



**Programm
März – Mai
2026**

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 Seniorenendienste**

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 MÄRZ BIS MAI

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. Die Schnupperstunde ist kostenlos.

Kosten: 3 € pro Termin



Montags | 12:00 – 14:00 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

! Anmeldung über die VHS!



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. Der Stadtteiltreff mittwochs findet in der Friedrich-Ebert-Siedlung im Naturfreundehaus statt.



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 wieder 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). Einstieg in die Gruppe 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., 19.03. | 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.

Kontakt: Patrick Müller, 069 755 10457,

svo-d104.ppffm@polizei.hessen.de



Do., 19.03. | 13:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 12.03.

Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel, 9. Etappe

Die neunte und letzte Etappe führt uns über 7,2 km immer an der Nidda entlang nach Höchst. Wir wandern durch zwei wunderschönen Parks (Brentano-Park mit dem Petri-Haus und Solms-Park mit dem Modell vom Schloss). Weiter geht es vorbei an zwei renaturierten Wehren (Sossenheimer Wehr und Höchster Wehr). Am Ende in Höchst gibt es die Möglichkeit zur Einkehr.

! Die Wanderung findet bei (fast) jedem Wetter statt.

Bitte an angemessene Kleidung und festes Schuhwerk denken.



Fr., 20.03. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 17.03.

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: wieder mal der Klassiker: Backfisch mit Kartoffelsalat

Kosten: 7,50 €



Fr., 20.03. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 16.03.

„n+1. Mehr als ein Bild“ – Führung durch die Ausstellung
In Kooperation mit der Kunststiftung der DZ-Bank

Kuratiert wird diese Ausstellung von Studierenden der Folkwang Universität der Künste im Rahmen eines Master-Seminars unter der Leitung von Prof. Siegel. Gemeinsam mit Christina Leber, der künstlerischen Leiterin der Kunststiftung DZ BANK, werden unterschiedliche Kunstwerke zueinander in Beziehung gesetzt.

❗ **Wieder mit Berby Krägefsky!**



Sa., 21.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

AWO-Nachmittag: Lichtbildervortrag –
„Aus dem Gallusviertel früher und heute“
AWO Ortsverein Gallus

Unser Stadtteil in alten Bildern und wie es dort heute aussieht. Dazu gibt es die passenden Geschichten und Geschichtchen. Eine spannende und unterhaltsame Zeitreise.

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



Mo., 23.03. | 17:00 – 19:00 Uhr

Filabend im Gallus

Unser Filmabend geht weiter. Wenn Sie Filme in gemütlicher „Kinoatmosphäre“ mögen, dann kommen Sie zu unserem Filmabend. Veranstaltungen der nichtgewerblichen Filmarbeit unterliegen einem Außenwerbeverbot. Den Filmtitel können Sie etwa 14 Tage vorher telefonisch oder persönlich erfragen.



Mi., 25.03. | 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., 26.03. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 20.03.

152 Jahre Galopprennsport in Frankfurt – ein Lichtbildervortrag über die Geschichte der Galopprennbahn Niederrad

In Zusammenarbeit mit der Initiative Historischer Stadtpaziergang

Stadtteil-Historiker Richard Sturm beleuchtet in seinem spannenden und unterhaltsamen Lichtbildervortrag die Geschichte der Galopprennbahn Frankfurt von der Gründung des Vollblutgestüts Waldfried der Gebrüder Carl und Arthur von Weinberg bis zum Ende der Rennbahn im Jahr 1915.

Kosten: Die Initiative „Historischer Stadtpaziergang“ bittet um eine Spende zugunsten der Kinder- und Jugendzirkus' Zarakali



Do., 02.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

Früher war alles besser!? – Dialogforum

In Kooperation mit dem Forum für Interkulturellen Dialog e.V.

Wir wollen Alt und Jung miteinander ins Gespräch bringen. Wie war das früher, wie ist es heute? Welche Herausforderungen hat die ältere Generation meistern müssen und was können junge Leute davon lernen? Mit welchen Herausforderungen sehen sich die Jungen heutzutage konfrontiert?

NEU!



Do., 09.04. | 13:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 09.04.

Kreuz und quer unterwegs im Frankfurter Grüngürtel: Der Schäfersteinpfad

Im 15. Jahrhundert erhielt der von Kreuzrittern gegründete „Deutsche Orden“ ein Waldstück als Weideland. Es war mit 60 Grenzsteinen markiert. Entlang dieser Steine (49 sind bis heute erhalten geblieben) verläuft über 13 km der Schäfersteinpfad. Wem das zu lang ist: Nach 5,5 km gibt es in Neu-Isenburg die Möglichkeit auszusteigen. Weitere Informationen zu Treffpunkt und anderem bei der Anmeldung.

**⚠ Bitte an geeignete Schuhe und angepasste Kleidung denken.
Die Wanderung findet bei (fast) jedem Wetter statt.**



Fr., 10.04. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 07.04.

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: Rindergulasch mit Spätzle und kleinem Salat

Kosten: 7,50 €



Do., 16.04. | 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.

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



Sa., 18.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

AWO-Nachmittag

AWO Ortsverein Gallus

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



Mo., 20.04. | 17:00 – 19:00 Uhr

Filmabend im Gallus

Unser Filmabend geht weiter. Wenn Sie Filme in gemütlicher „Kinoatmosphäre“ mögen, dann kommen Sie zu unserem Filmabend. Veranstaltungen der nichtgewerblichen Filmarbeit unterliegen einem Außenwerbeverbot. Den Filmtitel können Sie etwa 14 Tage vorher telefonisch oder persönlich erfragen.



Do., 23.04. | 14:30 – 17:00 Uhr

Der Notfallpass auf dem Smartphone – kann im Ernstfall Leben retten

NEU!

Wichtige Informationen zu Medikamenten, Vorerkrankungen oder Allergien müssen im Ernstfall schnell verfügbar sein. Das alles und noch mehr können Sie im Smartphone speichern. Der Rettungsdienst kann im Ernstfall darauf zugreifen ohne Ihr Gerät entsperren zu müssen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie einen solchen Notfallpass auf Ihrem Smartphone einrichten können.

! Die Präsentation richtet sich an Android und iPhone-Nutzer*innen



Do., 23.04. | 18:00 – 19:15 Uhr | Anmeldung bis 15.04.

Kurs Autogenes Training

NEU!

Entdecken Sie Autogenes Training: Erlernen Sie eine wirkungsvolle Entspannungstechnik, um Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und Ihre Lebensqualität nachhaltig zu steigern. Gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper und Geist! AT-Trainer Andreas Jörg übt mit Ihnen den Einstieg. Üben ist im Liegen oder Sitzen möglich.

Kosten: 50 € für 10 Termine

! Termine: 23.04./ 30.04./ 07.05./ 21.05./ 28.05./ 18.06./ 25.06./ 02.07./ 09.07. und 16.07. Bequeme Kleidung, dicke Socken und ein großes Handtuch bitte mitbringen.



Fr., 24.04. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 21.04.

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: selbstgemachte grüne Soße! Mit Kartoffeln und 3 halben Eiern.

Kosten: 7,50 €



Mi., 29.04. | 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., 30.04. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 23.04.

Bingo mit Ingo

Kurz vor dem Wonnemonat Mai gibt es wieder die rasante Zahlenjagd mit Moderator und Spaßmacher Ingo aka Hans-Christoph Fehr. Wie immer kleine feine Preise zum „Verspeise und zum Trinke“!

Kosten: 3 €

! Achtung! Geänderte Anfangszeit!



Do., 07.05. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 05.05.

Literatur-Café

Zum ersten Mal: Unser neues Literatur Café. Lauschen Sie entspannt bei Kaffee und Kuchen den humorvollen Kurzgeschichten. Hans-Christoph Fehr liest gemeinfreie Geschichten von Ludwig Thoma, Hermann Harry Schmitz und Mark Twain.

Kosten: Eintritt frei! 3 € für Gedeck mit Kaffee und Kuchen, 4 € mit großem Kaffee

NEU!



Fr., 08.05. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 05.05.

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: Putengeschnetzeltes mit Reis und kleinem Salat

Kosten: 7,50 €



Sa., 09.05. | 15:00 – 17:00 Uhr

AWO-Nachmittag

AWO Ortsverein Gallus

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

❗ *Im Januar wegen Dunkelheit frühere Uhrzeit!*



Do., 21.05. | 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.

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



Mi., 27.05. | 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.*





Montags und donnerstags | 09:30 – 10:00 Uhr

Fit und entspannt in den Tag

Ein neues Angebot in der Flörsheimer Straße: eine halbe Stunde lang gezieltes Muskeltraining für Ältere kombiniert mit Entspannungsübungen. Probieren Sie es aus!

**Kosten: 3 € pro Woche oder 10 € pro Monat,
TN mit Frankfurtpass erhalten eine Ermäßigung von 50%**

! „Fit und entspannt in den Tag“ findet Montags und Donnerstags statt!

NEU!



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.



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

! Anmeldung über die VHS!



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!



Mi., 04.03. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 02.03.

Frühstückszeit

Zeit für ein gemeinsames Frühstück. Mit den Nachbarn im Begegnungszentrum frühstücken statt alleine in der eigenen Wohnung. Wie immer reichhaltig und lecker.

Kosten: 7 €



Mi., 11.03. | 14:00 – 16:00 Uhr

In Bewegung bleiben – Oder: Wer rastet der rostet!

In Ihrem Vortrag erklärt Claudia Morales, warum Bewegung gerade im Alter so wichtig ist und wie Sie durch Bewegung lange fit bleiben können.



Do., 12.03. | 12:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 10.03.

Frischer Fisch mit Beilage

Unser Fischessen mit frischem gebratenen Fisch, Beilage und kleines Dessert.

Kosten: 8 €

! Nur mit Anmeldung!

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



Mi., 18.03. | 14:00 – 16:00 Uhr

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

Wie und bei wem beantrage ich einen Pflegegrad? Worauf muss ich achten? Tonja Sparwald vom Pflegedienst des Frankfurter Verbandes erklärt Ihnen alles Wichtige und beantwortet Ihre Fragen.



Do., 19.03. | 11:00 Uhr

Ostereier mal anders

Ostereier gestalten nach einer alten japanischen Tradition. Valeria Livshits zeigt Ihnen wie es geht. Tolle Effekte, aber eigentlich ganz einfach zu machen. Etwas besonderes!

Kosten: 3 €

NEU!



Do., 19.03. | 12:00 – 13:00 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.

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



Mi., 01.04. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 30.03.

Frühstückszeit

Wieder mal Zeit für ein gemeinsames Frühstück. Mit den Nachbarn im Begegnungszentrum frühstücken statt alleine in der eigenen Wohnung. Wie immer reichhaltig und lecker.

Kosten: 7 €



Mi., 01.04. | 14:00 – 16:00 Uhr

Vorsicht – Betrug! Achtung – Abzocke!

In letzter Zeit kam es vermehrt zu Betrügereien an der Haustür, am Telefon und im Internet. Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf – im Polizeipräsidium Frankfurt zuständig für Seniorenprävention – klärt gemeinsam mit unserem Schutzmann vor Ort Patrick Müller über die aktuellen Maschen der Betrüger auf und gibt Tipps, wie Sie sich schützen können.



Do., 16.04. | 12:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 13.04.

Frischer Fisch mit Beilage

Unser Fischessen mit frischem gebratenen Fisch, Beilage und kleinem Dessert.

Kosten: 8 €

! Nur mit Anmeldung!

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



Do., 16.04. | 12:00 – 13:00 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.

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



Mi., 22.04. | 14:00 Uhr

Demenz – wie damit umgehen? – wie damit leben?

In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Gallus

Wie erkenne ich eine Demenzerkrankung? Wie kann ich damit besser zurecht kommen? Wie gehe ich mit Menschen in meinem Umfeld um, die an Demenz erkrankt sind? Und wo bekomme ich Hilfe? Diese und weitere Fragen werden beantwortet. Zusätzlich ist Zeit für Ihre persönlichen Fragen.

! Keine Anmeldung erforderlich



Mi., 29.04. | 14:00 – 17:00 Uhr

Tanz in den Mai

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

In inzwischen guter Tradition begrüßen wir den Wonnemonat Mai. Gemeinsam mit Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Freunden tanzen wir in den Mai. Für die Musik und die gute Laune sorgt unser Musiker Jörg Ratz, für das leibliche Wohl sorgen wir. Freuen Sie sich auf einen schönen Nachmittag und kleine Mitmachaktionen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 06.05. | 12:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 04.05.

Spargelzeit

Das traditionelles Spargel-Essen im Mai. Ganz klassisch. Spargel mit Sauce Hollandaise, Kartoffeln und gekochtem Schinken.

Kosten: 8 €

! Nur mit Anmeldung!

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



Mi., 06.05. | 14:00 – 16:00 Uhr

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

Welche Leistungen stehen mir mit einem Pflegegrad zu? 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., 13.05. | 14:00 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., 20.05. | 13:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 18.05.

Flohmarkt in der Flörsheimer

Unser Frühlingsflohmarkt! 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 ist gesorgt.

Kosten: 5 € Standgebühr. Getränke und Speisen zahlt jeder selbst.

! Abgeben der Flohmarktsachen bis 13.05.



Do., 21.05. | 12:00 – 13:00 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.

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



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Gallus

- Montags** **10:00 – 11:00 Uhr**
Gymnastik im Sitzen und im Stehen
12:00 – 14:00 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 – 15:00 Uhr
Stadtteiltreff Herxheimer Straße
13:00 – 16:30 Uhr
Strick- und Handarbeiten
- 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** **09:30 – 10:00 Uhr**
Fit und entspannt in den Tag
13:00 – 16:30 Uhr
Strick-Treff
- 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
Kosten: 2 €
- Donnerstags** **09:30 – 10:00 Uhr**
Fit und entspannt in den Tag
- Freitags** **11:30 – 12:30 Uhr**
Yoga mit dem Stuhl



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