Programm
Juli – September 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 JULI BIS SEPTEMBER

Dienstags | 09:30 – 10:30 Uhr

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. Ein Einstieg ist jederzeit mit einer kostenfreien Probestunde möglich.

Kosten bitte beim Kursleiter erfragen!

Kontakt: Denis Bambusek, 0179 5071336

Mittwochs | 09:30 – 10:30 Uhr

NEU!

Gymnastik auf dem Stuhl

Ein sanfter Weg, um Ihre Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu steigern bzw. zu erhalten und um sich fit zu fühlen. Mit viel Spaß und Musik führen wir gezielt gelenkschonende Übungen durch.

Kursnummer 7133-52 Nord (03.09. – 21.01.26 16x, 104 €).

Leitung: Petra Heller

Kontakt: Volkshochschule Frankfurt, 069 212 715 01, vhs@frankfurt.de

Mittwochs | 10:45 – 11:45 Uhr

NEU!

Balance für Herz und Seele

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

Kursnummer 7133-70 Nord (03.09. – 29.10.25 7x, 46 €).

Leitung: Petra Heller

Kontakt: Volkshochschule Frankfurt, 069 212 715 01, vhs@frankfurt.de

Mittwochs | 15:00 – 16:00 Uhr

Offene Polizeisprechstunde

Schutzmann vor Ort vom 12. Polizeirevier: Zur Sprechzeit können alle Ginnheimer Nachbarinnen und Nachbarn kommen.

Kontakt: Luca Nösekabel, 069 755 112 00

(!) Nächster Termin: 02.07., 30.07., 13.08., 27.08.

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

Gedächtnistraining

Gemeinsam trainieren wir die geistige Beweglichkeit mit abwechslungsreichen Übungen.

Kosten: 4 €

Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Aktivclub Ginnheim

Abwechslungsreiche Treffen in geselliger Runde.
Nähere Informationen zum Programm erhalten Sie gern auf Nachfrage!
Bitte beachten Sie, dass Zeiten und Treffpunkte abweichen können!
Kosten: 8 € monatlich

Freitags | 10:00 – 12:00 Uhr

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 Termin!

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.

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

Gedächtnistraining

Gemeinsam trainieren wir die geistige Beweglichkeit mit abwechslungsreichen Übungen.
Kosten: 3 €

Freitags | 15:15 – 15:45 Uhr | Bitte anmelden!

ZusammenWachsen |Offene Gartenzeit

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!

Di., 08.07. | 10:30 – 11:30 Uhr | Bitte anmelden!

Männerstammtisch

Gesprächsrunde für Männer, mit kleinem Snackangebot und Getränk.
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Di., 08.07. | 15:00 – 16:00 Uhr | Bitte anmelden!

Gedächtnistraining für Einsteiger

In geselliger Runde probieren wir spielerisch verschiedene Übungen aus, um die geistige Beweglichkeit zu fördern.

Kosten: 3 €

Di., 15.07. | 15:30 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Klassisches Sommerkonzert der Superlative

Freuen Sie sich auf ein besonderes musikalisches Erlebnis der Gruppe „Vier Freunde“: Eine Reise durch Europa mit zwei stimmgewaltigen, international erfahrenen Musikern und einem erstklassigen Pianisten. Irene Knab führt unterhaltsam durch das Programm.

Kosten: Eintritt 10 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

(!) Das Café öffnet um 14:30 Uhr.

Digitales Fenster zur Welt

Sie gehören zu der Gruppe der Senior*innen, die bisher noch kein Smartphone oder Tablet nutzen? Sie haben auch sonst wenig oder gar keine Erfahrung mit den Digitalen Medien? Sie scheuen die Investition in ein neues, Ihnen noch unbekanntes Gerät?

Ob Tablet oder Smartphone: Wir möchten Ihnen gerne den Zugang in die Digitale Welt eröffnen! Im Rahmen unseres Projektes „Digitales Fenster zur Welt“ erhalten sie ein internetfähiges Tablet. Begleitend zur Leihgabe unterstützen wir Sie dabei, den Umgang mit einem digitalen Endgerät zu erlernen.

BGSZ Bockenheim	BGSZ Eckenheim	BGSZ Rödelheim / Surftreff @uguste	BGSZ Höchst / Café Mouseclick
Tel. 069 299 807 2212	Tel. 069 299 807 263	Tel. 069 299 807 2225	Tel. 069 299807 2219

FRANKFURTER VERBAND

Do., 17.07. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Blumen-Bingo!

In fröhlicher Runde spielen wir gemeinsam „Bingo!“ und trainieren ganz nebenbei unsere geistige Beweglichkeit. Bei jedem „Bingo!“ gibt es eine schöne Blume zu gewinnen.

Kosten: Eintritt 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

(!) Das Café öffnet um 14:30 Uhr.

Di., 22.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Filmnachmittag im Quartier mit Kaffee und Kuchen

Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V., IB Quartiersmanagement Ginnheim, I.d.e.a.l., Aktive Nachbarschaft

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., 24.07. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Aus dem Leben gegriffen, Gesang mit Gitarre | Musik-Café

Die stimmgewaltige Musikerin Sibylle 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: Eintritt 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

(!) Das Café öffnet um 14.30 Uhr.

Di., 29.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

Ihr Wille zählt – auch bei Krankheit, Unfall oder im Alter. Wie kann ich meinen (Behandlungs-)Willen festhalten? Wie wird das Behandlungsteam informiert? Wer vertritt mich im Ernstfall? Was, wenn ich niemanden habe? Diese Fragen beantwortet Nina Kammerer, tätig im Sozialdienst, Frankfurter Verband.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

(!) Das Café öffnet um 14:30 Uhr.
Sie erhalten eine „Wichtig-Mappe“.

Do., 31.07. | 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 für interessante Gespräche, kleine Spiele, schöne Gedichte und Kurzgeschichten.

Kosten: Gastobolus 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

(!) Das Café öffnet um 14:30 Uhr.

Di., 05.08. | 15:00 – 16:00 Uhr | Bitte anmelden!

Gedächtnistraining für Einsteiger

In geselliger Runde probieren wir spielerisch verschiedene Übungen aus, um die geistige Beweglichkeit zu fördern.

Kosten: 3 €

Di., 12.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Filmnachmittag im Quartier mit Kaffee und Kuchen

Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V., IB Quartiersmanagement Ginnheim, I.d.e.a.l., Aktive Nachbarschaft

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., 14.08. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Die Kennedys | Lese-Café

Keine andere Familie nimmt einen solch prominenten Platz in der amerikanischen Öffentlichkeit ein – und keine andere Familiengeschichte ist so reich an Triumphen und Tragödien. Traum und Albtraum zugleich. Vorgetragen von Sibylle Kempf.

Kosten: Eintritt 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

(!) Das Café öffnet um 14:30 Uhr.

Di., 19.08. | 10:30 – 11:30 Uhr | Bitte anmelden!

Männerstammtisch

Gesprächsrunde für Männer, mit kleinem Snackangebot und Getränk.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Di., 19.08. | 15:00 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Blumen-Bingo!

In fröhlicher Runde spielen wir gemeinsam „Bingo!“ und trainieren ganz nebenbei unsere geistige Beweglichkeit.
Bei jedem „Bingo!“ gibt es eine schöne Blume zu gewinnen.

Kosten: Eintritt 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

(!) Das Café öffnet um 14:30 Uhr.

Do., 21.08. | 15:30 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Es tönen die Lieder – Gemeinsam musizieren mit Gitarrenbegleitung | Musik-Café

Sibylle Glaab singt mit uns traditionelle, schöne und besinnliche Lieder in deutscher Sprache. Vielleicht stimmen wir auch einmal einen Kanon an oder wir singen zweistimmig?! Hauptsache, es macht Spaß!

Kosten: Eintritt 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

(!) Das Café öffnet um 14.30 Uhr.

Di., 16.09. | 15:00 – 16:00 Uhr | Bitte anmelden!

Gedächtnistraining für Einsteiger

In geselliger Runde probieren wir spielerisch verschiedene Übungen aus, um die geistige Beweglichkeit zu fördern.

Kosten: 3 €

Das Wertvollste, das man zu verschenken hat, ist Zeit.

Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen.

Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!

Peter Gehweiler
Tel: 069 299 807 2353

Christine Fischer
Tel: 069 299 807 2352

ehrenamt@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de

FRANKFURTER VERBAND

Do., 18.09. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Eins Zwei Drei Tier – Theater für Kinder (ab 2 J.) und Senior*innen

Jugendzentrum Ginnheim (JUZ)

Das Theaterstück steckt voller wunderlicher und liebenswerter Handfiguren. Mit einfachen Reimen werden ihre kleinen Geschichten erzählt.
(Mär 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 – 15:15 Uhr. Einlass in den Saal ab 15:25 Uhr.

Di., 23.09. | 10:30 – 11:30 Uhr | Bitte anmelden!

Männerstammtisch

Gesprächsrunde für Männer, mit kleinem Snackangebot und Getränk.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Di., 23.09. | 15:00 – 16:30 Uhr | Bitte anmelden!

Blumen-Bingo!

In fröhlicher Runde spielen wir gemeinsam „Bingo!“ und trainieren ganz nebenbei unsere geistige Beweglichkeit.
Bei jedem „Bingo!“ gibt es eine schöne Blume zu gewinnen.
Kosten: Eintritt 3 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

(!) Das Café öffnet um 14:30 Uhr.

Sa., 27.09. | 17:00 – 18:30 Uhr | Bitte anmelden!

C’est si bon! – Chanson-Abend mit 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: Eintritt, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

(!) Einlass ab 16:30 Uhr.

Di., 30.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Wertschätzung statt Diskriminierung | Lese-Café

Kita Stern v. Bethlehem, Omas gegen Rechts, IB Quartiersmanagement Ginnheim, I.d.e.a.l., Aktive Nachbarschaft, Kinderbeauftragter

Respekt, Wertschätzung, Toleranz, Vielfalt und Inklusion sind wichtige Werte für unseren Alltag.
In zwei Gruppen begegnen sich Kinder und ältere Menschen.
Spielerisch werden mit „Omas gegen rechts“ kindgerechte Bücher gelesen, angeschaut und besprochen (mit Klanggeräuschen oder Kreativangebot).

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Dienstags	**09:30 – 10:30 Uhr**	Leichtes Fitnesstraining für Männer ab 60+
Mittwochs		„Quartiers-Café“ – Kooperationsveranstaltung
	15:00 – 16:00 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	**10:00 – 12:00 Uhr**	Lotsenbüro
	13:00 – 16:00 Uhr	„Babbel- und Spiele-Café“ bei Kaffee und Kuchen
	13:45 – 14:45 Uhr	Gedächtnistraining **Kosten: 3 €**
	15:15 – 15:45 Uhr	Offene Gartenzeit – „ZusammenWachsen“

Urlaubszeit
30.06. – 07.07. und 01.09. – 15.09.

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