



Programm
November –
Dezember
2025

Aktiv im Gallus

in der Frankenallee
und 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** 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 NOVEMBER BIS DEZEMBER

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 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**

! 2. und 4. Freitag im Monat. Noch freie Plätze!



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**

! 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

! Noch freie Plätze! Schnupperstunde kostenlos. Anmeldung erwünscht.



Do., 06.11. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 30.10.

100 Jahre Neues Frankfurt: Geschichte der Hellerhofsiedlung – Lichtbildervortrag

Stadtteilhistoriker Thomas Sock hat sich ausführlich mit der Geschichte der Hellerhofsiedlung im Frankfurter Stadtteil Gallus beschäftigt. Neben beeindruckenden Bildern weiß er von allerhand Geschichten und Kuriositäten zu berichten.

NEU!



Do., 13.11. | 11:00 – 12:00 Uhr

keine Anmeldung erforderlich

Schutzmann vor Ort – Bürgersprechstunde

PHK Patrick Müller, Schutzmann vor Ort Gallus und Gutleutviertel

Patrick Müller, unser Schutzmann vor Ort im Gallus, hat ein offenes Ohr für Ihre Anliegen. Ab Januar 2026 immer am 2. Donnerstag im Monat. Änderungen werden im Programm bekannt gegeben.

**Kontakt: Patrick Müller, 069 755 10457,
svo-d104.ppffm@polizei.hessen.de**

! Ab Januar 2025 immer am 2. Donnerstag im Monat!

NEU!



Do., 13.11. | 13:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 06.11.

Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel, 7. Etappe

Von Berkersheim nach Heddernheim folgen wir über etwa 7,5 km der in weiten Teilen renaturierten Nidda. Eine flache Etappe mit viel Natur. Ein Höhepunkt ist der Alte Flugplatz in Bonames.

**! Die Wanderung findet bei (fast) jedem Wetter statt.
Bitte an angemessene Kleidung und festes Schuhwerk denken.**



Do., 13.11. | 14:30 Uhr

Cafeteria Spezial

Der Cafeteria Nachmittag mit frischem selbstgebackenen Kuchen. Kommen Sie gerne zum genießen und plaudern vorbei.

Kosten: Gedeck: 4,50 € (Große Tasse Kaffee und 1 Stück Kuchen)

NEU!



Sa., 15.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

AWO-Nachmittag

AWO Ortsverein Gallus

Kontakt: Thomas Sock, 069 731 133, ov.gallus@awo-frankfurt.de



Mo., 17.11. | 17:00 – 19:15 Uhr

Filabend im Gallus – ein Liebesfilm

Genau das richtige im trüben November: Ein Film für's Herz! Kommen Sie mit Freunden und Nachbarn zum gemeinsamen Filmgucken in gemütlicher Kino-Atmosphäre. Veranstaltungen der nichtgewerblichen Filmarbeit unterliegen einem Außenwerbeverbot. Den Filmtitel können Sie etwa 14 Tage vorher telefonisch oder persönlich erfragen.



Do., 20.11. | 14:30 – 16:30 Uhr

Bitte mit Sahne! Frische Waffeln mit Eis, Kirschen, Schokosplitter ...

In der dunklen Jahreszeit: 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.



Fr., 21.11. | 13:00 Uhr | **Anmeldung bis 19.11.**

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: Backfisch mit selbstgemachtem Kartoffelbrei und Mischgemüse

Kosten: 7,50 €



Mi., 26.11. | 17:30 – 19:30 Uhr

Reparatur Café Gallus – zu schade für den Müll!

In Kooperation mit dem Netzwerk Reparatur Initiativen

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., 27.11. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 25.11.

Bingo mit Ingo

In den grauen November ein bisschen Farbe bringen. Die rasante Zahlenjagd mit Moderator und Spaßmacher Ingo aka Hans-Christoph Fehr geht weiter. Kleine feine Preise zum Verspeise.

Kosten: 3 €



Do., 04.12. | 12:00 – 17:00 Uhr

Eröffnung Adventsbasar!

Unsere Strick- und Handarbeitsgruppe wird unterstützt von „Engagement im Gallus“ – einer Initiative von Deutsche Bank, Linklaters und dem Mehrgenerationenhaus Gallus.

Unsere Strick- und Handarbeitsgruppe lädt ein zum Adventsbasar. Eröffnung um 12:00 Uhr mit weihnachtlichen Liedern und einer leckeren Suppe. Selbstgestrickte Socken, Schals, Mützen, weihnachtliche Dekoration und vieles mehr erwarten Sie. Am Nachmittag gibt es Kaffee und Kuchen und natürlich weitere Getränke.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

NEU!



Sa., 06.12. | Uhr

AWO-Nachmittag

AWO Ortsverein Gallus

Kontakt: Thomas Sock, 069 731133, ov.gallus@awo-frankfurt.de



Do., 11.12. | 13:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 04.12.

Weihnachtsfeier

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

Alle Jahre wieder! Jörg Ratz sorgt musikalisch für weihnachtliche Stimmung. Ab 13:00 Uhr laden wir zum festlichen Mittagessen ein. Am Nachmittag gibt es Kaffee und Kuchen und eine kleine weihnachtliche Bescherung. Wie in jedem Jahr erwarten Sie weihnachtliche Bastelaktionen.

Kosten: 10 € für festliches Essen, Kaffee, Kuchen, Musik, Bastelaktion und kleines Präsent



Mo., 15.12. | 17:00 – 18:45 Uhr

Filmabend im Gallus – ein Weihnachtsfilm

Ein Weihnachtsfilm für die ganze Familie. Bringen Sie Ihre Freunde, Verwandte, Enkel mit zum gemeinsamen Filmgucken in gemütlicher Kino-Atmosphäre. Veranstaltungen der nichtgewerblichen Filmarbeit unterliegen einem Außenwerbeverbot. Den Filmtitel können Sie etwa 14 Tage vorher telefonisch oder persönlich erfragen.



Mi., 17.12. | 17:30 – 19:30 Uhr

Reparatur Café Gallus – zu schade für den Müll!

In Kooperation mit dem Netzwerk Reparatur Initiativen

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.

⚠ ACHTUNG: Wegen Heiligabend und Silvester ausnahmsweise am 3. Mittwoch im Monat! Sonst findet das Repair-Café Gallus immer am letzten Mittwoch im Monat statt. Anmeldung ist nicht erforderlich.



Do., 18.12. | 17:00 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 10.12.

Führung durch die Werkstätten der Oper Frankfurt – Blick hinter die Kulissen

Bühnenbilder und Kostüme für die Aufführungen auf der Bühne gibt es nicht von der Stange. Entdecken Sie beim Blick hinter die Kulissen die vielen Werkstätten der Städtischen Bühnen Frankfurt, wie z. B. den wunderschönen Malsaal oder die detailreiche Welt der Theaterplastik. Geführt werden Sie dabei von Expert*innen der Werkstätten, die Ihnen einen individuellen Einblick in Ihren Arbeitsalltag gewähren.

Kosten: 10 €; Teilnehmer*innen: 15-20; Buchungsnr.: 11153-12-18

⚠ Die Führung beginnt für uns, wenn in den Werkstätten die Arbeit getan ist: um 17:00 Uhr. Anmeldung unbedingt erforderlich!





Montags | 13:00 – 16:30 Uhr

Strick-Treff

Sie stricken gerne? Sie stricken lieber mit anderen zusammen und tauschen sich aus? Dann kommen Sie zum Stricktreff in der Flörsheimer Straße.

NEU!



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, 069 212 71501



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

Sitzgymnastik mit anschließender Babbelrunde

Eine halbe Stunde lang Gymnastik im Sitzen und eine halbe Stunde lang unterhalten über alles mögliche. Probieren Sie es aus. Schnupperstunde kostenlos. Themen für die Babbelrunde werden gemeinsam überlegt.

Kosten: 2 €



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!



Freitags | 17:00 – 18:00 Uhr

Gemeinsames Singen – begleitet mit Akkordeon

Zusammen singen wir alte Volkslieder und alles, was uns gefällt und wecken schöne Erinnerungen. Eine Stunde für Kopf, Herz und Seele. Singen Sie mit!

Kosten: 5 €



Mi., 05.11. | 14:30 – 16:30 Uhr

Patientenrechte – Ihre Rechte als Patient*in

In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Gallus

Welche Rechte habe ich als Patientin / als Patient? Frau Souad Talbi vom Projekt KoGi-Lotsen des Mehrgenerationenhauses Frankfurt klärt auf und beantwortet Ihre Fragen.



Mi., 26.11. | 14:30 – 16:30 Uhr

Ernährung im Alter

In Kooperaion mit dem Mehrgenerationenhaus Gallus

Im Alter verändert sich unser Stoffwechsel. Unsere Ernährung können wir entsprechend anpassen. KoGi-Lotsin Sivia Skambraks informiert Sie über gesunde Ernährung im Alter und steht Ihnen Rede und Antwort.





Do., 04.12. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 02.12.

Frischer Fisch mit Beilage

Auch im Dezember: Unser Fischessen mit frischem Fisch.

Kosten: 8 €

! *Nur mit Anmeldung!*

An diesem Tag schließt die Cafeteria schon um 14:00 Uhr.



Mi., 10.12. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 08.12.

Weihnachtsfrühstück

Festlich – weihnachtlich frühstücken: Mit den Nachbarn im Begegnungszentrum frühstücken statt alleine in der eigenen Wohnung. Wie immer reichhaltig und lecker.

Kosten: 7 €



Mi., 17.12. | 12:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 10.12.

Weihnachtsfeier in der Flörsheimer

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

Wir möchten mit Ihnen schon jetzt ein bisschen Weihnachten feiern. Für die weihnachtliche Musik sorgt wieder unser beliebter Musiker Jörg Ratz. Mit einem festlichen Mittagessen geht es los und bei Kaffee und Kuchen gibt es viele schöne Lieder zum Mitsingen.

Kosten: 12 €

! *Nur mit Anmeldung!*



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** **13:00 – 16:30 Uhr**
Strick-Treff
- 14:00 – 17:00 Uhr**
Kartenspielen am Nachmittag
- Dienstags** **09:00 – 10:00 Uhr**
Gymnastik 60+ der VHS
- 14:00 – 17:00 Uhr**
Spielenachmittag
- Mittwochs** **11:00 – 12:00 Uhr**
Sitzgymnastik mit
anschließender Babbelrunde
- Freitags** **11:30 – 12:30 Uhr**
Yoga mit dem Stuhl
- 17:00 – 18:00 Uhr**
Gemeinsames Singen –
begleitet mit Akkordeon



Begegnungszentrum Flörsheimer Straße

Flörsheimer Straße 16
60326 Frankfurt am Main

Leitung

Christa Czernin
Telefon: 069 299 807 2226
christa.czernin@frankfurter-verband.de