



**Programm
Oktober –
Dezember
2026**

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 OKTOBER BIS DEZEMBER



Montags | 14:00 – 15:00 Uhr | Bitte anmelden!

Gedächtnistraining

Ein abwechslungsreiches Training für Ihr Gedächtnis. Mit spielerischen Übungen halten wir Konzentration, Merkfähigkeit und Wortfindung in Schwung – ganz ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß in der Gemeinschaft.

Kosten: 3 €

! Kein Termin am 26.10.



Montags | 15:15 – 16:15 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!

Offene Gartenzeit – „ZusammenWachsen“

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. Dankeschön!

! Keine Termine: 26.10., ab 23.11.



Dienstags | 09:30 – 10:30 Uhr

Leichtes Fitnesstraining für Männer ab 70

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 Probe-stunde möglich.

Kosten: Bitte beim Kursleiter erfragen!

Kontakt: Denis Bambusek, 0179 5071336



Mittwochs | 10:30 – 12:30 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!

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!



Mittwochs | 10:45 – 11:45 Uhr

VHS-Kurs: Rückenfit und Mobilisation 60+

Ein effektives Training, mit dem Sie gezielt die Rückenmuskulatur stärken, Verspannungen lösen und Ihre Beweglichkeit verbessern können.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Kursnummer 7133-53 Nord (21.10. – 16.12., 9 x, Kosten 58 €)

Kursnummer 7133-55 Nord (13.01. – 17.03., 10 x, Kosten 64 €)

Leitung: Petra Heller. Alle Angaben ohne Gewähr!

Kontakt: Volkshochschule Frankfurt, 069 21271501, vhs@frankfurt.de



Donnerstags | 10:00 – 11:30 Uhr | Bitte anmelden!

Gedächtnistraining

Bringen Sie Ihre grauen Zellen in Bewegung!

In geselliger Runde trainieren wir Merkfähigkeit, Konzentration und Logik.

Für ein gutes Gedächtnis und mehr Sicherheit im Alltag.

Kosten: 4 €



Donnerstags | 11:30 – 12:30 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!

Offene Polizeisprechstunde

Ihre Schutzfrau vom 12. Polizeirevier vor Ort.

Kontakt: Alina Günther, 069 75511200

! Immer in ungeraden Kalenderwochen!

NEU!



Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Aktivclub Ginnheim

Gut ist, was wir daraus machen! Gemeinsam aktiv, fit und voller Lebensfreude. Ein perfekter Ort, um in Gemeinschaft durchzustarten:

Ob bei Ausflügen, Kultur, Kreativem, Festen oder geselligen Runden.

Entdecken Sie neue Interessen, knüpfen Sie Kontakte und gestalten Sie Ihre Freizeit abwechslungsreich.

Kosten: 8€ monatlich

Alle Events auf einen Klick – mit unserem Eventmodul

Egal ob Kurse nach Veranstaltungsort, Aktionen nach Saison, regelmäßige oder kostenlose Veranstaltungen – ab jetzt alles leicht und schnell zu finden mit unserem neuen Eventmodul auf unserer Webseite:



[www.frankfurter-verband.de/
aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren](http://www.frankfurter-verband.de/aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren)



**FRANKFURTER
VERBAND**



Mo., 05.10. | 17:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 04.10.

Afrikanisches Trommeln: Schnupperstunde

Der Klang der Djembé-Trommel. Sie probieren erste Grundtöne, einfache Schlagtechniken und Rhythmen zu spielen.

Das Trommeln macht Spaß und ist auch gesundheitsfördernd

Bitte möglichst Ihre eigene Trommel mitbringen!

Workshop: 19.10. + 02.11. + 16.11. + 30.11.

Vorkasse: 48€

Kursleitung: Emmanuel Bouetoumoussa

Kosten: 12 €, Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

NEU!



Di., 06.10. | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher!

Frühstücksangebot

IB Quartiersmanagement, I.d.e.a.I. Aktive Nachbarschaft e. V.

Starten Sie gemütlich in den Tag! Bei Kaffee und frischen Brötchen laden wir Seniorinnen und Senioren herzlich zum Plaudern und Kennenlernen ein. Genießen Sie die gesellige Runde direkt in Ihrer Nachbarschaft.

Kostenlos (dank Förderung)

NEU!



Mi., 07.10. | 15:30 – 16:30 Uhr |

Anmeldung bis einen Tag vorher!

Schnupperstunde: Parlez-vous français?!

Ce cours de conversation s'adresse à tous ceux qui parlent déjà assez bien le français et cherchent l'occasion de l'utiliser dans une atmosphère agréable. Nous allons discuter de thèmes actuels qui intéressent les participants de ce cours. Le choix sera fait dès le début.

Kursleitung: Gitta Kröcker

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠️ Das Café öffnet um 15:00 Uhr.

Interesse?! Dann Angebot: 14-täglicher Kurs mittwochs

NEU!



Do., 08.10. | 14:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Gemeinsames Kochen mit Nachbarn

Wenn die Hausgemeinschaft die Messer wetzt, geht es selten um Streit – meistens ist es nur der Hunger. Gemeinsames Kochen ist die härteste, aber leckerste Teambuilding-Maßnahme der Welt. Die Schnippel-Tränen: Das große Weinen beginnt bei den Zwiebeln. Während Herr Schmidt aus dem Erdgeschoss die Kartoffeln massakriert, schneidet Frau Müller die Paprika in geometrisch perfekte Würfel. Man reicht sich Pflaster und Smalltalk. Das Topf-Chaos: Alles landet in einer riesigen Pfanne. Jedes Mal ein kulinarisches Glücksspiel, ob die Mischung aus fünf verschiedenen Kühlschränken am Ende schmeckt. Aber der Duft im Treppenhaus lockt auch die letzten Skeptiker an. Die Futter-Mappe: Am Tisch wird die Diplomatie erfunden. Zwischen Kauen und Schmatzen wird besprochen, wer den Rasenmäher blockiert, warum die Tonne schon wieder voll ist – und warum das Essen trotz allem verdammt lecker schmeckt. Das Fazit: Am Ende sind alle pappsatt, die Küche sieht aus wie ein Schlachtfeld, aber das Eis im Haus ist endgültig geschmolzen.

NEU!



Do., 08.10. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher!

Kreativküche: Kochen mit dem, was da ist!

IB Quartiersmanagement, I.d.e.a.I. Aktive Nachbarschaft e. V.

Lassen Sie sich überraschen! Gemeinsam zaubern wir aus Kürbis und vorhandenen Zutaten spontan leckere Gerichte. Senior*innen sind herzlich eingeladen, in geselliger Runde direkt in der Nachbarschaft zu schnippeln, zu plaudern und zu schlemmen. **Kostenlos (dank Förderung).**



Di., 13.10. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 12.10.

Die Höchster Silberdisteln – Ein bisschen Spaß muss sein!

Die Höchster Silberdisteln der Senioren-Initiative Höchst erfreuen Sie mit einem Mix aus Gedichten, Liedern und Sketchen zum Lachen und zum Weinen und zum Mitmachen!

⚠ Café-Zeit ab 14:00 Uhr: Frische Waffeln!



Do., 15.10. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!

Aktivclub Ginnheim: Stammtisch

Die Mitglieder und Freunde des Aktivclubs Ginnheim treffen sich im Café Extrablatt (Bockenheimer Warte) zum Mittagstisch bzw. zur Kaffeezeit. Genießen Sie in schöner Atmosphäre heitere Gespräche und leckere Gaumenfreuden. Wer möchte, schließt sich danach einem kleinen Spaziergang über den Markt an.

Kosten: Gastobolus 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 19.10. | 17:30 – 18:30 Uhr | Bitte anmelden!

NEU!

Afrikanisches Trommeln: Workshop Djembé – Trommel

Der Klang der Djembé-Trommel. Sie probieren erste Grundtöne, einfache Schlagtechniken und Rhythmen zu spielen. Das Trommeln macht Spaß und ist auch gesundheitsfördernd. Bitte möglichst Ihre eigene Trommel mitbringen!

Workshop: 19.10. + 02.11. + 16.11. + 30.11.

Kursleitung: Emmanuel Bouetoumoussa

Kosten: 48 € (Vorkasse!)

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 20.10. | 10:00 – 11:30 Uhr |

Anmeldung bis einen Tag vorher!

NEU!

Frauen-Frühstück

IB Quartiersmanagement, I.d.e.a.I. Aktive Nachbarschaft e. V.

Starten Sie gemütlich in den Tag! Bei Kaffee und frischen Brötchen laden wir Seniorinnen herzlich zum Plaudern, Austauschen und Kennenlernen ein. Genießen Sie die gesellige Runde unter Frauen direkt in Ihrer Nachbarschaft. **Kostenlos (dank Förderung).**



Di., 20.10. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 19.10.

Lese-Café: Tiere sind auch nur Menschen

In gemütlicher Runde eine heitere Kaffeestunde mit frischen Waffeln. Im Anschluss erwartet Sie ein tierisches Vergnügen: Also, wie Tiere in der Menschenwelt Geschichte(n) schreiben. Lebendig, nachdenklich, und echt menschlich. Vorgetragen von Marianne Vekony.

Kosten: Beitrag 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr



Di., 20.10. | 17:30 – 18:30 Uhr | Bitte anmelden!

NEU!

Schnupperstunde: Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Es stärkt die Balance, kräftigt die Beine und fördert die Beweglichkeit von Hüfte und Wirbelsäule. Der Stand bietet die Möglichkeit, den gesamten Körper sanft in Schwingung zu bringen, während die Gelenke durch die weichen Bewegungen geschont werden. Der Spaß steht im Vordergrund! Kursleitung: Hanan Kadur

Kosten: 5 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Bei Interesse regelmäßiges Angebot!



Do., 22.10. | 14:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Gemeinsames Kochen mit Nachbarn

Wenn die Hausgemeinschaft die Messer wetzt, geht es selten um Streit – meistens ist es nur der Hunger. Gemeinsames Kochen ist die härteste, aber leckerste Teambuilding-Maßnahme der Welt. Die Schnippel-Tränen: Das große Weinen beginnt bei den Zwiebeln. Während Herr Schmidt aus dem Erdgeschoss die Kartoffeln massakriert, schneidet Frau Müller die Paprika in geometrisch perfekte Würfel. Man reicht sich Pflaster und Smalltalk. Das Topf-Chaos: Alles landet in einer riesigen Pfanne. Jedes Mal ein kulinarisches Glücksspiel, ob die Mischung aus fünf verschiedenen Kühlschränken am Ende schmeckt. Aber der Duft im Treppenhaus lockt auch die letzten Skeptiker an. Die Futter-Mappe: Am Tisch wird die Diplomatie erfunden. Zwischen Kauen und Schmatzen wird besprochen, wer den Rasenmäher blockiert, warum die Tonne schon wieder voll ist – und warum das Essen trotz allem verdammt lecker schmeckt. Das Fazit: Am Ende sind alle pappsatt, die Küche sieht aus wie ein Schlachtfeld, aber das Eis im Haus ist endgültig geschmolzen.



Do., 22.10. | 14:00 – 17:00 Uhr |

Anmeldung bis einen Tag vorher!

Kreativküche: Kochen mit dem, was da ist!

IB Quartiersmanagement, I.d.e.a.I. Aktive Nachbarschaft e. V.

Lassen Sie sich überraschen! Gemeinsam zaubern wir aus vorhandenen Zutaten spontan leckere Gerichte. Senior*innen sind herzlich eingeladen, in geselliger Runde direkt in der Nachbarschaft zu schnippeln, zu plaudern und zu schlemmen.

Kostenlos (dank Förderung)

NEU!



Di., 27.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Lese-Café der Generationen:

Gemeinsam stark durch Vielfalt und ein faires Miteinander.

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

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

Kostenfrei

! Einladung: Gemeinsame Kaffeezeit für Kinder und Erwachsene!

NEU!



Do., 29.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!

Aktivclub Ginnheim: Blumen Bingo!

Es erwartet Sie ein heiterer Nachmittag in geselliger Runde. Bingo ist der perfekte Mix aus Beisammensein, Nervenkitzel und spielerischem Gehirnjogging! Wir spielen ab 15:30 Uhr. Auf die Gewinner wartet eine besondere Überraschung: Für jedes „Bingo!“ gibt es eine Blume zu gewinnen!

Kosten: Gastobolus 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Fr., 30.10. | 15:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 29.10.

Musik-Café: C'est si bon ... – Chanson

Leo nimmt sie mit auf eine Reise in seine französische Heimat. Tauchen Sie mit Leos Gesang und den Klängen des sensibel-groovigen Gitarrenspiels in die französische und deutsche Kultur des Chansons ein. Sie hören Stücke quer durch die Generationen der französischen Klassiker und der deutschen Liedermacherszene.

! Café-Zeit ab 14:30 Uhr: Französische Waffeln!



Sa., 31.10. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 30.10.

Allegro-Band: Zwischen Tag und Nacht – Konzert und Lesung

„Allegro“ begeistert mit Musik der 60er und 70er Jahre, die ein ganz besonderes Lebensgefühl erwecken. Karin Schneider trägt passend dazu eigene Verse vor. Hand in Hand mit der bildhaften Sprache der Gedichte öffnet sich auf einer lyrisch-musikalischen Reise ein Raum für Fantasie, Erinnerung und mehr.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Einlass ab 17:30 Uhr.



Mo., 02.11. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 27.10.

Workshop: Spurensuche – Ihre Lebensgeschichte ist ein Geschenk!

Haben Sie je darüber nachgedacht, Ihre Lebenserinnerungen aufzuschreiben? Wir schaffen einen geschützten Raum für Erinnerungen, graben nach verschütteten Schätzen der Kindheit, blicken auf Meilensteine des Erwachsenenlebens und geben Gedanken eine Form.

2.11. + 9.11. + 16.11. + 23.11., Leitung: Christa Hengsbach

Kosten: 60 € (Vorkasse!)

Teilnehmer: 6 – 10 Personen

NEU!



Mo., 02.11. | 17:30 – 18:30 Uhr | Bitte anmelden!

Afrikanisches Trommeln: Workshop Djembé – Trommel

Der Klang der Djembé-Trommel. Sie probieren erste Grundtöne, einfache Schlagtechniken und Rhythmen zu spielen. Das Trommeln macht Spaß und ist auch gesundheitsfördernd. Bitte möglichst Ihre eigene Trommel mitbringen!

Workshop: 19.10. + 02.11. + 16.11. + 30.11.

Kursleitung: Emmanuel Bouetoumoussa

Kosten: 48 € (Vorkasse!)

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



**Mi., 04.11. | 15:30 – 16:30 Uhr |
Anmeldung bis einen Tag vorher!**

NEU!

Schnupperstunde: Parlez-vous français?!

Ce cours de conversation s'adresse à tous ceux qui parlent déjà assez bien le français et cherchent l'occasion de l'utiliser dans une atmosphère agréable. Nous allons discuter de thèmes actuels qui intéressent les participants de ce cours. Le choix sera fait dès le début.

Kursleitung: Gitta Kröcker

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 15:00 Uhr.

Interesse?! Dann Angebot: 14-täglicher Kurs mittwochs



Do., 05.11. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 04.11.

Theater für jung und alt: Herr Eichhorn und der erste Schnee Jugendzentrum Ginnheim (JUZ)

Das Figurentheater vom Theater Mario basiert auf dem gleichnamigen, bekannten Bilderbuch von Sebastian Meschenmoser. Herr Eichhorn und seine Freunde sind wild entschlossen, den ersten Schnee zu sehen – etwas, das sie sonst immer verschlafen.

Gemeinsam mit Kindern bzw. Enkeln (ab 3 Jahre) besuchen!

Kosten: Eintritt ist an das JUZ zu entrichten.

**Kontakt: Jugendzentrum Ginnheim, 069 517591,
juzginnheim@gmx.net**

**! Kaffee und Kuchen für den Aktivclub Ginnheim im Café um 15:00 Uhr.
Einlass in den Saal ab 15:25 Uhr.**



Mo., 09.11. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 27.10.

NEU!

Workshop: Spurensuche – Ihre Lebensgeschichte ist ein Geschenk!

Haben Sie je darüber nachgedacht, Ihre Lebenserinnerungen aufzuschreiben? Wir schaffen einen geschützten Raum für Erinnerungen, graben nach verschütteten Schätzen der Kindheit, blicken auf Meilensteine des Erwachsenenlebens und geben Gedanken eine Form.

2.11. + 9.11. + 16.11. + 23.11. ,Leitung: Christa Hengsbach

Kosten: 60 € (Vorkasse!)

Teilnehmer: 6 – 10 Personen



Mo., 16.11. | 17:30 – 18:30 Uhr | Bitte anmelden!

NEU!

Afrikanisches Trommeln: Workshop Djembé – Trommel

Der Klang der Djembé-Trommel. Sie probieren erste Grundtöne, einfache Schlagtechniken und Rhythmen zu spielen. Das Trommeln macht Spaß und ist auch gesundheitsfördernd. Bitte möglichst Ihre eigene Trommel mitbringen!

Workshop: 19.10. + 02.11. + 16.11. + 30.11.

Kursleitung: Emmanuel Bouetoumoussa

Kosten: 48 € (Vorkasse!)

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 17.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

NEU!

17. Europäische Filmfestival der Generationen: Die Unbeugsamen 2 – Guten Morgen, Ihr Schönen! *Stadt Frankfurt Jugend- und Sozialamt (Leitstelle Älterwerden), Katholische Hochschule Freiburg, IB Quartiersmanagement, I.d.e.a.l. Aktive Nachbarschaft e.V*

Nach dem Kinoerfolg rückt Torsten Körner die Frauen der DDR ins Rampenlicht. 15 Protagonistinnen zeigen in dieser lebendigen Dokumentation ihren Weg zur Selbstbestimmung und den Kampf gegen eine Gleichberechtigung, die oft nur auf dem Papier existierte. Mit anschließendem Austausch!

Eintritt frei

! Café-Zeit: 14:00 – 15:00 Uhr:

Einladung zu Waffeln, Gebäck und Getränken.



Do., 19.11. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!

Aktivclub Ginnheim: Stammtisch

Die Mitglieder und Freunde des Aktivclubs Ginnheim treffen sich im Café Extrablatt (Bockenheimer Warte) zum Mittagstisch bzw. zur Kaffeezeit. Genießen Sie in schöner Atmosphäre heitere Gespräche und leckere Gaumenfreuden. Wer möchte, schließt sich danach einem kleinen Spaziergang über den Markt an.

Kosten: Gastobolus 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 23.11. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 27.10.

Workshop: Spurensuche – Ihre Lebensgeschichte ist ein Geschenk!

Haben Sie je darüber nachgedacht, Ihre Lebenserinnerungen aufzuschreiben? Wir schaffen einen geschützten Raum für Erinnerungen, graben nach verschütteten Schätzen der Kindheit, blicken auf Meilensteine des Erwachsenenlebens und geben Gedanken eine Form.

2.11. + 9.11. + 16.11. + 23.11. ,Leitung: Christa Hengsbach

Kosten: 60 € (Vorkasse!)

Teilnehmer: 6 – 10 Personen

NEU!



Mo., 23.11. | 15:30 – 16:30 Uhr |

Anmeldung bis einen Tag vorher!

Bingo!

Bingo ist weit mehr als nur ein Zahlenspiel – es ist der perfekte Mix aus geselligem Beisammensein, purem Nervenkitzel und spielerischem Gehirnjogging! Auf Wunsch gibt es einen Kaffee und ein Stück Gebäck.

Kosten: 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

NEU!



Di., 24.11. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 23.11.

Informationsveranstaltung: Hausnotruf

Ein Hausnotruf ist ein technisches Assistenzsystem, mit dem Senioren und Pflegebedürftige per Knopfdruck rund um die Uhr schnell Hilfe anfordern können. Zum System gehören ein tragbarer Notfallknopf (als Armband oder Kette) und eine Basisstation. Im Notfall wird sofort eine Verbindung zu einer Notrufzentrale aufgebaut, die gezielt Hilfe alarmiert.

Vortrag: Methap Duru

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Café-Zeit: 14:30 Uhr

NEU!



Di., 24.11. | 17:30 – 18:30 Uhr | Bitte anmelden!

NEU!

Schnupperstunde: Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Es stärkt die Balance, kräftigt die Beine und fördert die Beweglichkeit von Hüfte und Wirbelsäule. Der Stand bietet die Möglichkeit, den gesamten Körper sanft in Schwingung zu bringen, während die Gelenke durch die weichen Bewegungen geschont werden. Der Spaß steht im Vordergrund!
Kursleitung: Hanan Kadur

Kosten: 5 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Bei Interesse regelmäßiges Angebot!



Do., 26.11. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!

Lese-Café: Theodor Fontane

Auf Wunsch seines Vaters machte Fontane eine Ausbildung zum Apotheker. Doch 1949 beschloss er, als freier Schriftsteller zu leben.
Auszüge aus seinem bewegten Leben und seinen Werken.
Lesung: Katrin Koch

Kosten: Beitrag 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:30 Uhr.



Mo., 30.11. | 17:30 – 18:30 Uhr | Bitte anmelden!

NEU!

Afrikanisches Trommeln: Workshop Djembé – Trommel

Der Klang der Djembé-Trommel. Sie probieren erste Grundtöne, einfache Schlagtechniken und Rhythmen zu spielen. Das Trommeln macht Spaß und ist auch gesundheitsfördernd. Bitte möglichst Ihre eigene Trommel mitbringen!

Workshop: 19.10. + 02.11. + 16.11. + 30.11.

Kursleitung: Emmanuel Bouetoumoussa

Kosten: 48 € (Vorkasse!), Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 01.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 25.11.

Adventskonzert des Seniorenorchesters des Frankfurter Verbandes

Musikgenuss und Gaumenfreuden bei Kerzenschein und Weihnachtsduft: Unter der Leitung des Dirigenten Günther Stegmüller spielt das einmalige Orchester weltbekannte Melodien. Eine Sopranistin singt zu ausgewählten Stücken. Eine unterhaltsame Moderation rundet das Programm ab.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:00 Uhr.



Do., 03.12. | 13:00 – 17:00 Uhr | Bitte anmelden!

Aktivclub Ginnheim: Ausflug Weihnachtsmarkt Frankfurt

An diesem Nachmittag bummeln wir gemütlich über den Weihnachtsmarkt und verweilen dort, wo es uns gut gefällt und lecker schmeckt.

Kosten: Gastobolus 3 €, RMV-Ticket

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Treffpunkt: 13:00 Uhr vor Galeria Kaufhof (im Untergeschoss)



Fr., 04.12. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 03.12.

Lese-Café: Weihnachten in Frankfurt

Genießen Sie mit uns eine gesellige Kaffeestunde mit frischen Waffeln in stimmungsvoller Atmosphäre. Im Anschluss erwartet Sie eine wunderbare Lesung: Bekannte Persönlichkeiten erleben die Weihnachtszeit in Frankfurt. Zauberhafte Begegnungen und Anekdoten.

Vorgetragen von Marianne Vekony

Kosten: 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:00 Uhr.

NEU!

Die Internetcafés des Frankfurter Verbandes



Egal ob virtuell oder in Präsenz: In unseren vier Internetcafés können Sie Kontakte knüpfen oder pflegen. In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee, Tee, Kuchen und kleinen Snacks. Und falls Sie mal technische Hilfe benötigen – sind wir für Sie da!

Café Anschluss

Hansaallee 150
60320 Frankfurt

Internetcafé Kontakt

Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt

Surftreff @uguste

Burgfriedenstraße 7
60489 Frankfurt

Café Mouseclick

Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt



**FRANKFURTER
VERBAND**



Mo., 07.12. | 15:30 – 16:30 Uhr |

Anmeldung bis einen Tag vorher!

Bingo!

Bingo ist weit mehr als nur ein Zahlenspiel – es ist der perfekte Mix aus geselligem Beisammensein, purem Nervenkitzel und spielerischem Gehirnjogging! Auf Wunsch gibt es einen Kaffee und ein Stück Gebäck.

Kosten: 3 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

NEU!



Mo., 07.12. | 18:00 – 20:00 Uhr |

Anmeldung bis einen Tag vorher!

Ginnheimer Jam-Session!

Afrikanischer Kulturverein e.V.

Eine Jamsession ist ein musikalisches Treffen, bei dem Musiker – oft auch Amateure – zusammenkommen, um spontan und ohne große Vorbereitung gemeinsam zu musizieren. Der Spaß an der Musik steht im Vordergrund.

Bitte eigenes Instrument mitbringen!

Leitung: Emmanuel Bouetoumoussa

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

NEU!



Di., 08.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis einen Tag vorher!

Film-Zeit im Quartier

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

Eine streitsüchtige Sous-Chefin vor der Selbstständigkeit, verliert ihr Geld und landet als Kantinenköchin im Flüchtlingsheim. Dort bezwingt sie den Widerstand der Jugendlichen und des Leiters mit Trainer-Taktik und bildet sie in der Küche aus (mit Genehmigung der Medienzentrale EKKW + EKHN).

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Café-Zeit: 14:00 – 15:00 Uhr, es gibt frische Waffeln



Di., 15.12. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 14.12.

Klassisches Weihnachtskonzert der Superlative

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

Kosten: Eintritt 10 € (Vorkasse)

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Das Café öffnet um 14:00 Uhr.

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	14:00 – 15:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 3 €
	15:15 – 16:15 Uhr	Offene Gartenzeit – „ZusammenWachsen“
Dienstags	09:30 – 10:30 Uhr	Leichtes Fitnesstraining für Männer ab 70
Mittwochs	10:30 – 12:30 Uhr	Lotsenbüro
Donnerstags	10:00 – 11:30 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 4 €
	11:30 – 12:30 Uhr	Offene Polizeisprechstunde, 14-tägig
	15:00 – 17:00 Uhr	Aktivclub Ginnheim Kosten: 8 € monatlich

Wir machen Urlaub:

06.11. – 15.11., 21.12. – 03.01.27

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**