

„Englisch-Babbel-Klub“

Unser Motto lautet „Let’s talk about! We have fun! Nobody is perfect!“. René Scholz verzaubert Sie auf englisch mit seinem Humor und babbelt mit Ihnen über Gott und die Welt, notfalls mit Hand und Fuß. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Einfach kommen und sich frei ausprobieren, wie im wahren Leben!

Kosten: 5 €, zzgl. Verzehrkosten

⚠ *Der Talk startet wöchentlich ab 22.09.*



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**



Di., 05.09. | 10:00 Uhr | Bitte vorher anmelden

Quartiers-Café – Frühstück mit Nachbarn

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

Gemeinsam lecker frühstücken. Wir servieren Ihnen eine gesunde Frühstückswaffel mit Obstbeilage. Dazu einen Tee oder einen Kaffee.

Kosten: Spende möglich



Di., 12.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte vorher anmelden

Wichtige Informationen zum Thema Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

Nina Kammerer vom Sozialdienst des Frankfurter Verbandes informiert Sie passend zum Thema. Es besteht vor Ort die Möglichkeit Fragen zu stellen. Auf Wunsch erhalten Sie eine „Wichtig-Mappe“ für Ihre Unterlagen (solange der Vorrat reicht!).

Kosten: Spende möglich, ggf. Verzehrkosten

! *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*



Sa., 16.09. | 17:00 – 19:00 Uhr | Bitte vorher anmelden

„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: Spende möglich, zzgl. Verzehrkosten

! *Einlass ab 16:30 Uhr möglich!*



Di., 19.09. | 15:30 – 17:30 Uhr | Bitte vorher anmelden

Filmnachmittag für Senioren mit frischen Waffeln und Kaffee

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

Der Film wird rechtzeitig bekanntgegeben. Bitte gern nachfragen!

Kosten: Film-Spende möglich (für das NBZ), zzgl. Verzehrkosten

! *Café-Öffnungszeit: 14:30 Uhr – 15:30 Uhr*



Do., 21.09. | 15:00 – 16:00 Uhr | Bitte vorher anmelden

„Wolle im Wasser“ – Theater für jung und alt

Jugendzentrum Ginnheim (JUZ)

Es erwartet Sie ein besonderes Theaterstück. Das Café öffnet um 14:30 Uhr.

Kosten: Eintritt (JUZ!), zzgl. Verzehrkosten

⚠ **Einlass in den Saal ab 14:55 Uhr!**



Do., 28.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte vorher anmelden

„Ohrenschmaus“ – Musik verbindet:

Chanty-Chor Eschersheim

mit Unterstützung der Frankfurter Rundschau

Es erwartet Sie ein besonderer musikalischer und genussvoller Nachmittag! Das Café öffnet ab 14:30 Uhr.

Kosten: Spende möglich, zzgl. Verzehrkosten



NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e. V.



Di., 10.10. | 15:00 – 17:30 Uhr | Bitte vorher anmelden

„Ohrenschmaus“ – Musik verbindet:

Slow-Dating mit Live-Musik, Tanz-Café und frischen Waffeln

mit Unterstützung der Frankfurter Rundschau

Lernen Sie einfach nette Menschen kennen: Alleinsein war gestern! Dieses Angebot richtet sich an alle (Einzelperson + Paare), die gern neue Bekanntschaften schließen möchten, um mit diesen Gleichgesinnten die Freizeit zu gestalten. Neben heiteren Dialog-Runden darf gern getanzt werden. Musiker: Thomas Walther.

Kosten: Spende möglich, zzgl. Verzehrkosten

⚠ **Musik: Schlager, Oldies, Pop/Rock. Das Café öffnet um 14:30 Uhr.**

**Termin
auch am
05.12.**



NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e. V.



Do., 12.10. | 15:00 – 17:30 Uhr | Bitte vorher anmelden

Oktoberfest mit Live-Musik

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

Wir lassen es ordentlich krachen – singen, schunkeln (tanzen), fröhlich sein! Auf Wunsch servieren wir z.B. Brezeln mit frischer Kräuterbutter, Weißwurst und passende Getränke. Franz Masterlirsch heizt uns kräftig mit seinem Akkordeon ein.

Kosten: Spende möglich, zzgl. Verzehrkosten

⚠ **Kommen Sie gern in Tracht!**



Di., 17.10. | 15:30 – 17:30 Uhr | Bitte vorher anmelden

Filmnachmittag für Senioren mit frischen Waffeln und Kaffee

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

Der Film wird rechtzeitig bekanntgegeben. Bitte gern nachfragen!

Kosten: Film-Spende möglich (für das NBZ), zzgl. Verzehrkosten

⚠ **Café-Öffnungszeit: 14:30 Uhr – 15:30 Uhr**



Di., 24.10. | 10:00 Uhr | Bitte vorher anmelden

Quartiers-Café – Frühstück mit Nachbarn

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

Gemeinsam lecker frühstücken. Wir servieren Ihnen eine gesunde Frühstückswaffel mit Obstbeilage. Dazu einen Tee oder einen Kaffee.

Kosten: Spende möglich



Di., 31.10. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte vorher anmelden

Buchvorstellung – Hape Kerkeling

„Pfoten vom Tisch: Meine Katze, andere Katzen und ich“

Eine vergnügliche Lesung mit Ricarda Grünberg. Das Café öffnet um 14:30 Uhr.

Kosten: Spende möglich, zzgl. Verzehrkosten



Sa., 04.11. | 19:00 – 21:00 Uhr

BusStop – Theater gegen Rassismus

Erlebtes in Szenen zu Rassismus, Vorurteilen und dem alltäglichen Wahnsinn.

⚠ **Vorschau**



Do., 09.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

„Ohrenschmaus“ – Walzer-Musik verbindet

Geschichten, Live-Musik und Tanz bei netten Gesprächen und leckeren „Törtchen“.

⚠ **Vorschau**

Neuigkeiten und Bekanntgebungen

Fr., 15.09. | 18:00 – 21:00 Uhr

Teilnahme am Spätsommerabend Ginnheim

Gemeinsam mit Nachbarn lecker speisen, sich austauschen und das bunte Geschehen genießen. Nähere Information auf Nachfrage! (Ein selbst zubereitetes Essen kann gern mitgebracht werden). Keine Kosten.

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Dienstags	09:30 – 10:30 Uhr	Fitnessstraining für Männer (Indoor) Kosten: auf Nachfrage
Mittwochs	10:30 – 12:30 Uhr 14:30 – 16:00 Uhr	Lotsenbüro „ZusammenWachsen, aus Grau wird Bunt – ein besonderes Gartenprojekt“ (Hochbeete)
Donnerstags	10:00 – 11:30 Uhr 15:00 – 17:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 3 €, zzgl. Verzehrkosten Aktivclub Ginnheim Kosten: auf Nachfrage
Freitags	14:00 – 16:30 Uhr 14:00 – 15:00 Uhr 15:00 – 16:30 Uhr	„Babbel- und Spiele-Café“ bei Kaffee und Kuchen Kosten: Verzehrkosten Fit im Kopf Kosten: 2 €, zzgl. Verzehrkosten „Englisch-Babbel-Klub“ Kosten: 5 €, zzgl. Verzehrkosten

Vom 07. bis 25. August machen wir Sommerpause. Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer. Das Büro ist ab 29. August wieder geöffnet! Anmeldungen können gerne persönlich, telefonisch oder per E-Mail erfolgen.

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