



**Programm
November –
Januar
2024**

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 NOVEMBER BIS JANUAR



Dienstags | 09:30 – 10:30 Uhr

Fitnessstraining für Männer (Indoor)

Ein Einstieg ist jederzeit mit einer kostenfreien Probestunde möglich.

Kosten: Bitte beim Kursleiter erfragen!

Kontakt: Denis Bambusek, 0179 5071336



Mittwochs | 10:30 – 12:30 Uhr | Bitte 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 Nösekabel, Polizeikommissar. Zur Sprechzeit können alle Ginnheimer Nachbarinnen und Nachbarn kommen.

Kontakt: Luca Nösekabel, 069 755 112 00

! Die Termine sind voraussichtlich am 25.10., 22.11., 06.12., 20.12.



Mittwochs | 14:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

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

Gemeinsam pflegen und bepflanzen wir die Hochbeete im Innenhof-komplex. 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 Kaffee oder Tee ein.

! Der letzte Gartentermin in 2023 ist am 22.11.



Donnerstags | 10:30 – 12:00 Uhr | Bitte anmelden!

Gedächtnistraining

Abwechslungsreiche Übungen für Ihre geistige Beweglichkeit.

Kosten: 3 €; Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



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

Aktivclub Ginnheim

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



Freitags | 13:00 – 16:00 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 für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Am 01.12., 22.12. und 29.12. findet kein Spiele-Café statt.



Freitags | 13:30 – 14:30 Uhr | Bitte anmelden!

Fit im Kopf

Gemeinsam trainieren wir unsere geistige Beweglichkeit.

Kosten: 2 €; Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Am 01.12. und 22.12. findet kein Gedächtnistraining statt.

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



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

NEU!

„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 €; Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Am 01.12., 22.12. und am 29.12. findet kein Englisch-Babbel-Klub statt.



Sa., 04.11. | 19:00 – 21:00 Uhr | Anmeldung bis 03.11.

BusStop – Theater gegen Rassismus: Erlebtes in Szenen zu Rassismus, Vorurteilen, und dem alltäglichen Wahnsinn

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

In kurzen Szenen an einer Bushaltestelle werden Vorurteile und Alltagsrassismus thematisiert, wie jeder sie in täglichen Begegnungen erleben kann. Die Schauspieler sind eine bunt gemischte Gruppe, Menschen mit verschiedener Herkunft und unterschiedlich kulturellem Hintergrund, die ein Zeichen gegen Rassismus setzen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Einlass: 18:30 Uhr





Di., 07.11. | 15:00 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Bingo! spezial

Es erwartet Sie ein heiterer Nachmittag in geselliger Runde. Zu gewinnen gibt es bei einem „Bingo!“ jeweils ein Blume.

Kosten: 5 €; Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

❗ **Einlass: Das Café öffnet um 14:30 Uhr.**



Do., 09.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 07.11.

„Ohrenschmaus“ – Walzer-Musik verbindet: Geschichten, Live-Musik und Tanz bei netten Gesprächen und leckeren „Törtchen“

mit Unterstützung der Frankfurter Rundschau

Im Jahre 1790 war der Walzer eine musikalische Revolution. Einmal war er sogar verboten. Heute ist er das reine Vergnügen für Zuhörer und Tänzer. Für Junge, Junggebliebene und alle, die sich gerne im Takt drehen, wiegen und walzern. Machen Sie mit! Das Glück hat drei Viertel! Lesung und Live-Musik mit Mad Horse.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

❗ **Einlass: Das Café öffnet um 14:30 Uhr.**



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



Di., 14.11. | 15:00 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Kreativ-Café

Es erwartet Sie ein kreativer Nachmittag, passend zur kommenden Jahreszeit.

Kosten: 5 €; Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

❗ **Einlass: Das Café öffnet um 14:30 Uhr.**



Do., 16.11. | 15:00 – 16:00 Uhr | Bitte anmelden!

„Ein Geschenk für Lizzy“ – Theater für jung und alt
Jugendzentrum Ginnheim (JUZ)

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

Kosten: Erwachsene 4 €, Kinder 2 € (JUZ);

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ Einlass in den Saal ab 14:55 Uhr!



Di., 21.11. | 15:30 – 17:30 Uhr | Bitte 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 für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

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



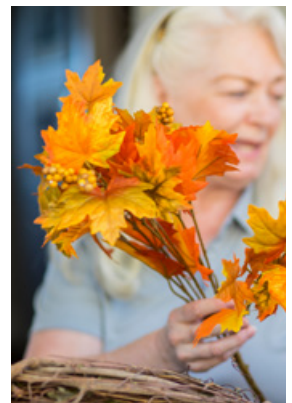
Do., 23.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Kleines, heiteres Kürbisfest

Es erwartet Sie ein schaurig schöner Nachmittag mit heiteren Gedichten und Kurzgeschichten. Auf Wunsch servieren wir ein Stück Kürbiskuchen zum Kaffee und später eine leckere Kürbissuppe mit Brot.

Kosten: 3 €; Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ Einlass: 14:30 Uhr





Di., 28.11. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Weihnachten anderswo – kleine Geschichten aus aller Welt zum Schmunzeln

Es erwartet Sie ein heiterer Nachmittag mit schönen Erzählungen, vorgelesen von Ricarda Grünberg.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Einlass: Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Fr., 01.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 29.11.

Adventskonzert des Seniorenorchesters des Frankfurter Verbandes

Musikgenuss und Gaumenfreuden bei Kerzenschein und Weihnachtsduft: Unter der Leitung des Dirigenten Günther Stegmüller spielt das einmalige Orchester weltbekannte Melodien. Die grandiose Sopranistin Petra Bornhövd singt zu ausgewählten Stücken. Eine unterhaltsame Moderation rundet das Programm ab.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Heute findet kein Gedächtnistraining, Englisch-Babbel-Klub und Spiele-Café statt.





Sa., 02.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 29.11.

„Ohrenschmaus“ – Musik verbindet: Klassisches Weihnachtskonzert

mit Unterstützung der Frankfurter Rundschau

Professionelle Künstler*innen (Sopranistin, Tenor, Pianistin) präsentieren Ihnen weltbekannte Melodien zur Weihnachtszeit. Durch das Programm führt Sie Irene Knab.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

❗ **Einlass: Das Café öffnet um 14:30 Uhr.**



NOT GEMEINSAM LINDERN

Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e. V.



Di., 05.12. | 15:00 – 17:30 Uhr | Bitte anmelden!

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

mit Unterstützung der Frankfurter Rundschau

Lernen Sie nette Menschen kennen: Alleinsein war gestern! Dieses Angebot richtet sich an alle Einzelpersonen oder Paare, die gern neue Bekanntschaftenschließen möchten, um mit diesen Gleichgesinnten die Freizeit zu gestalten. Neben heiteren Dialog-Runden kann auch gern zur Musik von Thomas Walther getanzt werden.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

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



NOT GEMEINSAM LINDERN

Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e. V.



Di., 19.12. | 15:00 – 17:30 Uhr | Bitte 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 für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

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



Di., 23.01. | 15:00 – 17:30 Uhr | Bitte 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 für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

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



Do., 25.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 24.01.

Neujahrskonzert mit dem Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes

Gemeinsam begrüßen wir das „Neue Jahr“ stilvoll mit Ohrenschmaus, leckeren Gaumenfreuden und Appetithäppchen. Unter der Leitung des Dirigenten Günther Stegmüller spielt unser einmaliges Orchester weltbekannte Melodien für Sie. Die Sopranistin Petra Bornhövd begleitet ausgewählte Stücke mit ihrer bezaubernden Stimme. Eine unterhaltsame Moderation rundet das Programm ab.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Einlass: Das Café öffnet ab 14.30 Uhr.



Di., 30.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Neujahrsempfang der Wohnanlagen (geschlossene Gesellschaft)

Persönliche Einladungen werden seitens Tanja Karsten (Ansprechpartnerin Wohnanlagen, Frankfurter Verband) an Bewohner*innen (mit Betreuungsvertrag) der Wohnanlagen Ginnheimer Landstraße, der Wilhelm-Eppstein-Straße und der Raimundstraße persönlich verteilt. Es erwartet Sie ein genussvoller Nachmittag mit heiterem Programm.

! Nähere Informationen entnehmen Sie bitte Ihrer Einladung!



Do., 01.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte 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.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Do., 21.03. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Frühlingskonzert des Polizeichors Frankfurt

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Einlass: Das Café öffnet ab 14:30 Uhr.

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

Dienstags	09:30 – 10:30 Uhr	Fitnesstraining für Männer (Indoor)
Mittwochs	10:30 – 12:30 Uhr	Lotsenbüro
	10:30 – 11:30 Uhr	Offene Polizeisprechstunde, 14-täglich
	14:30 – 16:30 Uhr	„ZusammenWachsen, aus Grau wird Bunt – ein besonderes Gartenprojekt“ (Hochbeete)
Donnerstags	10:30 – 12:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 3 €
	15:00 – 17:00 Uhr	Aktivclub Ginnheim, Kosten: 8 € monatlich
Freitags	13:00 – 16:00 Uhr	„Babbel- und Spiele-Café“ bei Kaffee und Kuchen
	13:30 – 14:30 Uhr	Fit im Kopf Kosten: 2 €
	15:00 – 16:30 Uhr	„Englisch-Babbel-Klub“ Kosten: 5 €

Programmpause 02.01. – 15.01.24

Wir wünschen Ihnen frohe Feiertage
und für 2024 alles Gute!

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

Cafeteria
Donnerstag und
Freitag
14:30 Uhr bis
16:30 Uhr



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