



**Programm
November –
Dezember
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 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, 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.

⚠ Weitere Termine 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 | 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 ein abwechslungsreiches 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!



Mittwochs | 14:30 – 16:30 Uhr

Stadtteiltreff Herxheimer Straße

In unseren Stadtteiltreffs können Sie eine Stunde lang bei Kaffee und Kuchen gemütlich klönen. Anschließend bieten wir eine Stunde ein abwechslungsreiches 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.**

**Der Mittwochstreff findet im Naturfreundehaus
in der Herxheimer Straße 6 statt.**

NEU!**Freitags | 09:00 – 10:00 Uhr****Wir tanzen Line! Anfängergruppe**

Tanzen ist gesund für Körper und Geist. Tanzen fördert Beweglichkeit und Gleichgewicht sowie die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter. Einstieg in die Gruppe noch möglich. Und keine Angst: Wer gehen kann, kann auch tanzen!

Kosten: 2,50 € pro Termin**! Jeden 2. und 4. Freitag im Monat. Noch freie Plätze!****Freitags | 10:15 – 11:30 Uhr****Wir tanzen Line! Fortgeschrittene**

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 mit Vorkenntnissen möglich.

Kosten: 2,50 € pro Termin**! Jeden 2. und 4. Freitag im Monat.****Freitags | 15:00 – 16:00 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.**



Fr., 01.11. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 29.10.

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: Backfisch mit Kartoffelsalat

Kosten: 7,50 €



Mo., 04.11. | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung bis 30.10.

Vorsorge für Alter, Krankheit und Unfall – Teil 1: Vorsorgevollmacht und Testament

In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e.V., Ambulanter Hospizdienst

Vorsorgen für den Fall, dass Sie nicht mehr selber entscheiden können. Rechtsanwältin Dr. Ina Gienow erläutert die Grundlagen der Erstellung einer Vorsorgevollmacht und eines Testaments und weist auf mögliche rechtliche Fallstricke hin. Selbstverständlich ist Zeit für die Beantwortung Ihrer Fragen.

**Kontakt: Maximilian Pursch, 069 942 105 56,
hospizdienst-frankfurt@malteser.org**

! *Diese Veranstaltung stellt keine Rechtsberatung dar.*



Mi., 06.11. | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung bis 30.10.

Vorsorge für Alter, Krankheit und Unfall – Teil 2: Patientenverfügung

In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e.V., Ambulanter Hospizdienst

Vorsorgen für den Fall, dass Sie nicht mehr selber entscheiden können. Expertinnen und Experten stellen die Malteser Patientenverfügung vor und geben Tipps und wichtige Hinweise, die bei der Erstellung einer eigenen Patientenverfügung wichtig sind. Es gibt selbstverständlich Raum zur Beantwortung Ihrer persönlichen Fragen.

**Kontakt: Maximilian Pursch, 069 942105 56,
hospizdienst-frankfurt@malteser.org**

! *Es handelt sich bei dieser Veranstaltung nicht um eine medizinische Beratung.*



Do., 07.11. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 4.11.

Bingo mit Ingo

Ein bisschen Spaß in der dunklen Jahreszeit: Die rasante Zahlenjagd mit Moderator und Spaßmacher Ingo aka Hans-Christoph Fehr. Wie immer: kleine, feine Preise.

Kosten: 2 €

NEU!

Do., 14.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 19.09.

Virtuelle Führung durch die Baustelle der U5
in Kooperation mit der SBEV, Stadtbahn Entwicklung und Verkehrsinfrastrukturprojekte Frankfurt GmbH,

Im Europaviertel entsteht eine neue U-Bahn Linie. Die U 5 wird verlängert. Wir veranstalten eine virtuelle Führung durch die Großbaustelle. Fachleute der Baustelle zeigen in einer Präsentation mit Video-Einspielungen die Entwicklung der Baustelle von Anfang bis jetzt. Freuen Sie sich auf spannende Einblicke in den Tunnelbau in Frankfurt. Selbstverständlich ist auch Zeit für Ihre Fragen.

! *Die virtuelle Führung ist ausdrücklich auch für mobilitätseingeschränkte Personen gedacht, die an den Live-Baustellenführungen nicht teilnehmen können.*



Fr., 15.11. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 12.11.

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: Sahnehering mit Pellkartoffeln, schmeckt nicht nur am Aschermittwoch!

Kosten: 7,50 €



Sa., 16.11. | 15:00 Uhr

AWO-Nachmittag

AWO Ortsverein Gallus

Kontakt: Thomas Sock, 069 731 133, ov.gallus@awo-frankfurt.de



Mo., 18.11. | 17:00 Uhr

Filmabend im Gallus

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 etwa 14 Tage vorher telefonisch oder persönlich erfragen.

NEU!**Mi., 20.11. | 17:30 – 19:30 Uhr | Anmeldung bis 13.11.**

EAltern Abend – (Über)lebenstraining Wenn die Eltern älter werden – Modul 2

Kinder von alternden Eltern finden sich schnell in einem Dschungel aus Informationen, Emotionen, Handlungserfordernissen und Hilflosigkeit wieder. Im Sinne eines Überlebenstrainings suchen wir gemeinsam nach neuen Ideen und Lösungen für diese neue und sich ständig ändernde Situation. In Modul 2 beschäftigen wir uns mit den unterschiedlichen und zum Teil widersprüchlichen Anforderungen und Erwartungen von verschiedenen Akteuren.

Kosten: 5 €; Teilnehmer*innen: max. 12

! *Modul 2 (von 3): Viele Köche verderben den Brei – Im Spiel der Systeme*

**Do., 21.11. | 13:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 14.11.**

Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel, 5. Etappe

Die erste Teil der fünften Etappe unserer Grüngürtel-Wandertour führt uns durch Grünanlagen, wilde Ecken und sehr viel Wald vorbei am Naturschutzgebiet „Enkheimer Ried“. Danach beginnt der steile Aufstieg am Berger Hang. Am höchsten Punkt angekommen verläuft ein angenehmer Panoramaweg bis fast in die Altstadt von Bergen.

! *Wanderstrecke 7,9 km. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Bitte an angemessene Kleidung und festes Schuhwerk denken.*

**Sa., 23.11. | 12:00 – 16:30 Uhr**

Vor-weihnachtlicher Basar

Unsere Strick- und Handarbeitsgruppe lädt ein. Selbstgestrickte Socken, Schals, Mützen, weihnachtliche Dekoration und vieles mehr erwarten Sie. Für das leibliche Wohl ist ab 12:00 Uhr mit einer leckeren Suppe gesorgt. Anschließend gibt es Kaffee und Kuchen und natürlich weitere Getränke.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**Mi., 27.11. | 17:30 – 19:30 Uhr**

Reparatur Café Gallus – Zu schade für den Müll!

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.

Kosten: Spenden für das Reparatur Café erwünscht

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

NEU!**Do., 28.11. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 25.11.****Streifzug durch's alte Frankfurt –
ein Lichtbildervortrag mit alten Fotografien und
Ansichtskarten**

Stadtteilhistoriker Thomas Sock ist tief hinabgestiegen ins Stadtarchiv und hat viele wunderbare alte Fotografien und Ansichtskarten ans Tageslicht befördert. Anhand dieser Bilder zum großen Teil aus dem späten 19. Jahrhundert bis in die Zeit kurz vor dem ersten Weltkrieg nimmt er uns mit auf einen Streifzug durch das alte Frankfurt. Erklärt und ergänzt wird alles an Hand von alten Kartenausschnitten und aktuellen Fotos. Ein spannender und kurzweiliger Ausflug in unsere Stadtentwicklung.

**Fr., 29.11. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 26.11.****Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag**

Heute: Bratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelbrei. Der Klassiker.

Kosten: 7,50 €**Di., 03.12. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 29.11.****Bingo mit Ingo –
Weihnachtsspezial im Rahmen des Dienstagstreffs**

Die rasante Zahlenjagd mit Moderator Ingo aka Hans-Christoph Fehr, diesmal weihnachtlich und an einem Dienstag im Rahmen des Stadtteiltreffs. Das Bingo-Spiel startet um 15:00 Uhr. Kaffee und Kuchen gibt es vorher um 14:30 Uhr.

Kosten: 3 € für Kaffee und Kuchen, 2 € für Bingo**! Für Mitglieder des Stadtteiltreffs am Dienstag kostenfrei!****Do., 05.12. | 14:30 – 16:30 Uhr****Lebendiger Adventskalender Gallus**

„Alle Jahre wieder ...“ Wir singen zusammen schöne Weihnachtslieder und hören besinnliche und lustige Geschichten rund um Advent und Weihnachten. Dazu gibt es alkoholfreien Winterpunsch und Lebkuchen.

**Sa., 07.12. | 15:00 Uhr****AWO-Nachmittag****AWO Ortsverein Gallus****Kontakt: Thomas Sock, 069 731 133, ov.gallus@awo-frankfurt.de**



Do., 12.12. | 13:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 04.12.

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., 16.12. | 17:00 Uhr

Filabend 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 Außenwerbeverbot. Den Filmtitel können Sie etwa 14 Tage vorher telefonisch oder persönlich erfragen.



Mi., 18.12. | 17:30 – 19:30 Uhr

Reparatur Café Gallus – Zu schade für den Müll!

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.

Kosten: Spenden für das Reparatur Café erwünscht

⚠️ ACHTUNG: Im Dezember NICHT am letzten Mittwoch im Monat. Wegen Weihnachten eine Woche früher!



Do., 19.12. | 13:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 11.12.

Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel, 6. Etappe

Die sechste Etappe belohnt uns über 8,9 km mit vielen Aussichten. Der höchste Punkt der Tour liegt auf dem Heiligenstock: weite Streuobstwiesen, romantische Ruinen und manchmal sogar Schafe. Lohrberg mit Skylineblick und Weinberg sowie Heilsberg mit Feldern und Taunusblick sind weitere Höhepunkte.

⚠️ Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Bitte an angemessene Kleidung und festes Schuhwerk denken.

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**

NEU!



Montags | 14:00 – 17:00 Uhr

Kartenspielen am Nachmittag

Hier werden die Karten gemischt. Alles dreht sich um Karo, Herz, Pik und Kreuz. Bekannte und unbekannte Kartenspiele stehen auf dem Programm. Karteln Sie mit.

! *Die Kartenbegeisterten freuen sich über neue Mitspieler.*



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 – 13:00 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

Spielenachmittag

Am Dienstagnachmittag rollen die Würfel, Karten werden gemischt und Gesellschaftsspiele gespielt. Spielen Sie mit. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler 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. Noch Plätze frei!*



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!



Mi., 06.11. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 04.11.

Wir kochen für Sie!

Unser gemeinsames Mittagessen. Heute: Gulasch mit Klößen.

Kosten: 7,50 €



Mo., 11.11. | 14:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 07.11.

Start in die Backwoche!

In der Woche vom 11.11. bis 14.11. backen wir wieder Plätzchen für die Adventszeit. Wenn Sie mithelfen wollen, melden Sie sich bitte in der Woche vorher an.

! Wir backen in dieser Woche jeden Nachmittag.



Mi., 13.11. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 11.11.

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., 20.11. | 12:00 Uhr

Zeit für Eintopf!

Genau das richtige in der kalten Jahreszeit: Ein schmackhafter und reichhaltiger Eintopf!

Kosten: 6 €



Di., 26.11. | 11:00 Uhr

Adventsgesteck selber gemacht!

Elke und Brigitte gestalten mit Ihnen gemeinsam Ihr individuelles Adventsgesteck. Bitte bringen Sie 4 Kerzen und etwas zum Gestalten und Dekorieren mit. Wir haben aber auch einiges besorgt, wenn Sie nichts mitbringen können.

Kosten: Materialkosten



Mo., 02.12. | 14:00 Uhr

Kleine Krippenausstellung – Eröffnung

Im Rahmen des lebendigen Adventskalenders Gallus

Wir eröffnen unsere kleine Krippenausstellung und zeigen Krippen aus verschiedenen Ländern.

⚠ *Die Ausstellung ist in der Woche vom 02.12. bis zum 05.12. nachmittags von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr geöffnet.*



Mi., 04.12. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 30.11.

Frühstück – Adventsfrühstück

Das letzte gemeinsame Frühstück in diesem Jahr wird etwas besonderes. Lassen Sie sich überraschen.

Kosten: 7 €



Mi., 11.12. | 12:00 Uhr

Zeit für Eintopf!

Genau das richtige in der kalten Jahreszeit: Ein schmackhafter und reichhaltiger Eintopf!

Kosten: 6 €



Mi., 18.12. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 30.11.

Weihnachtsfeier in der Flörsheimer

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

Wir möchten mit Ihnen ein 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 beträgt 10 €.
Getränke sind extra zu bezahlen.





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: FFBDEFF



**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** **09:00 – 10:00 Uhr**
Wir tanzen Line! Anfängergruppe,
2. und 4. Freitag im Monat
- 10:15 – 11:30 Uhr**
Wir tanzen Line! Fortgeschrittene,
2. und 4. Freitag im Monat
- 15:00 – 16:00 Uhr**
Gedächtnstraining

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**
Kartenspielen am Nachmittag
- Dienstags** **09:00 – 10:00 Uhr**
Gymnastik 60+ der VHS
- 11:00 – 13:00 Uhr**
Kreativgruppe
- 14:00 – 17:00 Uhr**
Spielenachmittag
- Mittwochs** **11:00 – 12:00 Uhr**
Gedächtnstraining
- 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:
Montag – Donnerstag
14:00 bis 17:00 Uhr