



**Programm
Juli – August
2024**

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!

**Gemeinsam
Gemeinschaft
schaffen**

–
**dank Ihrer
Spende!**

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG

IBAN: **DE93 5019 0000 0500 3780 00**

BIC: **FFVBDEFF**

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



UNSER PROGRAMM JULI BIS AUGUST



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, Kraft, Ausdauer 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.

⚠ Neue Mitspieler*innen willkommen!



Dienstags | 10:15 – 11:15 Uhr

Gymnastik 60+

VHS Frankfurt

In diesen abwechslungsreichen und altersgerechten Gymnastikstunden mobilisieren Sie schonend Ihre Wirbelsäule und Gelenke. Durch sanfte Übungen im Gehen, Stehen, Liegen und Sitzen stärken Sie Ihre Muskulatur und trainieren Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und auch Ihre Konzentration.

Kosten: Kursgebühr der VHS

Kontakt: Claudia Zutavern, 069 212 70501



Dienstags und mittwochs | 14:30 – 16:30 Uhr

Stadtteiltreff

In unseren Stadtteiltreffs 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. Probieren Sie es aus und treffen Sie nette Leute.

Kosten: 10 € monatlich für Kaffee, Kuchen und Programm

**! In beiden 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

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!

! Wollspenden sind gerne gesehen!



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

! Jeden 2. und 4. Freitag im Monat



Freitags | 16:00 – 17:00 Uhr

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. Anmeldung erwünscht.
Gedächtnistraining findet jeden Freitag statt.**



Do., 04.07. | 13:00 – 17:00 Uhr

Sommerfest Hellerhof

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

Das jährliche Großereignis in der Hellerhofsiedlung: Feiern Sie mit uns den Sommer! Musiker Jörg Ratz sorgt für Stimmung. Es gibt Spiele, Bastelaktionen und Überraschungen. Grillleckereien, Salate sowie kalte und warme Getränke sind vorhanden. Auch in diesem Jahr bieten wir frisch zubereitete alkoholfreie Cocktails an.



Do., 11.07. | 13:30 – 17:00 Uhr

Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel

68 Kilometer lang zieht sich ein grünes Band um Frankfurt: Der Frankfurter Grüngürtel. Wir wollen ihn zusammen in Etappen und in gemütlichem Wandertempo erwandern. Die erste Etappe führt uns über 9,3 km durch die Schwanheimer Dünen und die Schwanheimer Wiesen, vorbei am Struwwelpeterbaum und den Monstereichen bis zur Kiesschneise.

! Bitte an angemessene Kleidung denken. Regenschutz, Sonnenschutz, festes Schuhwerk. Weitere Etappen geplant.

NEU!



Sa., 13.07. | 15:00 Uhr

AWO-Nachmittag

AWO Ortsverein Gallus

Kontakt: Thomas Sock, 069 731133, ov.gallus@awo-frankfurt.de



Do., 18.07. | 14:30 – 16:00 Uhr

Binga mit Inga

Spaßmacher Ingo aka Hans-Christoph Fehr wird heute wegen Urlaub von Spaßmacherin „Inga“ alias Slavica Trujanovic vertreten. Kleine, feine Preise.

Kosten: 2 €



Mo., 29.07. | 17:00 – 19:00 Uhr

Filmabend im Gallus – Sommerkino

Unser Filmabend geht weiter. Wenn Sie Filme in gemütlicher „Kinoatmosphäre“ mögen, dann kommen Sie zu unserem Filmabend. Veranstaltungen der nichtgewerblichen Filmarbeit unterliegen einem Außenwerbeverbot. Den Filmtitel können Sie 14 Tage vorher telefonisch oder persönlich erfragen.



Mi., 31.07. | 17:30 – 19:30 Uhr

Reparatur Café Gallus – Für's Wegwerfen zu schade

Nachhaltig handeln und reparieren (lassen) statt wegwerfen. Oft ist es nur eine Kleinigkeit und der Toaster toastet wieder und das Radio dudelt wieder. Immer am letzten Mittwoch im Monat laden wir zum Reparatur Café Gallus ein. Repariert werden alle Kleingeräte aus Haushalt und Unterhaltungselektronik. Für Verpflegung ist gesorgt.

! Sie dürfen gerne mit-reparieren! Mitgebrachtes muss am selben Tag wieder mitgenommen werden.



Do., 01.08. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 24.07.

Wie kommt die Musik ins Radio?

Führung durch Radio FFH

Einmal hinter die Kulissen des Radios schauen – woher kommen die Nachrichten? Wer bestimmt die Musik? Bei einer Senderführung der FFH MEDIENGRUPPE bekommen Sie einen exklusiven Blick in die Sendestudios sowie die Redaktion und erleben, wo und wie die Programme von HIT RADIO FFH, planet radio und dem 80er-Radio harmony entstehen.

Teilnehmer*innen: max. 25

! Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt. Anmeldung erforderlich!



Do., 08.08. | 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 €



Sa., 10.08. | 15:00 Uhr

AWO-Nachmittag

AWO Ortsverein Gallus

Kontakt: Thomas Sock, 069 731133, ov.gallus@awo-frankfurt.de



Do., 15.08. | 15:00 Uhr | Anmeldung bis 12.08.

Aus dem Leben der Hildegard von Bingen

Heidi Arnold ist uns schon bekannt als Tante Melber, Goethes Mutter und Paulinchen. Diesmal kommt sie als Hildegard von Bingen und erzählt und spielt für uns Begebenheiten aus dem Leben der natur- und heilkundigen Universalgelehrten aus Bingen. Dazu gibt es von Hildegard inspirierte kleine Knabbereien.

Kosten: 2 €



Fr., 16.08. | 12:30 Uhr | Anmeldung bis 12.08.

Mahlzeit! Unser neuer Mittagstisch am Freitag

Heute: Backfisch mit Kartoffelsalat oder Salzkartoffeln und Remouladen-sauce.

Kosten: 7,50 €

NEU!



Mo., 19.08. | 17:00 – 19:00 Uhr

Filmabend im Gallus – Sommerkino

Unser Filmabend geht weiter. Wenn Sie Filme in gemütlicher „Kino-atmosphäre“ mögen, dann kommen Sie zu unserem Filmabend. Veranstaltungen der nichtgewerblichen Filmarbeit unterliegen einem Außenverbot. Den Filmtitel können Sie 14 Tage vorher telefonisch oder persönlich erfragen.



Do., 22.08. | 13:30 – 17:00 Uhr

Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel, 2. Etappe

Wir wollen das 68 km lange Band des Frankfurter Grüngürtels gemeinsam in gemütlichem Wandertempo in Etappen erwandern. Die zweite Etappe führt uns über 7,7 km „Durch den Wald zum Weiher“. Wald, Wald und nochmals Wald. Vorbei an Golfplatz und Fußballstadion geht es zum idyllischen Tiroler Weiher und schließlich zur Oberschweinstiege.

! Bitte denken Sie an angemessene Kleidung: Regenschutz, Sonnenschutz, festes Schuhwerk. Weitere Etappen folgen.

NEU!



Mi., 28.08. | 17:30 – 19:30 Uhr

Reparatur Café Gallus – Für's Wegwerfen zu schade

Nachhaltig handeln und reparieren (lassen) statt wegwerfen. Oft ist es nur eine Kleinigkeit und der Toaster toastet wieder und das Radio dudelt wieder. Immer am letzten Mittwoch im Monat laden wir zum Reparatur Café Gallus ein. Repariert werden alle Kleingeräte aus Haushalt und Unterhaltungselektronik. Für Verpflegung ist gesorgt.

! Sie dürfen gerne mit-reparieren! Mitgebrachtes muss am selben Tag wieder mitgenommen werden.



Do., 29.08. | 14:30 Uhr

Bitte mit Sahne!

Frische Waffeln mit Eis, Kirschen, Schokosplitter ...

Es ist wieder soweit: Der Waffelnachmittag. Den Belag wählen Sie selbst aus. Vorschläge für Ihren Wunschbelag nehmen wir vorher gerne entgegen!

Kosten für Essen und Getränke sind selbst zu tragen.





Montags | 14:00 – 17:00 Uhr

Stammtisch

Der Stammtisch lädt ein zum Kartenspielen. Die Stammtischschwestern und – brüder freuen sich über neue „Kartenbegeisterte“!

NEU!



Dienstags | 09:00 – 10:00 Uhr

Gymnastik 60+

VHS Frankfurt

In diesen abwechslungsreichen und altersgerechten Gymnastikstunden mobilisieren Sie schonend Ihre Wirbelsäule und Gelenke. Durch sanfte Übungen im Gehen, Stehen, Liegen und Sitzen stärken Sie Ihre Muskulatur und trainieren Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und auch Ihre Konzentration.

Kosten: Kursgebühr der VHS

Kontakt: Claudia Zutavern, 069 212 71501



Dienstags | 11:00 – 14:00 Uhr

Kreativgruppe

Werden auch Sie kreativ! Mit Elke und Brigitte. Die beiden haben schöne Ideen und sind auch auf Ihre Vorschläge und Wünsche gespannt. Hier treffen sich Menschen in lockerer Runde.

Kosten: Materialkosten

⚠ *Anmeldung erforderlich*



Dienstags | 14:00 – 17:00 Uhr

Spielnachmittag

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. Termine:*



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 €

! *Noch freie Plätze!*



Freitags | 15:00 – 16:30 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.*

NEU!



Mi., 03.07. | 14:00 Uhr

Frisch und fruchtig – der Waffelnachmittag

Frische Waffeln mit Eis, Kirschen, Sahne. Waffeln: immer lecker.

Kosten: 2 Waffeln für 3 €



Mi., 10.07. | 12:00 Uhr

Zusammen schmeckt es besser – Mittagstisch

Heute: Schnitzel mit Kartoffelbrei und Salat. Frisch für Sie zubereitet.

Kosten: 7,50 €



Mi., 24.07. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 10.06.

Frühstück

Es ist wieder soweit: Zeit für ein gemeinsames Frühstück. Mit den Nachbarn im Begegnungszentrum frühstücken statt alleine in der eigenen Küche.

Kosten: 6 €



Mi., 21.08. | 13:00 – 17:00 Uhr

Sommerfest in der Flörsheimer

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

Gute Sachen vom Grill, gutes zum Trinken, gute Musik von Jörg Ratz, viel Spaß und gute Laune beim Sommerfest hier in der Flörsheimer. Schauen Sie vorbei und feiern Sie mit uns!



Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**

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 Dienstag
- Mittwochs** **09:45 – 10:45 Uhr**
Qigong
13:00 – 16:30 Uhr
Strick- und Handarbeiten
14:30 – 16:30 Uhr
Stadtteiltreff Herxheimer Straße
- Freitags** **10:00 – 11:30 Uhr**
Wir tanzen Line!
2. und 4. Freitag im Monat
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

- Montags** **14:00 – 17:00 Uhr**
Stammtisch
- Dienstags** **09:00 – 10:00 Uhr**
Gymnastik 60+ der VHS
11:00 – 14:00 Uhr
Kreativgruppe
14:00 – 17:00 Uhr
Spielenachmittag
- Mittwochs** **11:00 – 12:00 Uhr**
Gedächtnistraining,
alle 2 bis 3 Wochen,
siehe Aushang
- Freitags** **11:30 – 12:30 Uhr**
Yoga mit dem Stuhl
15:00 – 16:30 Uhr
Let's Dance! Paartanz für Alle

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