



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](http://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. Polizeirevier: 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-Öffnungszeiten: 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

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

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**