



**Programm  
Juli – August  
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!***

**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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)



## UNSER PROGRAMM JULI BIS AUGUST



**Dienstags | 09:30 – 10:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Leichtes Fitnesstraining für Männer ab 60+**

Das Angebot ist für jedermann geeignet. Ziel ist, die eigene Fitness zu erhalten und (weiter) auszubauen. Gemeinsam – Bewegung mit Freude und Leichtigkeit.

**Kosten: Bitte beim Kursleiter erfragen!**

**Kontakt: Denis Bambusek, 0179 507 13 36**

**! Ein Einstieg ist jederzeit mit einer kostenfreien Probestunde möglich.**



**Mittwochs | 10:30 – 11:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Offene Polizeisprechstunde**

Neuer Schutzmann vor Ort vom 12. Polizeirevier: Luca Nösekabel, Polizeikommissar. Zur Sprechzeit können alle Ginnheimer Nachbar\*innen kommen.

**Kontakt: Luca Nösekabel, 069 75511200**

**! Nächste Termine 03.07. und 17.07.**



**Mittwochs | 14:45 – 16:45 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Offene Gartenzeit**

Gemeinsam mit und für Nachbarn die Hochbeete im Innenhofbereich pflegen und bunt bepflanzen. So kann der Sommer 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 Blume(n) mitbringen und einpflanzen. Wir sagen Dankeschön!**



**Donnerstags | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Gedächtnistraining**

Abwechslungsreiche Übungen für Ihre geistige Beweglichkeit.

**Kosten: 3 €**

**! Am 04.07. findet kein Gedächtnistraining statt.**



**Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **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 | Anmeldung erforderlich

### **„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 05.07. findet kein Café statt.**



Freitags | 13:45 – 14:45 Uhr | Anmeldung erforderlich

### **Gedächtnistraining**

Gemeinsam trainieren wir unsere geistige Beweglichkeit.

**Kosten: 2 €**

**! Am 05.07. findet kein Gedächtnistraining statt.**



Di., 02.07. | 14:30 – 18:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

### **Kochen der Generationen**

**Jugendzentrum Ginnheim, IB Quartiersmanagement Ginnheim,  
Frankfurter Programm Aktive Nachbarschaft**

Kinder und Senioren bereiten gemeinsam die jeweiligen Gerichte zu (ausgewählte Rezepte liegen vor). Der Tisch wird zum Essen schön gedeckt und die Köstlichkeiten serviert. Danach räumen wir zusammen in Ruhe auf.

**! Bitte eine Kochschürze, ein scharfes Küchenmesser und ein Brettchen mitbringen.**



Fr., 05.07. | 15:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

### **Nachbarschafts- und Begegnungsfest 2024**

**Jugendzentrum Ginnheim, IB Quartiersmanagement Ginnheim,  
Frankfurter Programm Aktive Nachbarschaft**

Es erwartet Sie ein heiterer Nachmittag mit Live-Musik, Tanz und bunten Überraschungen. Es gibt Kuchen, Grillgut, Salate und mehr. Das Fest findet statt angelehnt an den „European Neighbours Day“ (Tag der Nachbarn). Hier feiern Menschen aller Generationen, die aus aller Welt stammen, gemeinsam.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**! Wir feiern gemeinsam im Zentrum und hinten auf der Terrasse bzw. im Garten.**



**Di., 09.07. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Lese-Café:**

#### **Marie-Sabine Roger „Das Labyrinth der Wörter“**

Germain, ein Bär von Mann, ist nicht der Schlauste. Sein Interesse gilt den Tauben im Park. Hier freundet er sich mit Margit, einer älteren Dame an. Als sie anfängt, ihm Romane vorzulesen, öffnet sich für ihn eine neue Welt. Bald erfährt er, dass sie Hilfe braucht. Vorgetragen von Carola Volkmann  
**Kosten für Eintritt, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**!** *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*



**Do., 11.07. | 15:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 10.07.**

### **Die Höchster Silberdisteln – Immer heiter weiter!**

Die Höchster Silberdisteln der Senioren-Initiative Höchst erfreuen Sie wieder mit einem Mix aus Gedichten, Liedern und Sketchen, mal heiter – mal ernster, mal zum Lachen – nie zum Weinen!

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

**!** *Das Café öffnet ab 14:30 Uhr.*



**Di., 16.07. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Informationsveranstaltung:**

#### **Der Hausnotruf stellt sich vor – Fragen und Antworten**

Im Alter allein in den eigenen vier Wänden wohnen? Dann aber sicher! Der Hausnotruf Deutschland ist der Alltagshelfer für alle, die nicht alt sind, sondern alt werden wollen. Mehtap Duru, die Leitung des Hausnotrufs, stellt Ihnen das Assistenzsystem vor. Sie erhalten dazu Informationen über Tarife und Angebote des Frankfurter Verbandes für Alten- und Behindertenhilfe.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**!** *Das Café öffnet ab 14:30 Uhr.*



**Do., 18.07. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Lese-Café: Tragische Erfinderschicksale**

Tragische Erfinderschicksale und was Jules Verne daraus gemacht hat („Die Erfindung des Verderbens“). Und erheiternde Fehlurteile der Vergangenheit! Vorgetragen von Leonore Gauland.

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

**!** *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*



Di., 30.07. | 15:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

### **Kunstaktion: „Alter kennt keine Grenzen“**

**IB Quartiersmanagement Ginnheim, Frankfurter Programm Aktive Nachbarschaft, Kinderbeauftragte**

Die Einladung zu Kaffee und Kuchen richtet sich an kleine und große Gäste. Danach starten wir generationsübergreifend mit einer heiteren Malaktion, die zum Nachdenken anregen darf: Wie fühle ich mich selbst im Alter? Wie erleb(t)e (m)ich mein Gegenüber? Darf ich meine Wünsche (noch) verwirklichen?! Unter Anleitung von Dominikus Landwehr und Katrin Koch.

! **Das Café öffnet um 14:30 Uhr.**



Do., 01.08. | 15:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 31.07.

### **Klassisches Sommerkonzert der Superlative**

Freuen Sie sich auf ein außergewöhnliches musikalisches Erlebnis, das Ihnen eine unvergleichliche Reise durch Europa bietet. Genießen Sie die faszinierenden Stimmen international renommierter Musiker (eine Sopranistin, ein Tenor und eine Pianistin) vor Ort, während Irene Knab durch das Programm führt.

**Kosten für den Eintritt 10 €, für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

! **Das Café öffnet um 14:30 Uhr.**



Di., 13.08. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

### **Lese-Café:**

#### **Elke Heidenreich „Der Welt den Rücken ...“**

Warum verbringt man sein Leben mit den falschen Männern, während der richtige schon lange auf einen wartet? Die Autorin erzählt in dieser Sammlung von Kurzgeschichten von verschiedenen Menschen und Erlebnissen, die sich um die Liebe und das Leben allgemein bewegen. Vorgetragen von Maria Niesen.

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

! **Das Café öffnet um 14:30 Uhr.**



Do., 15.08. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

### **Stammtisch – Aktivclub Ginnheim**

Stammtisch – Traditionell kehren wir nach einem gemütlichen Spaziergang im Ginnheimer Restaurant „Zum Adler“ ein und genießen neben dem leckeren Essen das schöne Leben bei heiteren Gesprächen (bei schönem Wetter im Garten).

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

! **Treffpunkt: Restaurant „Zum Adler“ (Ginnheimer Hohl 2a)**



Di., 27.08. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

### **Blumen-Bingo!**

In fröhlicher Runde spielen wir gemeinsam „Bingo!“ und trainieren ganz nebenbei unsere geistige Beweglichkeit. Zu gewinnen gibt es jeweils eine schöne Blume.

**Kosten für Eintritt 3 €, für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

⚠ *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*



Do., 29.08. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

### **Lesé-Café: Die Kennedys**

Keine andere Familie nimmt einen solch prominenten Platz in der amerikanischen Öffentlichkeit ein – und keine andere Familiengeschichte ist so reich an Triumpfen und Tragödien. Traum und Albtraum zugleich. Vorgelesen von Sybille Kempf.

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

⚠ *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*



Fr., 13.09. | 15:00 – 21:00 Uhr

### **Ginnheimer Spätsommerabend 2024**

**Kooperationsveranstaltung verschiedener Akteure aus Ginnheim**

Generationsübergreifendes Quartiersfest für Nachbarinnen und Nachbarn aus aller Welt. Buntes Programm mit z. B. Live-Musik, Tanz und Essen.

**Treffpunkt: Open Air Veranstaltung: Höhe Platenstraße / neben Zirkus „Zarakali“; Kontakt: Dominikus Landwehr, 0160 2259112, [ginnheim@frankfurt-sozialestadt.de](mailto:ginnheim@frankfurt-sozialestadt.de)**

⚠ *Nähere Informationen werden zeitnah im Stadtteil bekanntgegeben!*



Fr., 20.09. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 19.09.

**„C'est si bon!“ –**

### **Chanson-Abend mit Leo, Gesang und Gitarre**

Erleben Sie eine besondere musikalische Reise mit „Frankfurt – Paris en Chanson“. Leo, ein Franzose, der in Frankfurt lebt, wird Sie mit seiner beeindruckenden Stimme und grooviger Gitarrenbegleitung verzaubern. An diesem Abend geht es um Liebe und Leidenschaft, um Lachen und Leid und um das Leben.

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

⚠ *Einlass ab 16:30 Uhr.*

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Dienstags</b>	<b>09:30 – 10:30 Uhr</b>	Leichtes Fitnessstraining für Männer ab 60+
<b>Mittwochs</b>	<b>10:30 – 12:30 Uhr</b>	Lotsenbüro
	<b>10:30 – 11:30 Uhr</b>	Offene Polizeisprechstunde, <b>14-täglich</b>
	<b>14:45 – 16:45 Uhr</b>	Offene Gartenzeit
<b>Donnerstags</b>	<b>10:30 – 12:00 Uhr</b>	Gedächtnistraining <b>Kosten: 3 €</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Aktivclub Ginnheim <b>Kosten: 8 € monatlich</b>
<b>Freitags</b>	<b>13:00 – 16:00 Uhr</b>	„Babbel- und Spiele-Café“ bei Kaffee und Kuchen
	<b>13:45 – 14:45 Uhr</b>	Gedächtnistraining <b>Kosten: 2 €</b>

Wir machen Ferien:

**22.07. – 26.07.**

**05.08. – 09.08.**

**19.08. – 23.08.**

### 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](mailto:katrin.koch@frankfurter-verband.de)

[www.frankfurter-verband.de](http://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](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**