



**Programm
Januar –
Februar
2025**

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 JANUAR BIS FEBRUAR



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 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 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!*



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!*

NEU!



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.



Mi., 15.01. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 13.11.

EAltern Abend – (Über)lebenstraining Wenn die Eltern älter werden – Modul 3

Modul 3 (von 3): Auftanken! Ressourcen auffüllen, stärken, erweitern. Kinder von alternden Eltern finden sich schnell in einem Dschungel aus Informationen, Emotionen, Handlungserfordernissen und Hilflosigkeit wieder. In Modul 3 beschäftigen wir uns mit Selbstschutz, mit unseren Ressourcen und wie wir die erweitern, stärken und wieder auffüllen können.

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

! Modul 3 ist auch unabhängig von den vorangegangenen Modulen buchbar!

NEU!



Do., 16.01. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 15.01.

Neujahrsempfang mit Wintergrillen

Wir begrüßen das neue Jahr mit nachdenklichen und heiteren Gedichten und Geschichten. Damit uns nicht nur ums Herz warm wird, gibt es frische Sachen vom Grill!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 20.01. | 17:00 – 19:00 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.



Do., 23.01. | 13:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 20.01.

Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel, 7. Etappe

Die siebte Etappe führt uns über 7,5 km entlang der Nidda. Durch die Harheimer Wiesen, den Nordpark Bonames und vorbei am „Alten Flugplatz“. Hier gibt es die Möglichkeit zur Einkehr und /oder einen ausführlichen Rundgang in den „Wilden Wald“, der dort seit 2003 wächst. Die Etappe endet kurz hinter dem Eschersheimer Schwimmbad.

**⚠ Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte an angemessene Kleidung und festes Schuhwerk denken.
Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.**



Mi., 29.01. | 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.

⚠ Das Repair-Café Gallus findet immer am letzten Mittwoch im Monat statt. Anmeldung ist nicht erforderlich.



Do., 30.01. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 27.01.

Bingo mit Ingo

Ein bisschen Spaß im kalten Januar: Die rasante Zahlenjagd mit Moderator und Spaßmacher Ingo aka Hans-Christoph Fehr. Wie immer: kleine, feine Preise.

Kosten: 2 €



Fr., 31.01. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 27.01.

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: Rindergulasch mit Spätzle und kleinem Salat.

Kosten: 7,50 €

NEU!

Do., 06.02. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 03.02.

2. Streifzug durch's alte Frankfurt – Lichtbildervortrag mit alten Fotografien und Ansichtskarten

Im Dezember hat Stadtteilhistoriker Thomas Sock uns mit seinem Lichtbildervortrag begeistert und heute folgt die Fortsetzung. Auch hierfür hat er viele wunderbare alte Fotografien und Ansichtskarten aus dem Stadtarchiv ans Tageslicht befördert. Kommen Sie mit auf einen spannenden und kurzweiligen Ausflug in unsere Stadtgeschichte.



Do., 13.02. | 13:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 10.02.

Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel, 8. Etappe

Die achte Etappe führt weiter an der Nidda entlang und ist mit 4,7 km die kürzeste. Auf Wunsch kann die Etappe durch einen Abstecher in den Volkspark Niddatal – im Volksmund „BuGa-Gelände“ – (der Park war 1989 Schauplatz der Bundesgartenschau und ist Frankfurts größter Landschaftspark) verlängert werden. Eine Einkehr ist am Büdchen am Praunheimer Wehr möglich. Die Etappe endet in Hausen in der Nähe der U-Bahn Haltestelle „Hausener Weg“.

**! Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte an angemessene Kleidung und festes Schuhwerk denken.
Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.**



Fr., 14.02. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 10.02.

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: Hackbraten mit Zwiebelsoße und Bratkartoffeln

Kosten: 7,50 €



Mo., 17.02. | 17:00 – 19:00 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.



Fr., 21.02. | 14:11 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 14.02.

Gallus Helau! Die legendäre Fastnachtsfeier im Gallus!

Freuen Sie sich auf unsere legendäre Fastnachtsfeier voller Musik, guter Laune und Unterhaltung! Erleben Sie Vorträge, beeindruckende Show- und Tanzeinlagen und trainieren Sie Ihre Lachmuskeln. Jörg Ratz sorgt für die passende Stimmungsmusik und wir gemeinsam sorgen für die gute Stimmung.

Kosten: 7,77 für Kreppel, Kaffee, Musik, Programm und 1 Getränkegutschein

⚠ **Einlass ab 12:33 Uhr**



Mi., 26.02. | 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.

⚠ **Das Repair-Café Gallus findet immer am letzten Mittwoch im Monat statt. Anmeldung ist nicht erforderlich.**



Fr., 28.02. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 10.02.

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: Sahnehering mit Pellkartoffeln. Schmeckt auch am Tag nach Weiberfastnacht gut!

Kosten: 7,50 €





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: FFBVDE33



**FRANKFURTER
VERBAND**



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 2127 1501



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

Spieelnachmittag

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!



Di., 07.01. | 12:00 Uhr

Neujahrsempfang

Bei einem Gläschen Sekt (auch alkoholfrei) stoßen wir auf das neue Jahr an und lassen das alte noch mal Revue passieren. Für das leibliche Wohl ist mit Soljanka und Gulaschsuppe sowie Kaffee und Kuchen gesorgt.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 15.01. | 14:00 Uhr

Hausnotruf – neue Möglichkeiten und Anwendungen

Jeder kennt ihn, viele haben ihn: der Hausnotruf, der rote Knopf. Auch hier entwickelt sich die Technik ständig weiter. Frau Duru, Leiterin des Hausnotrufs beim Frankfurter Verband, informiert über die neuen Entwicklungen und Möglichkeiten und beantwortet gerne ihre Fragen.

NEU!



Mi., 22.01. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 20.01.

Wir kochen für Sie!

Unser gemeinsames Mittagessen. Heute: wir freuen uns über Ihre Vorschläge!

Kosten: 7,50 €



Do., 20.02. | 14:00 Uhr | Anmeldung bis 17.02.

Kreppelkaffee

Unsere kleine Fastnachtsveranstaltung: Unser Kreppelkaffee. Kreppel, viel Musik und gute Laune. Feiern Sie mit! Eine Verkleidung ist kein Muss, ist aber gerne gesehen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Tipp: einen Tag später am Freitag, 21. Februar findet in der Frankenallee die legendäre Fastnachtssitzung statt!

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