



**Programm
Februar –
März 2025**

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



UNSER PROGRAMM FEBRUAR BIS MÄRZ



Dienstags | 09:30 – 10:30 Uhr | Bitte anmelden!

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 5071 336

⚠ Ein Einstieg ist jederzeit mit einer kostenfreien Probestunde möglich.



Mittwochs | 10:30 – 12:30 Uhr | Bitte anmelden!

Lotsenbüro

Das für Sie richtige Ehrenamt oder die passende Anlaufstelle für spezielle Fragen und Anliegen – wir helfen Ihnen gerne weiter! Vertraulich und persönlich! Bitte vereinbaren Sie einen!



Mittwochs | 10:30 – 11:30 Uhr | Bitte anmelden!

Offene Polizeisprechstunde

Schutzmann vom 12. Polizeirevier vor Treffpunkt: Luca Nösekabel, Polizeikommissar. Zur Sprechzeit können alle Ginnheimer Nachbarinnen und Nachbarn kommen.

Kontakt: Luca Nösekabel, 069 7551 1200

⚠ Nächste Termine: 12.02., 26.02.



Mittwochs | 10:45 – 11:45 Uhr

Innere + äußere Balance für das Herz-Kreislauf-System

Ob Herz-Kreislauf-Probleme, Schlafschwierigkeiten, Schmerzen im Hals-, Nacken-, oder Rückenbereich: Leichte Atemübungen, Muskelentspannung und andere einfach erlernbare Techniken.

Kursnummer 7133-41 Nord (12.02. – 02.04.25, 8x, 52 €)

7133-43 Nord (23.04. – 25.06.25, 10x, 65 €)

Leitung: Petra Heller

Kontakt: Volkshochschule Frankfurt, 069 2127 1501, vhs@frankfurt.de

NEU!



Mittwochs | 16:00 – 17:30 Uhr

Älter werden – Fit bleiben

NEU!

Älter werden, fit bleiben! Wie wir altern, liegt zum Großteil in unserer eigenen Hand. Es geht um altersgerechte, gesunde Ernährung. Welcher Bewegungstyp sind Sie? Worauf kommt es in der 2. Lebenshälfte noch an? Kursnummer 7105-02 Nord (19.03. – 09.04.25, 4x, 50 €).

Kursleitung: Giesela Landgraf

Kontakt: Volkshochschule Frankfurt, 069 2127 1501, vhs@frankfurt.de



Donnerstags | 10:30 – 12:00 Uhr | Bitte anmelden!

Gedächtnistraining

Abwechslungsreiche Übungen für Ihre geistige Beweglichkeit.

Kosten: 4 €

! *Am 27.02. und 20.03. findet kein Gedächtnistraining statt.
Achtung: jetzt immer donnerstags, nicht mehr mittwochs!*



Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

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 | Bitte anmelden!

„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 14.02. und am 28.03. findet kein Termin statt.*



Freitags | 13:45 – 14:45 Uhr | Bitte anmelden!

Gedächtnistraining

Gemeinsam trainieren wir unsere geistige Beweglichkeit.

Kosten: 3 €

! *Am 28.03. findet kein Gedächtnistraining statt.*



Di., 04.02. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

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 und Gustav Pressel.

Kosten: Eintritt 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*



Do., 06.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Aktivclub Ginnheim: Bunter Nachmittag

Es erwartet Sie ein heiterer, abwechslungsreicher Nachmittag in geselliger Runde. Wir nehmen uns Zeit und Raum für interessante Gespräche, kleine Gedichte und Kurzgeschichten.

Kosten: Gastobolus 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*



Di., 11.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Filmnachmittag im Quartier mit Kaffee und Kuchen

Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V., IB Quartiersmanagement Ginnheim

Auf Wunsch servieren wir Ihnen vor dem Filmstart kleine Köstlichkeiten im Café, die Sie in geselliger Runde genießen können. Anschließend gucken wir im Saal in „kleiner Runde“ wunderbare Filme (Filmbekanntgabe nach Genehmigung der Medienzentralen EKKW + EKHN etc.). Filmbekanntgabe gern auf Nachfrage!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Café-Zeit: 14:00 Uhr – 15:00 Uhr



Do., 13.02. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Dornröschen piksen hilft nicht – Theater für jung und alt **Jugendzentrum Ginnheim (JUZ)**

Noch ehe ein Jahr vergeht, werdet ihr eine Tochter haben, sagt der Frosch. In fünfzehn Jahren wird sie sich an einer Spindel stechen, sagt die Fee, aber die andere Fee sagt: In hundert Jahren wird sie wieder erwachen. Jetzt bloß nicht verrechnen, sagt der Prinz, der genau zur rechten Zeit vor der Hecke stehen will. Tamalan Theater

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen. Der Eintritt für Erwachsene 4 € und Kinder 2 € ist an das JUZ zu entrichten.

! Café-Öffnungszeiten: 14:30 Uhr – 15:30 Uhr.

Einlass in den Saal 5 Minuten vor dem Start.



Fr., 14.02. | 15:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 13.02.

„Volle Kanne“ –

Ein Valentinspezial mit Lesung und Live-Musik

Maria Niesen begeistert ab 15:30 Uhr mit bewegenden Kurzgeschichten zur Liebe und zum Leben aus Elke Heidenreichs „Der Welt den Rücken ...“ (60 min). Ab 17:30 Uhr verführt Sie die Musikerin Sybille Glaab mit „Lessons in Love“ zu einer Reise durch Liebe, Höhen, Tiefen und ein Happy End ein (90 min).

Kosten: Eintritt Lesung 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Café-Zeit: 15:00 Uhr – 15:30 Uhr und 16:30 Uhr – 17:30 Uhr.



Di., 18.02. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Lese-Café:

Roald Dahl „Danni oder die Fasanenjagd“

Vater und Sohn mit einer familiär ererbten Leidenschaft zur Wilderei.
Eine witzige Geschichte. Vorgetragen von Ricarda Grünberg.

Kosten: Eintritt 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr



Do., 20.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 19.02.

Aktivclub Ginnheim – Helau und Alaaf!

In kleiner Runde machen wir uns einen heiteren, bunten Nachmittag
passend zur 5. Jahreszeit.

Kosten: Gastobolus 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet ab 14:30 Uhr.



Di., 25.02. | 15:30 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

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: Eintritt 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Do., 27.02. | 15:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 26.02.

Die Höchster Silberdisteln – Immer heiter weiter!

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

Kosten: Eintritt 5 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet ab 14:30 Uhr.



Sa., 08.03. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 07.03.

Lesé-Café: Glück und Sorge für eine gute Gemeinschaft

Am 08.03. ist der „Internationale Frauentag“. Zu diesem besonderen Anlass präsentiert Ihnen Marianne Vekony ihre neuesten Recherchen über das Leben und das Handeln von berühmten Frauen. Lassen Sie sich in eine unbekannte Welt entführen und überraschen!

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

! *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*



Di., 11.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Filmnachmittag im Quartier mit Kaffee und Kuchen

Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V., IB Quartiersmanagement Ginnheim

Auf Wunsch servieren wir Ihnen vor dem Filmstart kleine Köstlichkeiten im Café, die Sie in geselliger Runde genießen können. Anschließend gucken wir im Saal in „kleiner Runde“ wunderbare Filme (Filmbekanntgabe nach Genehmigung der Medienzentralen EKKW + EKHN etc.). Filmbekanntgabe gern auf Nachfrage!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! *Café-Zeit: 14:00 Uhr – 15:00 Uhr*



Do., 13.03. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Aktivclub Ginnheim: Bunter Nachmittag

Es erwartet Sie ein heiterer, abwechslungsreicher Nachmittag in geselliger Runde. Wir nehmen uns Zeit und Raum für interessante Gespräche, kleine Gedichte und Kurzgeschichten.

Kosten: Gastobolus 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*



Di., 18.03. | 15:00 – 16:00 Uhr | Bitte anmelden!

Gedächtnistraining

Gemeinsam trainieren wir die geistige Beweglichkeit mit abwechslungsreichen Übungen.

Kosten: Eintritt 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*



Do., 20.03. | 15:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 19.03.

Frühlings-Konzert: Shanty-Chor Eschersheim

Das weltweit bekannteste Seemannslied ist wohl „Drunken Sailor“. Solche beliebten Klassiker und andere bunte Überraschungen präsentiert Ihnen der stimmungsgewaltigen Shanty-Chor Eschersheim passend zum Frühlingsbeginn.

Kosten: Eintritt 5 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Sa., 22.03. | 17:00 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 21.03.

„C'est si bon!“ –

Chanson-Abend mit Leo, Gesang und Gitarre

Einladung zu einer besonderen musikalischen Reise „Frankfurt – Paris en Chanson“. Leo ist Franzose, lebt in Frankfurt und verzaubert Sie mit seiner beeindruckenden Stimme und mit grooviger Gitarrenbegleitung. An diesem Abend geht es um Liebe, Leidenschaft, Lachen, Leid und ums Leben.

Kosten für Eintritt

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Einlass ab 16:30 Uhr.





Di., 25.03. | 15:30 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

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: Eintritt 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*



Mi., 26.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 25.03.

CineDream:

„Willkommen in den Bergen“ (Komödie/Drama 2024)

Kinobesuch: Der Aktivclub Ginnheim trifft sich in dieser Woche am Mittwoch. Wir genießen vor Ort Kaffee und ein Stück Kuchen (solange der Vorrat reicht, im Eintrittspreis enthalten).

Film-Inhalt: Der gestresste Michele zieht von Rom in die idyllischen Berge und erlebt dort sein blaues Wunder.

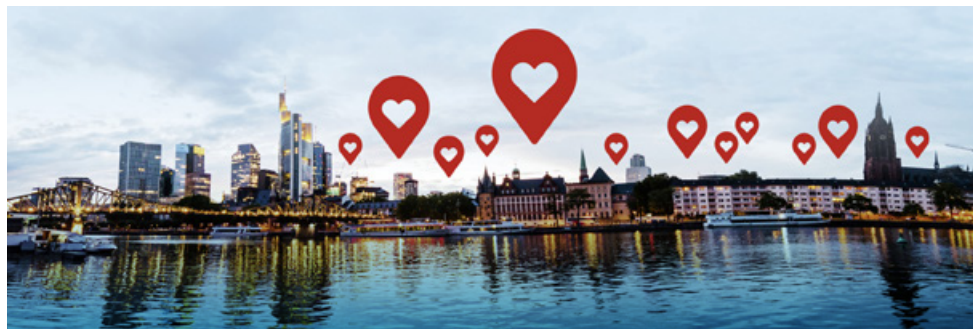
Kosten: Gastobolus 3 €, Kino-Eintritt 6 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ *Treffpunkt: 13:30 Uhr oben im Kino-Kassenbereich,*

„CineStar Metropolis“ (Eschenheimer Anlage 40, 60318 Frankfurt)





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

Dienstags	09:30 – 10:30 Uhr	Leichtes Fitnessstraining für Männer ab 60+
Mittwochs	10:30 – 12:30 Uhr	Lotsenbüro
	10:30 – 11:30 Uhr	Offene Polizeisprechstunde, 14-täglich
Donnerstags	10:30 – 12:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 4 €
	15:00 – 17:00 Uhr	Aktivclub Ginnheim Kosten: 8 € monatlich
Freitags	13:00 – 16:00 Uhr	„Babbel- und Spiele-Café“ bei Kaffee und Kuchen
	13:45 – 14:45 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 3 €

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

www.frankfurter-verband.de



Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter
mit aktuellen Veranstaltungstipps:
newsletter.frankfurter-verband.de