



**Programm
September –
Oktober
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!



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

UNSER PROGRAMM SEPTEMBER BIS OKTOBER



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

! Wieder freie Plätze!



Montags | 11:00 – 13:00 Uhr

Lotsenbüro

Sie haben Fragen rund ums Älterwerden? Wir haben ein offenes Ohr für Sie. Gemeinsam mit Ihnen klären wir Ihr Anliegen rund um die Themen Wohnen, Pflege, Freizeit, Finanzen, Gesundheit und was Sie sonst noch 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!

Vielleicht findet sich ja mal wieder eine Skatrunde!



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 € monatlich für Kaffee, Kuchen und Programm

**! In allen Stadtteiltreffs gibt es aktuell noch freie Plätze.
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, 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.



Donnerstags | 11:00 – 12:30 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 zwei Tänze aus den Bereichen Standard und Latein.

Kosten: 12 € pro Paar

! Teilnahme als Einzelperson ebenfalls möglich.

Am 21.9. und am 28.9. ausnahmsweise von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr.



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



Freitags | 16:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erwünscht

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.

Gedächtnistraining findet jeden Freitag statt.



Do., 07.09. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 24.8.

Paulskirche – Die Wiege der Deutschen Demokratie *mit freundlicher Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau*

Die Paulskirche ist das nationale Symbol für Freiheit und Demokratie in Deutschland. Im Rahmen einer etwa einstündigen Führung erfahren Sie etwas zur Bau- geschichte, zu berühmten Persönlichkeiten (Plaketten an den Außenwänden), zum Plenarsaal (Innenaus- stattung), zur Nutzung der Paulskirche früher und heute und noch viel mehr.



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

Kosten: 9 €

Teilnehmer*innen: 10 bis 30

Buchungsnr.: 11153-23-09

! Beitragsermäßigung möglich.



Mo., 11.09. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 05.09.

Mobil bleiben mit Bus und Bahn *in Kooperation mit traffiQ Lokale Nahverkehrsgesellschaft Frankfurt am Main mbH*

Kostenloses Mobilitätstraining! Für alle mit und ohne Bewegungsein- schränkungen. Für alle mit Gehhilfen. Für alle mit Rollator. Wir üben mit Ihnen in einem Frankfurter Linienbus das Ein- und Aussteigen und erklären Ihnen die Funktionen der unterschiedlichen Knöpfe. Zusätzlich gibt es Tipps zum Umgang mit dem Rollator.

**Treffpunkt: der Bus zum Üben steht
an einer Haltestelle im Gallus oder Europaviertel.**

Ein Fahrdienst ist organisiert.

Teilnehmer*innen: max. 15

**! Sie werden am Begegnungs- und Servicezentrum abgeholt,
zum „Übungsbus“ gefahren und auch wieder zum Zentrum
zurückgebracht.**



Di., 12.09. | 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 Unterhaltungs- elektronik. Für Verpflegung ist gesorgt.

Kosten: Spenden für das Reparatur Café erwünscht

! Mitgebrachtes muss am selben Tag wieder mitgenommen werden.



Mi., 13.09. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 06.09.

Führung durch die Baustelle der U-Bahn Linie U5

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

Unter dem Europaviertel entsteht die Verlängerung der U-Bahn-Linie U5. Sie können sich unter fachlicher Anleitung die Großbaustelle ansehen! Sie erfahren viel Wissenswertes rund um Tunnelbau und Bergbau. Auch „Wiederholer“ sind gerne gesehen! Die Baustelle verändert sich ständig!

Kosten: freiwilliger Beitrag erbeten

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

⚠️ ACHTUNG: Diese Führung ist nicht barrierefrei. Es handelt sich um eine echte Baustelle im Betrieb. Sicherheitsausrüstung wird gestellt.



Do., 14.09. | 14:30 – 16:30 Uhr

Hausnotruf – wie funktioniert das?

Hausnotruf des Frankfurter Verbandes

Jede(r) kennt ihn, aber kaum jemand weiß, was eigentlich passiert, wenn er gedrückt wird: Der ROTE KNOPF, der Hausnotruf.

Frau Mehtap Duru, die Leiterin des Hausnotrufs vom Frankfurter Verband, erklärt Ihnen, wie alles funktioniert und was hinter den Kulissen passiert.

Ihre Fragen beantwortet sie gerne.





Do., 21.09. | 10:00 – 11:30 Uhr

Let's Dance! Paartanz für Alle.

Im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt

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 zwei Tänze aus den Bereichen Standard und Latein. **Kosten: 12 € pro Paar**

! *Teilnahme als Einzelperson möglich.*

Am 21.09. und am 28.09. ausnahmsweise um 10:00 Uhr!



Do., 21.09. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 11.09.

Führung durch die Deutsche Nationalbibliothek

Im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt

Bei einem informativen Rundgang erfahren Sie, warum die Deutsche Nationalbibliothek so heißt und was sie von anderen Bibliotheken unterscheidet. Sie besichtigen die einzelnen Arbeitsbereiche, erfahren Details und Hintergründe zum Gebäude und den Kunstwerken. Das Besondere an der Gruppenführung ist der Gang in die unterirdischen Magazine, die der Öffentlichkeit sonst verborgen sind. Auf einer Fläche von drei Fußballfeldern sind über 12 Millionen Medien archiviert.

Kosten: 10 €

Treffpunkt: Deutsche Nationalbibliothek,

Adickesallee 1, 60322 Frankfurt

Teilnehmer*innen: min. 15 bis max. 50 (2 Gruppen)

Buchungsnr.: 11153-2023-0921

! *Beitragsreduktion möglich. Sprechen Sie uns an.*

Im Rahmen der neuen Reihe: Blick hinter die Kulissen.



Do., 21.09. | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung bis 14.09.

Schnupperkurs autogenes Training

Im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt

Autogenes Training (AT) ist eine Entspannungsmethode, bei der ein Zustand tiefer Entspannung durch Vorstellung und innere Bilder erreicht wird. Mithilfe vorgegebener Formeln werden verschiedene Bereiche des Körpers angesprochen und positiv beeinflusst. In diesem Schnupperkurs Sie einen Einblick in das Autogene Training. Die Übungen können sowohl im Sitzen, als auch im Liegen durchgeführt werden.

Der Schnupperkurs wird von einem zertifizierten Trainer AT geleitet.

Kosten: 5 €, Teilnehmer*innen: max. 12

! *Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen und Decke zum Liegen bei Bedarf. Isomatten sind vorhanden.*



Sa., 23.09. | 15:00 – 17:00 Uhr

AWO-Nachmittag

AWO Ortsverein Gallus

Kontakt: Thomas Sock

Telefon 069 731133

ov.gallus@awo-frankfurt.de



Mo., 25.09. | 17:30 – 18:30 Uhr

Sprechstunde Sozialbezirksvorsteher*innen

Sozialbezirksvorsteherinnen und Sozialbezirksvorsteher sind Ehrenbeamte der Stadt Frankfurt. Sie sind behilflich bei allen Kontakten zu Ämtern, bei Anträgen und Unklarheiten. Keine Anmeldung erforderlich.



Di., 26.09. | 18:30 – 20:30 Uhr | **Anmeldung bis 19.09.**

EAlternabend – (Über)Lebenstraining wenn die Eltern älter werden

Im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt

Kinder von alternden Eltern finden sich schnell in einem Dschungel aus Informationen, Emotionen, Handlungserfordernissen und Hilflosigkeit wieder.

Zunächst scheint die Situation oft unwirklich. Was ist genau los?

Was wird nun gebraucht? Wer kann was erledigen? Die Eltern zeigen sich oft uneinsichtig, die Geschwister sind anderer Meinung. Dazu kommt die eigene Betroffenheit und der eigene Alltag. Im Sinne eines Überlebenstrainings suchen wir gemeinsam nach neuen Ideen und Lösungen für diese neue und sich ständig ändernde Situation.

Modul 1 (von 3): Zwischen den Stühlen – Was ist meine Verantwortung?

Teilnehmer*innen: max. 12



NEU!



Do., 28.09. | 10:00 – 11:30 Uhr

Let's Dance! Paartanz für Alle.

Im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt

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 zwei Tänze aus den Bereichen Standard und Latein.

Kosten: 12 € pro Paar

⚠ Teilnahme als Einzelperson ebenfalls möglich.

Am 21.09. und am 28.09. ausnahmsweise um 10:00 Uhr!



Do., 28.09. | 14:30 – 16:30 Uhr

Wir spielen KUBB!

Im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt

Sie kennen Kubb noch nicht? Dann lernen Sie es kennen. Sie spielen gerne Kubb? Auch dann sind Sie uns willkommen, um es den anderen beizubringen. Bei Kubb werden mit Holzstäben gegnerische Figuren umgeworfen. Wer am Schluss den König des Gegners umwirft, hat die Runde gewonnen. Probieren Sie es aus! Es wird in Teams gegeneinander gespielt. Das Spiel findet bei gutem Wetter in unserem schönen Innenhof statt.



Fr., 29.09. | 10:00 – 11:30 Uhr

Unsere Lieblingorte in Frankfurt und Umgebung – Austausch online über Zoom

Im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt

Bestimmt haben Sie einen Lieblingsort in Frankfurt. Stellen Sie Ihre liebsten Plätze und Ausflugstipps vor. Wir unterstützen Sie, indem wir unseren Bildschirm teilen und die passenden Bilder, Karten und Anfahrtswege zeigen. Auch wenn Sie denken, Sie kennen schon alles: Wo viele Menschen und ihre persönlichen Orte zusammenkommen, gibt es bestimmt noch etwas Neues zu entdecken.

⚠ *Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie den Link zur Einwahl über Zoom. Eine Installation von Software ist nicht erforderlich.*

Die Online-Veranstaltung wird gemeinsam von den Begegnungs- und Servicezentren Rödelheim und Gallus veranstaltet.





Do., 05.10. | 14:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 21.09.

Oktoberfest

Zünftig geht's zu beim diesjährigen Oktoberfest im Gallus!

Unser „Hausmusiker“ Jörg Ratz sorgt für tolle Musik.

Für die tolle Stimmung sorgen wir und lassen ordentlich die Kuh fliegen.

Gegen den Hunger gibt es eine deftige Brotzeit.

Eintritt incl. Kaffee, Kuchen, zünftiges Essen und Musik.

Kosten: 9 €



Di., 10.10. | 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., 12.10. | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung bis 28.09.

Führung durch den Frankfurter Römer

mit freundlicher Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

Der Römer, seit über 600 Jahren Sitz der Frankfurter Stadtregierung, ist eines der schönsten Rathäuser der Republik und längst zum international bekannten Wahrzeichen geworden. Diese Führung informiert Sie über Geschichte und Architektur und bietet tolle Einblicke in Räume, die der Öffentlichkeit normalerweise nicht oder nur selten zugänglich sind. Freuen Sie sich auf eine spannende Tour mit Silke Wustmann hinter die Kulissen des Rathauses.

Kosten: 10 €, Teilnehmer*innen: 10 bis 30

Buchungsnr.: 11153-23-1012

! Namentliche Anmeldung erforderlich! Beitragsermäßigung möglich.



NOT GEMEINSAM LINDERN

Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e. V.



Sa., 14.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

AWO-Nachmittag

AWO Ortsverein Gallus

Kontakt: Thomas Sock

Telefon 069 731133

ov.gallus@awo-frankfurt.de



Mo., 16.10. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis eine Woche vorher

Filmabend im Gallus: Monsieur Pierre geht online



EUROPÄISCHES
FILMFESTIVAL
DER GENERATIONEN

Im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen

Mit Popcorn, Getränken und Knabberereien ist für eine Kinoatmosphäre gesorgt. Im Anschluss laden wir zu einem Gespräch über Wirkungen, Risiken und Nebenwirkungen des Internets ein. Die Reihe „Filmabend im Gallus“ wird durch die Altenhilfe der Frankfurter Rundschau unterstützt.

Kosten: kostenfreie Veranstaltung



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



Do., 19.10. | 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 €



Mo., 23.10. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis eine Woche vorher

Filmabend im Gallus: Vier Wände für zwei



EUROPÄISCHES
FILMFESTIVAL
DER GENERATIONEN

Im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen

Mit Popcorn, Getränken und Knabberereien ist für eine Kinoatmosphäre gesorgt. Im Anschluss laden wir zu einem Gespräch über den Film und neue Wohnformen ein. Die Reihe „Filmabend im Gallus“ wird durch die Altenhilfe der Frankfurter Rundschau unterstützt.

Kosten: kostenfreie Veranstaltung



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



Mi., 25.10. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis eine Woche vorher

Filmabend im Gallus: Mit Herz und Hund



EUROPÄISCHES
FILMFESTIVAL
DER GENERATIONEN

Im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen

Mit Popcorn, Knabberereien und Getränken zaubern wir Kinoatmosphäre. Im Anschluss an den Film laden wir zum Gespräch ein über den Film und über Freundschaft im allgemeinen und im neue Freundschaften im besonderen. Die Reihe „Filmabend im Gallus“ wird durch die Altenhilfe der Frankfurter Rundschau unterstützt.

Kosten: kostenfreie Veranstaltung



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

! *Der Filmabend findet im Naturfreundehaus, Herxheimer Straße 6 in der Friedrich-Ebert-Siedlung statt.*



Do., 26.10. | 14:30 – 16:30 Uhr

NEU!

Trickser, Täuscher und Betrüger

Seniorenprävention Polizeipräsidium Frankfurt am Main

Wie wappne ich mich gegen Schockanrufe, Enkeltrick, falsche Polizeibeamte und Trickdiebe an der Haustür? „Rentnerin um tausende Euro betrogen!“ Solche Schlagzeilen liest man immer wieder.

Der Seniorensicherheitsbeauftragte für das Gallus, Herr Michael Willruth erklärt Ihnen, wie Sie sich schützen können. Er erläutert Ihnen die aktuell auftretenden Maschen und Methoden der Betrüger/-innen und die besten Gegenmaßnahmen.

Natürlich ist auch Zeit für Ihre Fragen.



Fr., 27.10. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 20.10.

Dialektik der Präsenz

in Kooperation mit der Kunststiftung der DZ-Bank

Führung durch die Ausstellung. Zitat aus der Ausstellung: „Fotografische Kunst steht in einem Spannungsfeld zwischen dem Sichtbar-Machen und dem Ausblenden, dem Zeigen und dem Verbergen. In der Ausstellung werden verschiedene Konstruktionsmöglichkeiten von Präsenz als Charakteristikum fotografischer Kunstwerke an ausgewählten Beispielen aus der Sammlung der DZ BANK aufgezeigt.“

Kosten: freiwilliger Beitrag erbeten

Teilnehmer*innen: max. 20

⚠ **Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.**



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**



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

! Schnupperstunde kostenlos. Das Gedächtnistraining findet alle 2 bis 3 Wochen statt, genaue Termine entnehmen Sie bitte den Aushängen.



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 €



Mi., 06.09. | 14:00 – 15:30 Uhr

Für den Fall der Fälle vorsorgen: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Ihr Wille zählt – auch wenn Sie ihn aufgrund von Krankheit, einem Unfall oder Alter nicht mehr äußern können. Doch wie kann ich meinen (Behandlungs-) Willen für den Ernstfall festhalten? Wie wird das Behandlungsteam in der konkreten Situation darüber informiert? Wie lege ich fest, wer mich im Ernstfall vertreten darf? Und was ist, wenn ich keine Person habe, die mich vertreten kann? Wir informieren Sie darüber, wie Sie das alles durch eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht und eine Betreuungsverfügung festlegen können und wie und wo Sie diese für den Fall der Fälle am Besten aufbewahren.

NEU!



Di., 26.09. | 12:00 Uhr

Hofflohnmarkt mit kleinem Fest

Wir räumen auf und aus und trennen uns von schönen Sachen. Mit dem Verkaufserlös vom Flohmarkt wollen wir auch unsere Kasse aufbessern. Gerne können Sie uns unterstützen und Sachen spenden, die wir verkaufen können. Wenn Sie selbst einen Stand machen wollen, sprechen Sie uns an. Für das leibliche Wohl ist mit Leckerem vom Grill, mit Salaten und Getränken gesorgt.

! *Spenden können montags bis donnerstags in der Zeit von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr abgegeben werden.*



Mi., 11.10. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis eine Woche vorher

Filmabend im Gallus: Kalender Girls



Im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen

Für eine Kino-Atmosphäre sorgen Popcorn, Knabberien und kalte Getränke. Im Anschluss an den Film laden wir zum Gespräch über den Film ein. Die Reihe „Filmabend im Gallus“ wird durch die Altenhilfe der Frankfurter Rundschau unterstützt.

Kosten: kostenfreie Veranstaltung

! *Begrenzte Teilnehmer*innenzahl.*



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



Mo., 30.10. | 17:30 – 18:30 Uhr

Sprechstunde Sozialbezirksvorsteher*innen

Sozialbezirksvorsteherinnen und Sozialbezirksvorsteher sind Ehrenbeamte der Stadt Frankfurt. Sie sind behilflich bei allen Kontakten zu Ämtern, bei Anträgen und Unklarheiten. Keine Anmeldung erforderlich.

! *Die Sprechstunde findet immer am letzten Montag im Monat abwechselnd im BGZ Flörsheimer Straße und im BGSZ Gallus in der Frankenallee 206 statt.*



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
- 17:00 – 19:00 Uhr**
Filmabend im Gallus, *monatlich*

Dienstags **10:00 – 12:00 Uhr**
Lotsenbüro

14:30 – 16:30 Uhr
Stadtteiltreff

Mittwochs **10:00 – 11:00 Uhr**
Qigong

13:00 – 16:30 Uhr
Strick- und Handarbeiten

14:30 – 16:30 Uhr
Stadtteiltreff Herxheimer Straße

Donnerstags **11:00 – 12:30 Uhr**
Let's Dance! Paartanz für Alle.

Freitags **10:00 – 11:15 Uhr**
Wir tanzen Line!
2. und 4. Freitag im Monat

14:30 – 16:30 Uhr
Stadtteiltreff

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 **14:00 – 17:00 Uhr**
Spielenachmittag

Mittwochs **11:00 – 12:00 Uhr**
Gedächtnistraining
*alle 2 bis 3 Wochen,
genaue Termine
siehe Aushang*

Freitags **11:30 – 12:30 Uhr**
Yoga mit dem Stuhl

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