



**Programm
November –
Dezember
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 NOVEMBER BIS DEZEMBER



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



Montags | 11:00 – 13:00 Uhr

Lotsenbüro

Sie haben Fragen rund ums Älterwerden? Wir haben ein offenes Ohr für all 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 willkommen!



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 aktuell noch freie Plätze.

Ein Schnuppermonat ist kostenlos.



Mittwochs | 09:45 – 10:45 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**

! Noch freie Plätze. Schnupperstunde kostenlos.



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.

! Strick- und Handarbeit-Begeisterte willkommen!



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 ein bis zwei Tänze aus den Bereichen Standard und Latein.

Kosten: 12 € pro Paar

! Teilnahme als Einzelperson ebenfalls möglich.

Alle 14 Tage (09.11./23.11./07.12.)

NEU!



Freitags | 10:00 – 11:30 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

Gedächtnstraining

Heiteres Gedächtnstraining. 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. Anmeldung erwünscht.

Gedächtnstraining findet jeden Freitag statt.



Do., 02.11. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 30.10.

Hinter den Kulissen: Der Hausnotruf

In Kooperation mit dem Hausnotruf des Frankfurter Verbands

Der Hausnotruf: Viele haben ihn, alle kennen ihn. Aber was passiert eigentlich genau „auf der anderen Seite“, wenn Sie auf den Knopf drücken? Wir laden Sie ein, hinter die Kulissen zu schauen bei unserer Hausnotrufzentrale in Frankfurt-Sachsenhausen.

Teilnehmer*innen: maximal 8

! *Kosten für Anreise sind selbst zu tragen.*



Di., 14.11. | 17:30 – 19:00 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.

! *Mitgebrachtes muss am selben Tag wieder mitgenommen werden.*



Do., 16.11. | 14:30 – 16:00 Uhr

Bingo mit Ingo

Der rasante Zahlenspaß mit unserem Spaßmacher, Moderator und Spiel-leiter Ingo. Es erwarten Sie viel gute Laune und kleine Preise.

Kosten: 2 €



Do., 23.11. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 13.11.

Von Blüten und falschen Fuffzigern – eine Führung durch das Geldmuseum

Seit es Geld gibt, gibt es auch Falschgeld. Warum heißt das falsche Geld „Blüten“? Machen Sie eine Reise durch die Geschichte der Geldfälschung und erfahren Sie mehr über die Methoden der Fälscher und wie Sie falsche von echten Scheinen unterscheiden können.

Kosten: 2 €; Teilnehmer*innen: max 20 Personen

⚠ *Kosten für Anreise sind selbst zu tragen.*





Sa., 25.11. | 11:00 – 16:00 Uhr

Vor-weihnachtlicher Basar mit Tauschbörse für Weihnachtsschmuck

Unsere Strick- und Handarbeitsgruppe lädt ein. Selbstgestrickte Socken, Schals, Mützen, weihnachtliche Dekoration und vieles mehr erwarten Sie. Ein große Tasche voll Weihnachtsschmuck können Sie zur Tauschbörse mitbringen. Für das leibliche Wohl ist ab 12:00 Uhr mit einer leckeren Bohensuppe gesorgt. Anschließend gibt es Kaffee und Kuchen und natürlich weitere Getränke.

Kosten für Essen und Trinken sind selbst zu tragen.

! Haben Sie bitte Verständnis dafür, dass wir Ihre nicht-getauschten Sachen nicht behalten oder entsorgen können.



Do., 30.11. | 14:30 – 16:30 Uhr

Trickser, Täuscher und Betrüger

Seniorenprävention Polizeipräsidium Frankfurt am Main

„Rentnerin um tausende Euro betrogen!“ Solche Schlagzeilen liest man immer wieder. Wie wappne ich mich gegen Schockanrufe, Enkeltrick, falsche Polizeibeamte und Trickdiebe an der Haustür? Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf, zuständig für die Seniorenprävention beim Polizeipräsidium Frankfurt am Main, erklärt Ihnen, wie Sie sich schützen können. Sie erläutert Ihnen die aktuell auftretenden Maschen und Methoden der Betrüger*innen und die besten Gegenmaßnahmen. Natürlich ist auch Zeit für Ihre Fragen.



Do., 07.12. | 15:00 – 17:00 Uhr

Lebendiger Adventskalender Gallus

Wir singen zusammen adventliche und weihnachtliche Lieder bei Glühwein, heißem Weihnachtspunsch (alkoholfrei) und Lebkuchen. Dazu liest Herr Fehr besinnliche und heitere Texte.



Di., 12.12. | 17:30 – 19:00 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.

! Mitgebrachtes muss am selben Tag wieder mitgenommen werden.



Do., 14.12. | 13:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 4.12.

Weihnachtsfeier

In Kooperation mit Engagement im Gallus – eine Initiative von Deutsche Bank, Linklaters und dem Mehrgenerationenhaus Gallus

Alle Jahre wieder! Jörg Ratz sorgt musikalisch für weihnachtliche Stimmung. Ab 13:00 Uhr laden wir zum festlichen Mittagessen ein. Am Nachmittag gibt es Kaffee und Kuchen und eine kleine weihnachtliche Bescherung. Wie in jedem Jahr erwarten Sie weihnachtliche Bastelaktionen.

Kosten: 10 € für festliches Essen, Kaffee, Kuchen, Musik, Bastelaktion und kleines Präsent



Mo., 18.12. | 17:00 – 19:00 Uhr

Filmabend im Gallus – ein Weihnachtsfilm

Ein Weihnachtsfilm für die ganze Familie. Bringen Sie Ihre Freunde, Verwandte, Enkel mit zum gemeinsamen Filmgucken in gemütlicher Kino-Atmosphäre. Veranstaltungen der nichtgewerblichen Filmarbeit unterliegen einem Außenverbot. Den Filmtitel können Sie 14 Tage vorher telefonisch oder persönlich erfragen.



Do., 21.12. | Uhr

Bingo mit Ingo – Das Weihnachts-Special!

Das beliebte Zahlenspiel mit unserem Moderator Ingo. Diesmal in weihnachtlicher Atmosphäre und mit (vor)weihnachtlichen Preisen.



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 Personen

! *Schnupperstunde kostenlos. Alle 2 – 3 Wochen, Termine siehe Aushang.*



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 €



Do., 09.11. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 07.11.

Frühstück

Wer frühstückt schon gern alleine? Gemeinsam schmeckt es doch viel besser. Wir laden Sie zum Frühstück mit Eiern und Würstchen, selbstgemachter Marmelade und vielen weiteren leckeren Sachen ein.

Kosten: 6 €



Di., 14.11. | 13:00 Uhr

Plätzchen backen

Wir laden Sie zum gemeinsamen Plätzchen backen ein. Wir wollen uns an verschiedenen leckeren Sorten versuchen. Bringen Sie auch gerne Ihre Enkelkinder mit.



Di., 28.11. | 12:00 Uhr

Weihnachtsflohmarkt

Ein letztes Mal in diesem Jahr wollen wir einen kleinen Flohmarkt veranstalten. Ihre Spenden für unseren Stand nehmen wir gerne während unserer Öffnungszeiten entgegen. Der Verkaufserlös kommt unserem Zentrum zu Gute. Gegen den Hunger haben wir Leckeres vom Grill mit Brötchen oder Salat. Sie können auch einen eigenen Stand machen. Standgebühr auf Anfrage.

! Standanmeldung bis 27.11.



Mi., 06.12. | 12:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 30.11.

Weihnachtsfeier in der Flörsheimer

Engagement im Gallus – eine Initiative von Deutsche Bank, Linklaters und dem Mehrgenerationenhaus Gallus

Wir möchten mit Ihnen schon jetzt ein bisschen Weihnachten feiern. Für die weihnachtliche Musik sorgt wieder unser beliebter Musiker Jörg Ratz. Mit einem festlichen Mittagessen geht es los und bei Kaffee und Kuchen gibt es viele schöne Lieder zum Mitsingen.

**Kosten für das Mittagessen, Kaffee und Kuchen betragen 10 €.
Getränke sind extra zu bezahlen.**



Di., 12.12. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 07.12.

Festliches Frühstück

Gemeinsam statt einsam. Ein letztes Mal in diesem Jahr laden wir Sie zum gemeinsamen Frühstück ein. In weihnachtlicher Atmosphäre erwarten Sie verschiedene Leckereien. Lassen Sie sich überraschen.

Kosten: 8 €



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
- Dienstags 10:00 – 12:00 Uhr**
Lotsenbüro
10:15 – 11:15 Uhr
Gymnastik 60+ der VHS
14:30 – 16:30 Uhr
Stadtteiltreff
17:30 – 19:30 Uhr
Reparatur Café Gallus,
2. Dienstag im Monat
- 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.
14-täglich
- Freitags 10:00 – 11:30 Uhr**
Wir tanzen Line!
2. und 4. Fr. im Monat
14:30 – 16:00 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

Flörsheimer Straße

- Dienstags 09:00 – 10:00 Uhr**
Gymnastik 60+ der VHS
14:00 – 17:00 Uhr
Spielenachmittag
- Mittwochs 11:00 – 12:00 Uhr**
Gedächtnistraining,
*alle 2 bis 3 Wochen,
siehe Aushang*
11:00 – 12:00 Uhr
Gedächtnistraining, *14-täglich*
- 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

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