Programm

März 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 MÄRZ

Dienstags | 09:30 – 10:30 Uhr

Fitnesstraining für Männer (Indoor)

Ein Einstieg ist jederzeit mit einer kostenfreien Probestunde möglich.
Kosten: Bitte beim Kursleiter erfragen!
Kontakt: Denis Bambusek, 0179 507 13 36

Mittwochs | 10:30 – 11:30 Uhr | Bitte anmelden!

Offene Polizeisprechstunde

Neuer Schutzmann vor Ort vom 12. Polizeirevier: Luca Nösekabel, Polizeikommisar. Zur Sprechzeit können alle Ginnheimer Nachbar*innen kommen.
Kontakt: Luca Nösekabel, 069 755 112 00,

(!) Termin ist voraussichtlich am 28.02. und 13.03.

Mittwochs | 14:45 – 16:45 Uhr | Bitte anmelden!

Offene Gartenzeit

Gemeinsam mit und für Nachbarn die Hochbeete im Innenhofbereich pflegen und bunt bepflanzen. So kann der Frühling kommen! Auf Wunsch anschließend nette Gespräche bei Kaffee und Kuchen möglich.
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

(!) Auf Wunsch können Sie gern (eine) eigene Frühlingsblume(n) mitbringen und einpflanzen. Wir sagen Dankeschön!

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

Gedächtnistraining

Abwechslungsreiche Übungen für Ihre geistige Beweglichkeit.
Kosten: 3 €

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

Aktivclub Ginnheim

Abwechslungsreiche Nachmittage in fröhlich, geselliger Runde.
Kosten: 8 € monatlich

(!) Nähere Informationen zum Aktivclub Ginnheim erhalten Sie gern auf Nachfrage!

Freitags | 13:00 – 16:00 Uhr | Bitte anmelden!

„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.

Freitags | 13:45 – 14:45 Uhr | Bitte anmelden!

Fit im Kopf

Gemeinsam trainieren wir unsere geistige Beweglichkeit.

Kosten: 2 €

Di., 27.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 27.02.

Tanz-Café mit Live-Musik (Schlager, Oldies, Pop/Rock)

Ob allein, zu zweit oder in der Gruppe – gemeinsam einfach das Tanzbein schwingen und sympathische Leute treffen. Thomas Walther mit Gitarre heizt Ihnen wieder ordentlich ein!

Eintritt 5 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

(!) Das Café öffnet um 14:30 Uhr. Nächster Termin ist am 16.04.

Do., 29.02. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 28.02.

Buchvorstellung – Pfoten vom Tisch

Der bekannte Komiker und Autor Hape Kerkeling beschreibt in seinem Buch „Pfoten vom Tisch“ über seine Liebe zu Katzen und seine Erlebnisse mit den Stubentigern. Es erwartet Sie eine vergnügliche Lesung in geselliger Runde mit Ricarda Grünberg.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

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

Di., 05.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Filmnachmittag im Quartier mit Kaffee und Kuchen

In Kooperation mit dem Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V., IB Quartiersmanagement Ginnheim

Auf Wunsch servieren wir Ihnen vor dem Filmstart kleine Köstlichkeiten im Café, die Sie in geselliger Runde genießen können. Anschließend gucken wir im Saal in „kleiner Runde“ wunderbare Filme (Filmbekanntgabe nach Genehmigung der Medienzentralen EKKW + EKHN etc.).
Bitte fragen Sie gern nach dem Titel!
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

(!) Café-Zeit: 14:00 Uhr – 15:00 Uhr

Do., 07.03. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Lesung: Hildegard von Bingen – Tochter des Lichts

Marianne Vekony nimmt uns mit auf Spurensuche. Eine der wohl bekanntesten Frauengestalten aus dem Mittelalter ist Hildegard von Bingen.
Eine Wanderung zwischen Vergangenheit und Gegenwart. Fast ein Krimi.
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

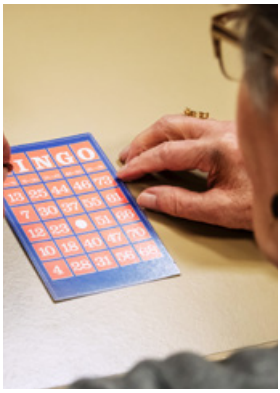
(!) Das Café öffnet um 14:30 Uhr.

Di., 12.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Spiele-Café: Blumen-BINGO!

Der Winter neigt sich langsam dem Ende zu. Die Natur erwacht. Passend zur Jahreszeit spielen wir heute BINGO! mit kleinen, bunten Blumengewinnen. Gemeinsam trainieren wir spielerisch die geistige Beweglichkeit mit Freude und Leichtigkeit.
Eintritt 5 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

(!) Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Do., 14.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Stammtisch – Aktivclub Ginnheim

Stammtisch – Wir treffen uns in gewohnter Runde zum gemütlichen Beisammensein.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Nähere Informationen erhalten Sie auf Nachfrage!

Di., 19.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Filmnachmittag im Quartier mit Kaffee und Kuchen

In Kooperation mit dem Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V., IB Quartiersmanagement Ginnheim

Auf Wunsch servieren wir Ihnen vor dem Filmstart kleine Köstlichkeiten im Café, die Sie in geselliger Runde genießen können. Anschließend gucken wir im Saal in „kleiner Runde“ wunderbare Filme (Filmbekanntgabe nach Genehmigung der Medienzentralen EKKW + EKHN etc.).
Bitte fragen Sie gern nach dem Titel!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Café-Zeit: 14:00 Uhr – 15:00 Uhr

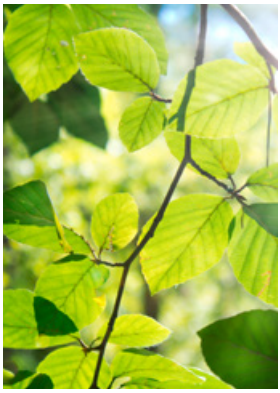
Do., 21.03. | 15:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 19.03.

Frühlingskonzert – Shanty Chor Eschersheim und Männerchor des Polizeichors Frankfurt

Passend zum Frühlingsanfang erwartet Sie ein musikalischer Hochgenuss. Zuerst erleben Sie den stimmgewaltigen Shanty-Chor Eschersheim und nach einer großzügigen Pause (Chorwechsel) den einmaligen Männerchor des Polizeiorchesters Frankfurt. Im Café bieten wir Ihnen unsere kleinen Köstlichkeiten an.

Kosten für Eintritt, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Einlass: Das Café öffnet ab 14:30 Uhr.



Di., 26.03. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Lese-Café: „Wie du mir, so ich dir …“ (frei nach Daniel Glattauer)

Eine Frau und ein Mann suchen bei einem Paartherapeuten eine Lösung für die Probleme in ihrer Ehe. Die Frau ist gelinde gesagt „zickig“, und ihr Mann mehr mit sich, als mit ihr beschäftigt. Dass letzten Endes das Paar den Therapeuten berät, war eigentlich so nicht vorgesehen!
Vorgetragen von Carola Volkmann, Gustav Pressel und Otto Gengnagel.
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

(!) Das Café öffnet um 14:30 Uhr.

Do., 28.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Kleines Osterfest

Es erwartet Sie ein festlicher Osternachmittag mit kleinen Köstlichkeiten und abwechslungsreichem Osterprogramm. Ein bunter Nachmittag in heiterer Gesellschaft.
Kosten für Eintritt, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

(!) Das Café öffnet um 14:30 Uhr.

Sa., 20.04. | 17:00 – 19:00 Uhr | Bitte 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 für Eintritt, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

(!) Vorschau! Einlass ab 16:30 Uhr.

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Dienstags	**09:30 – 10:30 Uhr**	Fitnesstraining für Männer (Indoor)
Mittwochs	**10:30 – 11:30 Uhr**	Offene Polizeisprechstunde, ***14-täglich***
	10:30 – 12:30 Uhr	Lotsenbüro
	14:45 – 16:45 Uhr	Offene Gartenzeit
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
	13:45 – 14:45 Uhr	Fit im Kopf **Kosten: 2 €**

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