



**Programm
April – Mai
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 APRIL BIS MAI



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 50 71 336

! Ein Einstieg ist jederzeit mit einer kostenfreien Probestunde möglich.



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 sind am: 23.04. und 07.05.



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 | 10:45 – 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., 8x, 52 €) und

7133-43 Nord (23.04. – 25.06., 10x, 65 €)

Leitung: Petra Heller

Kontakt: Volkshochschule Frankfurt, 069 21 271 501, 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, gesunder Ernährung. Welcher Bewegungstyp sind Sie? Worauf kommt es in der 2. Lebenshälfte noch an? Kursnummer 7105-02 Nord (19.03. – 09.04., 4x, 50 €).

Kursleitung: Giesela Landgraf

Kontakt: Volkshochschule Frankfurt, 069 21 271 501, vhs@frankfurt.de



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

Gedächtnistraining

Gemeinsam trainieren wir die geistige Beweglichkeit mit abwechslungsreichen Übungen.

Kosten: 4 €

! Kein Termin am: 03.04. und 22.05.



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.

! Kein Termin am: 04.04. und 30.05.



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

Gedächtnistraining

Gemeinsam trainieren wir die geistige Beweglichkeit mit abwechslungsreichen Übungen.

Kosten: 3 €

! Kein Termin am: 04.04. und 30.05.



Freitags | 15:00 – 16:00 Uhr | Bitte anmelden!

Offene Gartenzeit – „ZusammenWachsen“

ZusammenWachsen: Gemeinsam mit und für Nachbarn die Hochbeete im Innenhofbereich pflegen und bunt bepflanzen. Auf Wunsch können Sie gern (eine) eigene Blume(n) mitbringen und einpflanzen. Wir sagen Dankeschön!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Kein Termin am: 04.04. und 30.05.



Di., 08.04. | 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., 10.04. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Lese-Café: **Osterbräuche und -Geschichten**

Vom Frühjahrsputz zum Osterei. Es erwartet Sie ein heiterer Nachmittag in angenehmer Gesellschaft! Vorgetragen von Maria Niesen.

Kosten für Eintritt: 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ **Das Café öffnet um 14:30 Uhr.**

Der sieben Tage Menüservice des Frankfurter Verbandes



Der Menüservice hilft bei der Versorgung mit Mittagessen. In einem Wochen-Menüsortiment sind sieben tiefkühlfrische Gerichte zusammengestellt. Verschiedene Kostformen oder Unverträglichkeiten können berücksichtigt werden.

Das Menüpaket wird einmal wöchentlich geliefert und dann zu Hause in der Mikrowelle oder im Backofen ganz einfach fertig

gekocht. Der Menüservice bietet außerdem auch Heißauslieferung an – hier können Sie täglich aus sechs Gerichten wählen.

Bei der Lieferung gelten klare Verhaltensregeln und strenge Hygienevorschriften zur größtmöglichen Sicherheit für Besteller und Menükuriere. Die Übergabe der Menüs erfolgt ohne direkten Kontakt zum Besteller.

 **Tel.: 069 30 05 99 92**

 **www.ihr-menueservice.de/**
frankfurter-verband



**FRANKFURTER
VERBAND**



Di., 15.04. | 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. Es erwartet Sie ein heiterer Nachmittag in angenehmer Gesellschaft! Vorgetragen von Ricarda Grünberg.

Kosten für Eintritt: 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*



Di., 22.04. | 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 für Eintritt: 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*



NEU!

Do., 24.04. | 15:30 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Musik-Café:

Aus dem Leben gegriffen – Gesang mit Gitarre

Die stimmgewaltige Musikerin Sybille Glaab reist mit uns an diesem Nachmittag musikalisch quer durch weltbekannte Stücke, die zum Mitsummen und zum Mitschwingen einladen. Hits, die in Ihnen ganz persönliche Erinnerungen wachrufen. Ein unvergesslicher Nachmittag in geselliger Runde!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! *Das Café öffnet um 14.30 Uhr.*



Di., 06.05. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Lese-Café:

Alan Bennett „Die souveräne Leserin“

„Die souveräne Leserin“ ist eine Novelle des englischen Schriftstellers, Dramatikers, Regisseurs und Schauspielers Alan Bennett. Sie erzählt die fiktive Wandlung der britischen Königin von der Frau der Tat zur Liebhaberin schöngestiger Literatur. Vorgetragen von Elke Jatzko.

Kosten für Eintritt: 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*



Do., 08.05. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Lese-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. Vorgetragen von Sibylle Kempf.

Kosten für Eintritt: 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*



Di., 13.05. | 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., 15.05. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

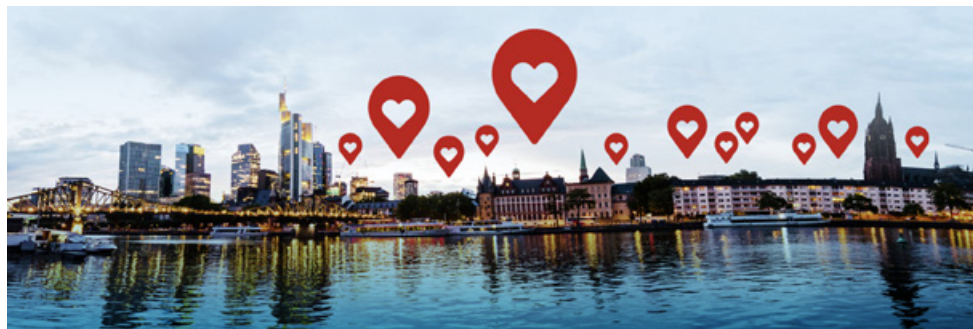
„Die rollende Stadt“ –
Theater für Kinder (3 – 9 J.) und Senior*innen
Jugendzentrum Ginnheim (JUZ)

Zwei Städte auf einem Lastenrad: Vorne die wohlhabende Vorderstadt und hinten die geheimnisvolle Gepäckträgerstadt. Friedlich und schön könnte es sein, wenn nicht plötzlich Neid und Missgunst auftauchten. Wer ist schuld? Zum Glück tun sich die Kinder beider Städte zusammen, mit Witz und Fantasie! (Buchfink Theater)

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

! Café-Zeit: 14:30 Uhr – 15:30 Uhr. Einlass in den Saal ab 15:25 Uhr.





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**



Di., 20.05. | 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 für Eintritt: 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Do., 22.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Frühlingskonzert des Seniorenorchesters des Frankfurter Verbandes

Musikgenuss und Gaumenfreuden! Bunte Blumenpracht und Glücksgefühle! Unter der Leitung des Dirigenten Günther Stegmüller spielt das einmalige Orchester weltbekannte Melodien. Die grandiose Sopranistin Petra Bornhövd singt zu ausgewählten Stücken. Eine unterhaltsame Moderation rundet das Programm ab.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Di., 15.07. | 15:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 11.07.

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 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Dienstags	09:30 – 10:30 Uhr	Leichtes Fitnesstraining für Männer ab 60+
Mittwochs	10:30 – 11:30 Uhr	Offene Polizeisprechstunde, 14-täglich
	10:30 – 12:30 Uhr	Lotsenbüro
Donnerstags	10:30 – 12:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 4 €
	Freitags	13:00 – 16:00 Uhr
	13:45 – 14:45 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 3 €
	15:00 – 16:00 Uhr	Offene Gartenzeit – „ZusammenWachsen“

Wir machen Ferien:

31.03. – 04.04., 28.04. – 01.05., 26.05. – 30.05.

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