



**Programm
Juni – August
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** 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 JUNI BIS AUGUST

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 | 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.



Dienstags | 17:30 – 18:30 Uhr

Frankfurt Marathon Ü60 – monatlicher Austausch mit Gleichgesinnten

Sie sind über 60 Jahre alt und bereiten sich gerade auf den Frankfurt Marathon Ende Oktober vor? Das Training läuft mal gut, mal weniger gut, mal richtig schlecht? Dann sind Sie wahrscheinlich nicht alleine. Wir treffen uns einmal im Monat zum Quatschen, Austauschen, Klagen, Motivieren, Freuen ...

! Jeden ersten Dienstag im Monat. Immer von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr. Start am 2. Juni



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

Unterstützt von Engagement im Gallus – eine Initiative von Deutsche Bank, Linklaters und dem Mehgenerationenhaus Gallus

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.



Fr., 05.06. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 02.06.

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: Spargel! Unser traditionelles Spargel-Essen im Juni. Ganz klassisch. Spargel mit Sauce Hollandaise, Kartoffeln und gekochtem Schinken.

Kosten: 7,50 €



Di., 09.06. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 03.06.

„Elmgreen & Dragset: Stilleben mit Gemüse“ – Führung durch die Ausstellung im Städel

Gesponsert von der Deutschen Bank

Aus dem Text zur Ausstellung: „Mit der Ausstellung ‚Stilleben mit Gemüse‘ verwandelt das Künstlerduo Elmgreen & Dragset das Städel Museum in ein faszinierendes Spiel zwischen Realität und Illusion. Ihre Skulpturen und Installationen treten dabei in einen vielschichtigen Dialog mit der Architektur sowie der über 700 Jahre umfassenden Sammlung des Hauses und eröffnen neue, überraschende Perspektiven.“

! Anmeldung erforderlich! Begrenzte Plätze!



Do., 11.06. | 16:30 – 19:30 Uhr | Anmeldung erbeten bis 04.06.

NEU!

Schlagerparty 60 plus!

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

Erleben Sie fröhliche Stunden und feiern mit uns eine schwungvolle Party mit den schönsten Schlager-Klassikern der 60er und 70er Jahre. Unser DJ Jörg Ratz legt auf! Singen und tanzen Sie mit. Die mutigen dürfen ihre Lieblingshits als Karaoke singen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Ein unvergesslicher Nachmittag erwartet Sie!

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



Sa., 13.06. | 15:00 – 17:00 Uhr

AWO-Nachmittag

AWO Ortsverein Gallus

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



Mo., 15.06. | 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 Außenverbot. Den Filmtitel können Sie etwa eine Woche vorher telefonisch oder persönlich erfragen.



Di., 16.06. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 15.06.

Stadtteiltreff PLUS! Vortrag zu Heilkräutern

Hannelore Herke kennt sich aus mit Heilpflanzen. In einem spannenden und informativen Vortrag informiert sie über Geschichte und Wirkung von bekannten und weniger bekannten Kräutern. Anschauungsmaterial hat sie dabei. Ab 14:30 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen, der Vortrag beginnt um 15:00 Uhr.

Kosten: Gedeck Kaffee und Kuchen: 3,50 €, für Mitglieder des Stadtteiltreffs kostenfrei.

! Die Veranstaltung findet im Rahmen des Stadtteiltreffs am Dienstag statt. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt, eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.



Do., 18.06. | 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., 18.06. | 13:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 11.06.

Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel und darüber hinaus: Der Keltenrundwanderweg in Oberursel

Start und Ziel ist die „Hohe Mark“ in Oberursel. Von dort führt der Rundwanderweg über 4,1 km entlang der markantesten Stellen der ehemaligen keltischen Stadt, die in den letzten Jahrhunderten vor Christus die erste große Stadt des heutigen Ballungsraumes Rhein-Main war.

⚠️ Die Wanderung findet bei (fast) jedem Wetter statt. Bitte an angemessene Kleidung (Sonnenschutz!) und festes Schuhwerk denken. Anmeldung ist unbedingt erforderlich!



Fr., 19.06. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute wieder mal der Klassiker: Backfisch mit Kartoffelsalat

Kosten: 7,50 €



Mi., 24.06. | 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., 25.06. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 22.06.

Bingo mit Ingo

Auch im Sommer unverzichtbar: die rasante Zahlenjagd mit Moderator und Spaßmacher Ingo aka Hans-Christoph Fehr. Wie immer kleine feine Preise „zum Trinke un Verspeise“!

Kosten: 3 €



Fr., 26.06. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 19.06.

„Wie wollen wir leben?“ – Führung durch die Ausstellung

In Kooperation mit der Kunststiftung der DZ-Bank

Aus dem Text zur Ausstellung: „(Die Ausstellung) fragt nach unterschiedlichen Konzepten des Zusammenlebens in der Stadt. Die Installationen, Fotografien und Videoarbeiten in der Ausstellung widmen sich den aktuellen Lebensbedingungen in europäischen Großstädten, ihren historischen Veränderungen und den sozialen, politischen und architektonischen Konzepten, die unser urbanes Leben prägen – oder neu denken lassen.“

! Wieder mit Berby Krägefesky!



Do., 02.07. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 25.06.

Führung durch das Industriedenkmal Peter-Behrens-Bau

Besuchen Sie mit uns das Meisterwerk expressionistischer Architektur. Innerhalb weniger Wochen entwarf der Architekt und Designer Peter Behrens das kantige Gebäude. Seine äußeren Formen sind der Architektursprache des Burgenbaus entnommen. Turm und Brücke, einst Symbol der ehemaligen Hoechst AG, bildeten so das Tor zu Fabrik und Stadtteil.

Kosten auf Anfrage

Buchungsnr.: 11153-2026-07-02

! Der Peter-Behrens-Bau befindet sich im Industriepark Höchst. Dort gelten besondere Sicherheitsvorschriften. Genaue Informationen erhalten Sie mit der Anmeldung. Eine namentliche Anmeldung ist unbedingt erforderlich!



Fr., 03.07. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 01.07.

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute: Putengeschnetzeltes mit Reis und kleinem Salat

Kosten: 7,50 €



Do., 09.07. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 06.07.

„Hackfleisch unterm Oberhemd“ – eine Lesung mit Autogrammen

Brigitte Völkel ist schon seit Kindertagen eine leidenschaftliche Autogramm-Sammlerin. Die 40 schönsten Anekdoten ihrer erfolgreichen Jagd hat sie in einem Buch versammelt, eine Auswahl davon stellt sie uns vor. Um welchen Prominenten es sich handelt, dürfen Sie erraten und bekommen auf der Leinwand Fotos und Autogramme zu sehen.

Kosten: Wenn Sie mögen, Kaffeegedeck mit großem Kaffee und einem Stück Kuchen: 4,20 €

NEU!



Sa., 11.07. | 15:00 – 17:00 Uhr

AWO-Nachmittag

AWO Ortsverein Gallus

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



Mo., 13.07. | 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 eine Woche vorher telefonisch oder persönlich erfragen.

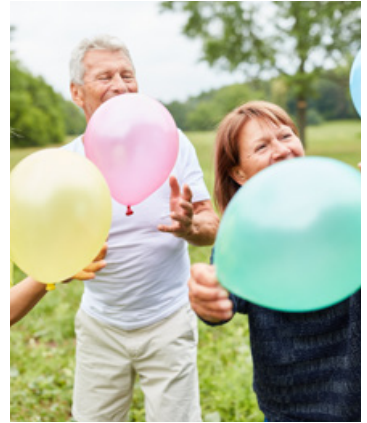


Do., 16.07. | 13:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 13.07.

Kreuz und quer unterwegs im Frankfurter Grüngürtel – Gewässer im Stadtwald: von Bächen und Weihern

Unsere Wanderung startet und endet an der Oberschweinstiege. Wir kommen am Königsbrunnchen vorbei, am Jacobiweiher und rasten am Kesselbruchweiher, nachdem wir den Försterwiesenweiher umrundet haben. Über die Grastränke gehen wir durch den Stadtwald wieder zurück zur Oberschweinstiege mit Möglichkeit zur Einkehr.

⚠ Die Strecke beträgt knappe 8 km, ist flach und überwiegend schattig. Denken Sie trotzdem an Sonnenschutz und ausreichend zu trinken für unterwegs.



Do., 23.07. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 15.07.

Führung durch die Deutsche Nationalbibliothek

Gefördert durch die Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

Das Gedächtnis der Nation. Auf einer Fläche von drei Fußballfeldern sind über 12 Millionen Medien archiviert. Wir schauen uns die einzelnen Arbeitsbereiche an, erfahren Wissenswertes zum Gebäude und den gesammelten Werken und besichtigen die unterirdischen Magazine, die der Öffentlichkeit sonst verborgen sind.

Kosten: 15 €

Teilnehmer*innen: max. 25

Buchungsnr.: 11153-2026-07-23

! Mit Frankfurtpass oder Kulturpass Ermäßigung!



Mi., 29.07. | 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.

NEU!

Do., 30.07. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 27.07.

„Erzähl’ mir von der Eintracht!“ – Geschichten und Gebabbel

In Kooperation mit dem Eintracht-Frankfurt-Museum

Wir bekommen Besuch von Mitarbeitenden des Eintracht-Museums! Im Gepäck haben sie zahlreiche Aufnahmen aus der Geschichte der Eintracht, inclusive der ein oder anderen Überraschung. Babbeln Sie mit. Über Pokalsiege, Abstiege, Aufstiege, legendäre Spiele, die Eishockeyabteilung, den Riederwald, den Europapokalsieg ...



Do., 06.08. | 13:00 – 17:00 Uhr

Sommerfest Hellerhof 2026

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

Das jährliche Großereignis in der Hellerhofsiedlung: Feiern Sie mit uns den Sommer! Musiker Jörg Ratz sorgt für Stimmung. Es gibt Spiele, Bastelaktionen und Überraschungen. Grill-Leckereien, Salate sowie kalte und warme Getränke sind vorhanden. Auch in diesem Jahr bieten wir frisch zubereitete alkoholfreie Cocktails an.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Sa., 08.08. | 15:00 – 17:00 Uhr

AWO-Nachmittag

AWO Ortsverein Gallus

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



Do., 13.08. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 10.08.

100 Jahre Frankfurter Waldstadion 1925 – 2025 – Ein Lichtbildervortrag

In Kooperation mit Historischer Stadtpaziergang Frankfurt

Darauf hatte der Frankfurter Sport lange gewartet – die Einweihung des Stadions an Himmelfahrt 1925. Ein Stadion – einst als Sportpark konzipiert – hat sich bis heute zu einer Multifunktionsarena entwickelt und ist jetzt das Heimstadion der Eintracht. Es ist viel passiert in 100 Jahren im Frankfurter Stadtwald.

Kosten: Gedeck Kaffee (groß) und Kuchen für 4,50 €

⚠ Der Kooperationspartner bittet um eine Spende zugunsten des Kinderzirkus Zarakali.



Mo., 17.08. | 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 Außenverbot. Den Filmtitel können Sie etwa eine Woche vorher telefonisch oder persönlich erfragen.



Do., 20.08. | 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., 20.08. | 13:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 17.08.

Kreuz und quer unterwegs im Frankfurter Grüngürtel – Vom Goetheturm zum Maunzenweiher

Wir starten unsere 7 km lange Wanderung am Goetheturm (Bushaltestelle). Nachdem wir die Aussicht vom Goetheturm genossen haben, wandern wir zum Buchrainweiher. Wenige Meter weiter liegt der Maunzenweiher. Nach kurzer Rast geht es durch den Wald wieder zurück. Unser Ziel ist die Bushaltestelle „Hainer Weg“. Einkehrmöglichkeit im Waldcafé Dionysos.

⚠ Die Strecke ist flach und überwiegend schattig. Denken Sie trotzdem an Sonnenschutz und ein Getränk für unterwegs.



Fr., 21.08. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag

Heute wieder mal der Klassiker: Backfisch mit Kartoffelsalat

Kosten: 7,50 €



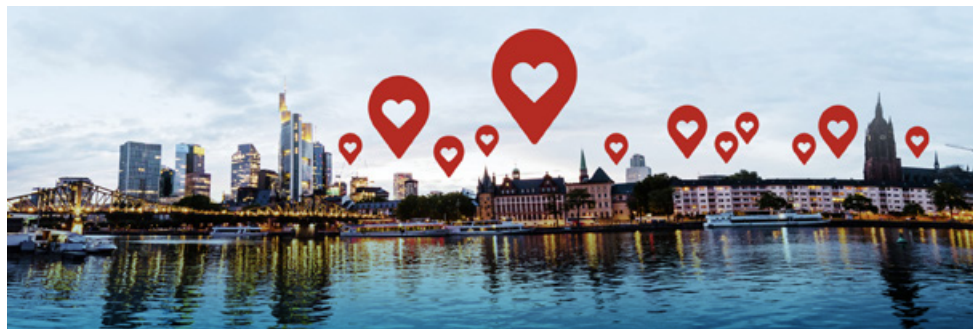
Mi., 26.08. | 17:30 – 19:30 Uhr

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.



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!

www.frankfurter-plattform-55plus.de

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**



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 2127 1501

! Anmeldung über die VHS!



Dienstags | 14:00 – 17:00 Uhr

Spieelnachmittag

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., 03.06. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 01.06.

Diese Hitze! Wie damit umgehen?

In Kooperation mit KoGi Lotsen vom Mehrgenerationenhaus Gallus

Die Hitzeperioden werden immer länger und heftiger. Gerade für ältere Menschen ist das extrem herausfordernd und anstrengend. Frau Kirstin Patzig vom Mehrgenerationenhaus Gallus gibt in ihrem Vortrag Tipps, wie Sie mit Hitze besser zurecht kommen, worauf Sie achten sollten und wie Sie sich schützen können.



Mi., 17.06. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 15.06.

Frühstückszeit

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

Kosten: 7 €

⚠ *An diesem Tag schließt die Cafeteria schon um 12:00 Uhr.*



Do., 18.06. | 12:15 – 13:15 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.ppfm@polizei.hessen.de**



Mi., 24.06. | 14:30 – 16:30 Uhr

Hausnotruf – neue Möglichkeiten und Anwendungen

In Kooperation mit dem Hausnotruf des Frankfurter Verbandes

Jeder kennt ihn, viele haben ihn: der Hausnotruf, der rote Knopf. Auch hier entwickelt sich die Technik ständig weiter. Frau Duru, Leiterin des Hausnotrufs beim Frankfurter Verband, informiert über die neuen Entwicklungen und Möglichkeiten und beantwortet gerne ihre Fragen.



Mi., 01.07. | 14:00 – 16:30 Uhr | **Anmeldung bis 29.06.**

Brandschutz im Haushalt – Brandschutzinfos von Senioren für Seniorinnen und Senioren

Im Film rennen Menschen in ein brennendes Haus, um die Katze zu retten und kommen unversehrt mit dem Tier wieder raus. Im echten Leben sind Rauchgase tödlich. Die Vereinsmitglieder von „Florian Frankfurt 60plus e.V.“ erklären richtiges Verhalten im Brandfall und wie Brände im Haushalt verhütet werden können.



Mi., 08.07. | 13:00 – 17:00 Uhr

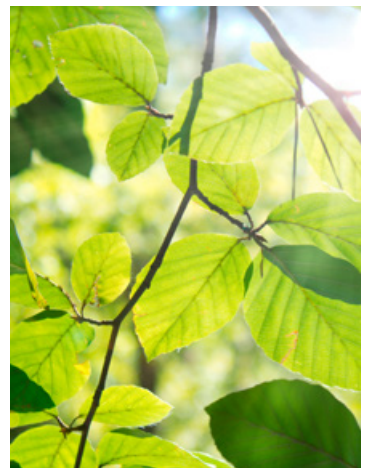
Sommerfest in der Flörsheimer

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

Gute Sachen vom Grill, gutes zum Trinken, gute Musik von Jörg Ratz, viel Spaß und gute Laune beim Sommerfest hier in der Flörsheimer. Schauen Sie vorbei und feiern Sie mit uns!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

! Wir freuen uns über Ihre Kuchenspende!





Mi., 29.07. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 27.07.

Frühstückszeit

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

Kosten: 7 €

⚠ *An diesem Tag schließt die Cafeteria schon um 12:00 Uhr.*



Mi., 12.08. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 10.08.

Sturzprophylaxe – Vorbeugen ist besser als Stürzen

Stürze sind eine der häufigsten Ursachen für Pflegebedürftigkeit. Tonja Sparwald, Teamleitung beim ambulanten Pflegedienst und Hans-Christoph Fehr, Leiter des Begegnungszentrums Gallus informieren über Sturzursachen und zeigen Ihnen, wie man Stürze vermeiden kann. Praktische Übungen inklusive.



Mi., 19.08. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 17.08.

Frühstückszeit

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

Kosten: 7 €

⚠ *An diesem Tag schließt die Cafeteria schon um 12:00 Uhr.*





Do., 20.08. | 12:15 – 13:15 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., 26.08. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 24.08.

Keine Angst vor Künstlicher Intelligenz (KI)! KI ist für Senior*innen wichtig

in Kooperation mit dem Café Anschluss vom Frankfurter Verband

Steven McAvenue vom Café Anschluss stellt Ihnen in seinem Vortrag vor, warum KI für Senioren wichtig sein kann und welche Rolle sie in Ihrem Leben spielen kann. Anhand von Beispielen aus den Bereichen Gesundheit, Mobilität, Barrierefreiheit, etc. können Sie ein Verständnis für KI entwickeln. Natürlich ist Raum für Ihre Fragen.

Kosten: 5 €

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

Tel. 069 299 807 2212



BGSZ Eckenheim

Tel. 069 299 807 268



BGSZ Rödelsheim /
Surftreff @uguste

Tel. 069 299 807 2225



BGSZ Höchst /
Café Mouseclick

Tel. 069 299807 2219



FRANKFURTER
VERBAND

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Gallus

- Montags** **10:00 – 11:00 Uhr**
Gymnastik im Sitzen und im Stehen
- 14:00 – 17:00 Uhr**
Spiel und Spaß am Nachmittag
- Dienstags** **10:15 – 11:15 Uhr**
Gymnastik 60+ der VHS
- 14:30 – 16:30 Uhr**
Stadtteiltreff Dienstag
- Mittwochs** **09:45 – 10:45 Uhr**
Qigong
- 14:30 – 16:30 Uhr**
Stadtteiltreff Herzheimer 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** **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 €
- 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