



**Programm
Mai – Juni
2025**

Aktiv im Gallus, aktiv in der Flörsheimer Straße



**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** bzw. **Flörsheimer Straße** 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 MAI BIS JUNI



Begegnungs- und Servicezentrum

GALLUS



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! Jeden 2. und 4. Freitag im Monat.

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

! 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.



Mo., 05.05. | 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., 08.05. | 14:30 – 17:00 Uhr

Bitte mit Sahne!

Frische Waffeln mit Eis, Kirschen, Schokosplitter ...

Auch im Mai: Unser 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.



Do., 15.05. | 13:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 08.05.

Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel, 2. Etappe

Die zweite Etappe unserer Rundtour durch den Frankfurter Grüngürtel führt uns über 7,7 km „Durch den Wald zum Weiher“. Wald, Wald und nochmals Wald. Vorbei an Golfplatz und Fußballstadion geht es zum idyllischen Tiroler Weiher und schließlich zur Oberschweinstiege.

Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

⚠ Bitte denken Sie an angemessene Kleidung: Regenschutz, Sonnenschutz, festes Schuhwerk. Die Wanderung findet bei (fast) jedem Wetter statt.



Fr., 16.05. | 13:00 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 12.05.

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: Frankfurter Grie Soß. Egal, ob die grüne Soße jetzt wirklich Goethes Leibspeise war oder nicht, uns schmeckt sie immer. Klassisch mit 4 halben Eiern und Kartoffeln.

Kosten: 7,50 €



Do., 22.05. | 16:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 14.05.

100 Jahre Neues Frankfurt –

Führung durch das May-Haus in der Römerstadt

1925 startete das revolutionäre Stadtplanungsprogramm „Neues Frankfurt“. Von 1925 bis 1930 entstanden in öffentlich-privater Partnerschaft 12.000 Wohnungen unter der Federführung von Stadtbaurat Ernst May. Wir besuchen das Ernst-May-Haus in der Römerstadt, eingerichtet wie vor 100 Jahren mit der originalen Frankfurter Küche.

Kosten: 10 € für Eintritt und Führung

Teilnehmer*innen: max. 15

Buchungsnr.: 11153-2025-0522

⚠ Die Führung ist nicht barrierefrei (Treppe in den ersten Stock)



Fr., 23.05. | 13:00 – 14:30 Uhr

Bingo mit Ingo am Freitag!

Auch im Wonnemonat Mai wieder die beliebte Jagd nach den richtigen Zahlen mit Spaßmacher und Zahlenzieher „Ingo“. Diesmal an einem Freitag! Zu gewinnen gibt es Preise für den Magen.

Kosten: 3 €

! Achtung: Freitag und bereits um 13:00 Uhr!



Fr., 30.05. | 13:00 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 26.05.

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: Einer unserer Klassiker: Backfisch mit Kartoffelsalat.

Kosten: 7,50 €



Mo., 02.06. | 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., 05.06. | 17:00 – 20:00 Uhr

Party 60plus!

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

Volle Lotte wieder mal! Feiern Sie mit uns eine schwungvolle Party im Gallus! DJ Jörg Ratz bringt mit Musik der 60er, 70er und 80er Jahre Schwung auf die Tanzfläche. Genießen Sie dazu ein besonderes Angebot für Ihr leibliches Wohl! Tanzen Sie mit uns durch die Zeit – ein besonderer Abend erwartet Sie!

Kosten: Eintritt frei! Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

! Anmeldung erbeten bis 29. Mai



Do., 12.06. | 13:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 06.06.

Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel, 3. Etappe

Die dritte Etappe unserer Grüngürtel-Wandertour führt uns in gemütlichem Wandertempo über 8,4 km von der Oberschweinstiege nach Oberrad.

Durch das Flora-Fauna-Habitat-Gebiet Oberwald, vorbei am Maunzenweiher und am Waldfriedhof Oberrad endet die Etappe in der Altstadt von Oberrad.

! Bitte denken Sie an angemessene Kleidung: Regenschutz, Sonnenschutz, festes Schuhwerk. Nehmen Sie ausreichend Wasser mit.



Fr., 13.06. | 13:00 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 09.06.

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: Spargel mit Sauce Hollandaise, Schinken und Kartoffeln

Kosten: 7,50 €



Mi., 18.06. | 16:30 – 18:00 Uhr

Bingo mit Ingo am Mittwochnachmittag!

Kurz vor Sommeranfang eine neue Ausgabe der beliebten Jagd nach den richtigen Zahlen mit Spaßmacher und Zahlenzieher „Ingo“. Diesmal wegen der vielen Feiertage an einem Mittwoch Nachmittag!

Kosten: 3 €

! Achtung: Mittwoch und erst um 16:30 Uhr!



Do., 26.06. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 16.06.

Führung durch die Oper Frankfurt – Blick hinter die Kulissen

Mit freundlicher Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

2024 wurde die Oper Frankfurt bereits zum achten Mal als „Opernhaus des Jahres“ ausgezeichnet. Lernen Sie das Opernhaus jetzt von der „Innen“-Seite kennen. Sie können mit uns am alten Standort der Doppelanlage am Willi-Brandt-Platz einen „Blick hinter die Kulissen“ werfen und auch die größte Drehbühne der Welt mit einem Durchmesser von rund 38 Metern besichtigen.

Kosten: 11 €; Teilnehmer*innen: 15 bis 20

Buchungsnr.: 11153-2025-0626

! Die Führung ist nur bedingt barrierefrei. Einige Fußwege und Treppen sind zu bewältigen. Beitragsermäßigung auf Anfrage möglich.



Fr., 27.06. | 13:00 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 23.06.

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: Frikadellen mit Pilzrahmsauce, Pommes Frites und kleinem Salat

Kosten: 7,50 €



Begegnungszentrum

FLÖRSHEIMER STRASSE



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 Kartenspieler 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 – 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

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., 07.05. | 11:00 Uhr | Anmeldung bis 30.04.

Flohmarkt in der Flörsheimer

Unser Flohmarkt im Mai! Sie haben Sachen, die Sie loswerden wollen? Dann haben Sie zwei Möglichkeiten: Sie spenden Ihre Sachen für unser Zentrum und wir verkaufen das. Der Erlös ist für die Arbeit des Begegnungszentrums bestimmt. Oder Sie machen einen eigenen Stand um ihre Haushaltskasse aufzubessern. Für das leibliche Wohl sorgen wir mit Leckereien vom Grill und Salaten.

Kosten: 5 € Standgebühr.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Abgeben der Flohmarktsachen bis 05.05.



Mi., 14.05. | 14:30 – 16:30 Uhr

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – Teil 2

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 Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung wichtig sind. Selbstverständlich ist auch Zeit für die Beantwortung Ihrer persönlichen Fragen.



Mi., 21.05. | 11:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 19.05.

Besuch im Zoo

Gemeinsam besuchen wir den Frankfurter Zoo, den zweitälteste Zoo in Deutschland. Er bietet einen faszinierenden Einblick in die Tierwelt und beherbergt eine beeindruckende Vielfalt an Tierarten aus der ganzen Welt. Von afrikanischen Erdferkeln bis hin zu indischen Löwen bietet der Zoo eine Vielzahl von faszinierenden Tieren zum Bestaunen.

Kosten: Eintritt und Fahrtkosten sind selbst zu tragen.

⚠ *Wir fahren mit der Straßenbahn zum Zoo.*

Treffpunkt um 11:00 Uhr am BGZ Flörsheimer Straße.



Mi., 28.05. | 14:30 – 16:30 Uhr

Pflege und was Sie dazu wissen müssen – Teil 1: Pflegegrad

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., 04.06. | 13:00 – 16:30 Uhr

Wir grillen wieder!

Sommer, Sonne, Sonnenschein – Zeit für eine Bratwurst vom Grill auf unserer schönen Terasse. Dazu gibt es Bowle, auch alkoholfrei.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 18.06. | 14:30 – 16:30 Uhr

Pflege und was Sie dazu wissen müssen – Teil 2: Leistungen

Pflegegeld? Pflegesachleistungen? Kurzzeitpflege? Verhinderungspflege? Tagespflege? Betreuungs- und Entlastungsleistungen? Behandlungspflege? Tonja Sparwald vom Pflegedienst des Frankfurter Verbandes erklärt Ihnen die unterschiedlichen Leistungen, was Ihnen zusteht und beantwortet Ihre Fragen.



Mi., 25.06. | 14:00 – 16:30 Uhr

Frisch und fruchtig – der Waffelnachmittag in der Flörsheimer

Frische Waffeln mit Eis, frischem Obst und Sahne. Waffeln: immer lecker.

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 Herzheimer 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

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



Cafeteria

Gallus:
Montag – Freitag
14:00 bis 17:00 Uhr

Flörsheimer:
Montag – Donnerstag
14:00 bis 17:00 Uhr

Begegnungszentrum Flörsheimer Straße

Flörsheimer Straße 16
60326 Frankfurt am Main

Leitung

Christa Czermin
Telefon: 069 299 807 2226
christa.czermin@frankfurter-verband.de

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