



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



## UNSER PROGRAMM MÄRZ BIS APRIL

---



**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: 3 € 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 wieder 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! Anfänger**

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: 3 € pro Termin**

**!** *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: 3 € pro Termin**



**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.**



**Mo., 03.03. | 17:30 – 18:30 Uhr**

### **Sprechstunde der Sozialbezirksvorsteher\*innen Gallus**

Sozialbezirksvorsteherinnen und Sozialbezirksvorsteher sind Ehrenbeamte der Stadt Frankfurt. Sie sind behilflich bei allen Kontakten zu Ämtern, bei Anträgen und Unklarheiten. Die Sprechstunde dient der ersten Kontaktaufnahme. Danach sind weitere individuelle Termine möglich. Keine Anmeldung erforderlich.

**! Sprechstunde immer am ersten Montag im Monat.**



**Do., 06.03. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 26.02.**

### **Führung durch das Porzellan-Museum Frankfurt**

Wir besuchen das Porzellanmuseum Frankfurt. Die Höchster Porzellan-sammlung des Historischen Museums Frankfurt wird seit dem 19. Jahrhundert durch Ankäufe, Spenden und Schenkungen beständig aufgebaut und erweitert und gilt als die bedeutendste und umfangreichste ihrer Art. Lassen Sie sich von einzigartigen Stücken verzaubern.

**Kosten: 10 € für die Führung plus 4 € Eintritt**

**Teilnehmer\*innen: min. 10, max. 20**

**Buchungsnr.: 11153-2025-01**



**Do., 13.03. | 13:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 10.03.**

### **Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel, 9. Etappe**

Die neunte und letzte Etappe führt uns über 7,2 km immer an der Nidda entlang nach Höchst. Wir wandern durch zwei wunderschöner Parks (Brentano-Park mit dem Petri-Haus und Solms-Park mit dem Modell vom Schloss). Weiter geht es vorbei an zwei renaturierten Wehren (Sossenheimer Wehr und Höchster Wehr). Unterwegs oder am Ende gibt es die Möglichkeit zur Einkehr.

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



**Fr., 14.03. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 11.03.**

### **Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag**

Heute: Backfisch mit Meerrettichsauce und Salzkartoffeln

**Kosten: 7,50 €**



**Sa., 15.03. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **AWO-Nachmittag:**

#### **„Frankfurt früher und heute“ (Lichtbildervortrag)**

**AWO Ortsverein Gallus**

Unser Frankfurt in alten Bildern, bis hin in die 1960er und 1970er Jahre, und wie es heute dort aussieht. Eine spannende und unterhaltsame Zeitreise.

**Kontakt: Thomas Sock, 069 731 133, [ov.gallus@awo-frankfurt.de](mailto:ov.gallus@awo-frankfurt.de)**



**Do., 20.03. | 14:30 – 16:00 Uhr**

### **Bingo mit Ingo**

Der Frühling steht vor der Tür und die rasante Zahlenjagd mit Moderator und Spaßmacher Ingo aka Hans-Christoph Fehr geht in eine neue Runde. Frühlingshafte Preise.

**Kosten: 3 €**



**Mo., 24.03. | 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 Außenverbot. Den Filmtitel können Sie etwa 14 Tage vorher telefonisch oder persönlich erfragen.



**Mi., 26.03. | 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., 27.03. | 14:30 – 16:30 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 Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Fr., 28.03. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 25.03.**

### **Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag**

Heute: 2 Spiegeleier mit Spinat und Kartoffelpüree

**Kosten: 7,50 €**



**Fr., 04.04. | 16:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 28.03.**

### **Andreas Mühe:**

### **„Im Banne des Zorns“ – Führung durch die Ausstellung In Kooperation mit der Kunststiftung der DZ-Bank**

Mit Hilfe fotografischer Bilder und installativer Kunstwerke sucht Andreas Mühe nach spürbaren Folgen der deutschen Geschichte. Die Vergangenheit hat Narben und Traumata hinterlassen, die noch immer nicht aufgearbeitet sind. Die Auswahl der Kunstwerke möchte zu einem Dialog über demokratisches Handeln anregen.

**!** *Achtung! Eine Stunde später als gewohnt.*



**Mo., 07.04. | 17:30 – 18:30 Uhr**

### **Sprechstunde der Sozialbezirksvorsteher\*innen Gallus**

Sozialbezirksvorsteherinnen und Sozialbezirksvorsteher sind Ehrenbeamteter Stadt Frankfurt. Sie sind behilflich bei allen Kontakten zu Ämtern, bei Anträgen und Unklarheiten. Die Sprechstunde dient der ersten Kontaktaufnahme. Danach sind weitere individuelle Termine möglich. Keine Anmeldung erforderlich.

**!** *Sprechstunde immer am ersten Montag im Monat.*



**Do., 10.04. | 13:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 07.04.**

## **Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel– Es geht wieder los! 1. Etappe**

Auf ein neues. In einer anderen Jahreszeit erwandern wir den Grüngürtel ein weiteres Mal. Gleich zu Beginn der 9,3 km langen ersten Etappe bringt uns Frankfurts einzige Personenfähre über den Main. Nach Feldern und Wiesen folgt der Höhepunkt: Die Schwanheimer Dünen. Wir streifen das FFH-Gebiet Schwanheimer Wald, gefolgt von den Schwanheimer Wiesen mit dem Struwelpeter-Baum.

**⚠ Die Wanderung findet bei fast jedem Wetter statt. Bitte an angemessene Kleidung und festes Schuhwerk denken. Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Weitere Etappen am 15. Mai und 12. Juni.**



**Sa., 12.04. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **AWO-Nachmittag**

**AWO Ortsverein Gallus**

**Kontakt: Thomas Sock, 069 731 133, [ov.gallus@awo-frankfurt.de](mailto:ov.gallus@awo-frankfurt.de)**



**Fr., 25.04. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 22.04.**

## **Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag**

Heute: Chili con Carne

**Kosten: 7,50 €**



**Mo., 28.04. | 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.



**Mi., 30.04. | 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.**



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 – 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

### 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!**



**Mi., 05.03. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 03.03.**

### **Heringessen am Aschermittwoch**

Wie in jedem Jahr: Sahnehering mit Pellkartoffeln. Und ein kleiner Nachtisch.

**Kosten: 7,50 €**



**Mi., 12.03. | 14:30 – 16:30 Uhr**

### **Smartphone & Internet: Chancen entdecken, Herausforderungen meistern**

Lassen Sie uns gemeinsam die digitale Welt erkunden! Smartphone und Internet können das Leben erleichtern, manchmal aber auch kompliziert machen. Wir wünschen uns eine lebhaftige Diskussion und wollen Ihr Interesse an digitalen Medien wecken. Ob mit oder ohne Vorkenntnisse – alle sind eingeladen, mitzudiskutieren und sich inspirieren zu lassen!



**Mi., 19.03. | 14:30 – 16:30 Uhr**

### **Mein Leben – gestern, heute und morgen.**

***in Kooperation mit der mobilen Krisen- und Lebensberatung 65+ im Haus der Volksarbeit***

So viel ist passiert in meinem Leben – Schönes und weniger Schönes. An was möchte ich mich gerne erinnern? Gemeinsam mit Antonia v. Alten von der mobilen Krisen- und Lebensberatung 65+ im Haus der Volksarbeit schauen wir zurück, überlegen wo wir heute stehen und blicken nach vorne.



**Mi., 26.03. | 14:30 – 16:30 Uhr**

### **Pflegegrad und was Sie dazu wissen müssen**

Wie beantrage ich einen Pflegegrad? Wie beantrage ich eine Höherstufung? Welche Leistungen erhalte ich? Tonja Sparwald vom Pflegedienst des Frankfurter Verbandes erklärt Ihnen alles Wichtige und beantwortet Ihre Fragen.



**Mi., 02.04. | 14:30 – 16:30 Uhr**

## **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

Vorsorgen für den Fall, dass Sie nicht mehr selber entscheiden können. Nina Kammerer vom Frankfurter Verband gibt Tipps und wichtige Hinweise, die bei der Erstellung einer eigenen Patientenverfügung und einer Vorsorgevollmacht wichtig sind. Selbstverständlich ist auch Zeit für die Beantwortung Ihrer persönlichen Fragen.



**Mi., 09.04. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 07.04.**

## **Frühstück**

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

**Kosten: 6 €**



**Mi., 23.04. | 14:30 – 16:30 Uhr**

## **Kleine Hilfsmittel für den Alltag – machen das Leben leichter**

***In Kooperation mit dem VdK Hessen-Thüringen***

Mit zunehmendem Alter werden viele Alltagsdinge schwieriger. Die Flasche will nicht aufgehen, Schuhe anziehen ist sehr mühsam, das Schneiden mit Messer und Schere fällt nicht mehr so leicht. Sara Fischer vom VdK stellt Ihnen einen ganzen Koffer voll mit Hilfsmitteln für den Alltag vor. Ganz praktisch zum Anfassen und Ausprobieren.



**Mi., 30.04. | 14:00 – 17:00 Uhr**

## **Tanz in den Mai**

In unserem schönen Innenhof wollen wir traditionell den Wonnemonat Mai begrüßen. Gemeinsam mit Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Freunden tanzen wir in den Mai. Für die Musik und die gute Laune sorgt unser Musiker Jörg Ratz, für das leibliche Wohl sorgen wir. Freuen Sie sich auf einen schönen Nachmittag und kleine Mitmachaktionen.

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

## 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! Anfänger,  
**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**  
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**  
Kartenspielen am Nachmittag
- Dienstags** **09:00 – 10:00 Uhr**  
Gymnastik 60+ der VHS
- 11:00 – 13:00 Uhr**  
Kreativgruppe
- 14:00 – 17:00 Uhr**  
Spielemittag
- Mittwochs** **11:00 – 12:00 Uhr**  
Gedächtnistraining
- 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**