

Programm
Dezember 26 – Februar 27

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

Begegnungs- und Servicezentrum

GALLUS



Montags | 09:45 – 10:45 Uhr

Gymnastik im Sitzen und im Stehen Gruppe 1

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

(!) Aufgrund der großen Nachfrage werden jetzt 2 Gruppen angeboten. Dadurch können wir wieder neue Teilnehmer*innen aufnehmen.



Montags | 11:00 – 12:00 Uhr

Gymnastik im Sitzen und im Stehen Gruppe 2

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

(!) Aufgrund der großen Nachfrage werden jetzt 2 Gruppen angeboten. Dadurch können wir wieder neue Teilnehmer*innen aufnehmen.



Montags | 12:30 – 14:30 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 | 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

(!) Im Stadtteiltreff gibt es noch 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

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



Do., 03.12. | 14:00 – 16:00 Uhr

Bekannte Weihnachtslieder und ihre Entstehungsgeschichte

Wussten Sie, dass „Oh Tannenbaum“ ursprünglich ein trauriges Liebeslied war, in dem der Dichter das Ende einer Liebe beklagt? Oder dass „Jingle Bells“ der erste Song war, der aus dem All gesendet wurde? Diese und weitere Geschichten stellt Ihnen Herr Fehr vor. Und wir singen die Lieder natürlich auch.





Sa., 05.12. | 12:00 – 17:00 Uhr

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 zahlen.

Do., 10.12. | 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., 14.12. | 17:00 – 19:00 Uhr

Filmabend im Gallus – ein Weihnachtsfilm

Ein Weihnachtsfilm für fast die ganze Familie. Bringen Sie Ihre Freunde, Verwandten, 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.

(!) Der Film ist erst ab 12 Jahren von der FSK freigegeben.

Di., 15.12. | 17:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 08.12.

NEU!

Zumba Gold! Das neue Bewegungsangebot – SCHNUPPERSTUNDE!

Zumba Gold steigert das Wohlbefinden und die Ausdauer. Koordination, Beweglichkeit und Balance werden aufgebaut und gefördert. Bei dieser Art von Tanz-Fitness werden die Tanzschritte wie Salsa, Rumba, Cha-Cha-Cha, Merengue oder Bachata von mitreißender lateinamerikanischer Musik begleitet. Und das Wichtigste: Zumba macht unglaublich viel Spaß und sorgt für gute Laune!

(!) Die Schnupperstunde ist kostenlos. Der reguläre Kurs startet am 19. Januar. Anmeldung ist erforderlich!



Mi., 16.12. | 17:30 – 19:30 Uhr

Repair-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 im Dezember ausnahmsweise am 3. Mittwoch im Monat statt.



Do., 17.12. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 10.12.

Besuch der Krippenausstellung in der Dreifaltigkeitskirche

In Kooperation mit dem Nachbarschaftsraum Mitte-West der evangelischen Kirche

Die Weihnachtskrippe. Jeder kennt sie, viele haben sie. Pfarrer Dippel aus Rödelheim hat über die Jahre eine beachtliche Sammlung zusammengetragen. Ein Teil ist in der Dreifaltigkeitskirche zu sehen. Im Mittelpunkt stehen kleine Krippen: als Krippenblock geschnitzt, in Streichholzschachteln oder als Windlicht.

(!) ACHTUNG: Geänderter Termin!



Do., 14.01. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 12.01.

Neujahrsempfang mit Wintergrillen

In inzwischen guter Tradition begrüßen wir das neue Jahr mit nachdenklichen und heiteren Gedichten und Geschichten. Damit uns nicht nur ums Herz warm wird, gibt es frische Sachen vom Grill!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Di., 19.01. | 17:30 – 18:30 Uhr

NEU!

Zumba Gold! Das neue Bewegungsangebot – mitreißend und gesund!

Zumba Gold steigert das Wohlbefinden und die Ausdauer. Koordination, Beweglichkeit und Balance werden aufgebaut und gefördert. Bei dieser Art von Tanz-Fitness werden die Tanzschritte wie Salsa, Rumba, Cha-Cha-Cha, Merengue oder Bachata von mitreißender lateinamerikanischer Musik begleitet. Und das Wichtigste: Zumba macht unglaublich viel Spaß und sorgt für gute Laune! **Kosten: 6 € pro Termin**

(!) Bitte bequeme Schuhe und Kleidung, Handtuch und ausreichend zu trinken mitbringen. Weitere Termine am 26.01., 02.02., 16.02. und 23.02.



Do., 21.01. | 13:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 14.01.

Kreuz und quer unterwegs im Frankfurter Grüngürtel: Die Altarme der Nidda

Bevor die Nidda begradigt wurde, war sie ein lebhafter Fluss mit vielen Schleifen. In den 60er Jahren wurde die Nidda im Frankfurter Stadtgebiet begradigt, die ehemaligen Schleifen des Flusses wurden zu Seen. Wir folgen dem alten Flusslauf, wo es möglich ist, von Praunheim bis nach Nied.

(!) Die Wanderung ist komplett flach, aber mit 10 km recht lang. Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



Mo., 25.01. | 17:00 – 19:00 Uhr
Mo., 22.02. | 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.



Mi., 27.01. | 17:30 – 19:30 Uhr
Mi., 24.02. | 17:30 – 19:30 Uhr

Repair-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.





Mo., 01.02. | 14:11 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 25.01.

Gallus Helau! Die legendäre Fastnachtsfeier im Gallus!

unterstützt von Engagement im Gallus, einer Initiative von Deutsche Bank, Linklaters und dem Mehrgenerationenhaus Gallus

Freuen Sie sich auf unsere legendäre Fastnachtsfeier voller Musik, guter Laune und Unterhaltung! Erleben Sie Vorträge, beeindruckende Show- und Tanzeinlagen und trainieren Sie Ihre Lachmuskeln. Jörg Ratz sorgt für die passende Stimmungsmusik und wir gemeinsam sorgen für die gute Stimmung.

Kosten: 8,88 € für Kreppel, Kaffee, Musik, Programm und 1 Getränk nach Wahl

(!) Einlass ab 12:33 Uhr

Do., 04.02. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 02.02.

Närrisches „Bingo mit Ingo“ Spezial an Weiberfastnacht!

Eine närrische Zahlenjagd in der närrischen Zeit mit Moderator und Spaßmacher Ingo aka Hans-Christoph Fehr. Verkleidung und Kostümierung erwünscht, aber kein Zwang. Zu gewinnen gibt’s auch was!

Kosten: 3 €

Do., 11.02. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 05.02.

Baedeker war nicht der Erste – Kulturgeschichte des Reiseführers

in Kooperation mit dem Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt

Wer reist, braucht Informationen: Wo geht’s lang? Wo bekommt man etwas zu essen? Schon in der Antike und auch für die Pilgerreisen im Mittelalter gab es entsprechende Hinweise. In welcher Form diese weitergegeben wurden und warum die Bücher des Herrn Baedeker so großen Erfolg hatten, erzählt Ihnen Angelika Ramm-Fischer.





Fr., 12.02. | 13:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 10.02.

Mahlzeit! Mittagstisch am Freitag. Diesmal: Sahnehering

Der Hering schmeckt auch noch nach dem Aschermittwoch. Sahnehering mit Pellkartoffeln und kleinem Salat.

Kosten: 7,50 €

Do., 18.02. | 13:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 11.02.

Kreuz und quer unterwegs im Frankfurter Grüngürtel: Volkspark Niddatal

Sieben Kilometer kreuz und quer durch den Volkspark Niddatal – das ehemalige Bundesgartenschaugelände. Es erwartet uns eine einfache flache Wanderung mit abwechslungsreicher Landschaft: Wiesen, kleine Wälder, verwunschene Plätze … Am Schluss Einkehrmöglichkeit im Ginnheimer Wirtshaus.

(!) Die Wanderung findet bei (fast) jedem Wetter statt. Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Do., 25.02. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 17.02.

Das Karmeliterkloster – wechselvolle Nutzung. Führung mit Silke Westerhoff

unterstützt durch die Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

Das Karmeliterkloster, gegründet 1246 von Karmelitern aus Köln, ist die einzige erhaltene mittelalterliche Klosteranlage in Frankfurt. Seit 1959 ist es Sitz des Instituts für Stadtgeschichte, das „Gedächtnis“ der Stadt Frankfurt. Im Laufe der Jahrhunderte erlebte das Kloster eine wechselvolle Geschichte. Frau Silke Westerhoff nimmt uns mit auf eine Reise in die Vergangenheit.

Kosten: 12 €

(!) Mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass Ermäßigung!

Mit dem Frankfurt Pass günstiger

Begegnungszentrum

FLÖRSHEIMER STRASSE



Montags | 14:30 – 15:30 Uhr

Kaffee, Spiele und Gebabbel

Jeden Montag: Ein bisschen spielen, ein bisschen babbeln, es sich gut gehen lassen. Leute treffen, Kaffee trinken und Geselligkeit erleben. Spielen und babbeln Sie mit!



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 – 16:00 Uhr

Aktiv-Nachmittag in der Caféteria

Aktiv werden bei Kaffee und Kuchen und sonstigen Getränken. Kommen Sie vorbei zum Stricken, Basteln oder Spielen. Lassen Sie sich überraschen, was wir uns einfallen lassen. Ihre Ideen sind sehr willkommen. Natürlich können Sie auch einfach in Ruhe Ihren Kaffee und Kuchen genießen.



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 €



Donnerstags | 16:30 – 17:30 Uhr

Mobil und Agil! In Bewegung bleiben – in jedem Alter!

Unser neues Bewegungs-Angebot „Mobil und Agil“ hilft Ihnen dabei, Ihre Selbstständigkeit lange zu erhalten und Stürze zu vermeiden. Wir trainieren: Mobilität, um die Gehfähigkeit zu erhalten und zu fördern, Kraft und Standfestigkeit, Koordination und Gleichgewicht. Damit sind Sie für den Alltag gut gerüstet. **Kosten: 30 € für 6 Termine**

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!

Di., 08.12. | 18:00 – 19:15 Uhr

Vorweihnachtliches Konzert mit dem Chor HeartBEAT

Der Chor HeartBEAT aus Frankfurt singt für uns eigene weihnachtliche Lieder und lädt zum Schluss des Konzerts zum Mitsingen ein. Lassen Sie sich verzaubern und stimmen sich schon ein wenig auf Weihnachten ein.

(!) Einlass 18:00 Uhr, Konzertbeginn: 18:30 Uhr.

Mi., 16.12. | 12:30 – 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: 10 €

(!) Nur mit Anmeldung!

Mi., 13.01. | 09:30 Uhr
Mi., 24.02. | 09:30 Uhr

Frühstückszeit

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

Kosten: 7,50 €

(!) An diesen Tagen schließt die Cafeteria schon um 12:00 Uhr.

Mi., 20.01. | 12:30 – 16:30 Uhr

Neujahrsempfang

Bei einem Gläschen Sekt (auch alkoholfrei) stoßen wir auf das neue Jahr an und lassen das alte noch mal Revue passieren. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. **Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.**

Mi., 27.01. | 14:30 – 16:30 Uhr

Täuscher, Trickser und Betrüger – Teil 1: Betrügereien an der Haustür

Der Seniorensicherheitsbeauftragte Herr Fehr informiert über die neuesten „Betrugsmaschen“: „Guten Tag, wir kommen von der Hausverwaltung und müssten mal kurz nach Ihrem Wasser schauen. Da könnten Bakterien drin sein.“ – „Könnte ich bitte ein Glas Wasser haben?“ – „Guten Tag, Ihre Feuermelder müssen überprüft werden.“ Wie verhalte ich mich richtig? Wie kann ich mich schützen?



Mi., 03.02. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 28.01.

Kreppelkaffee mit Live-Musik!

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

Unsere kleine Fastnachtsveranstaltung: Unser Kreppelkaffee. Kreppel, viel Musik mit unserem Jörg Ratz und gute Laune. Show-Einlagen warten ebenfalls auf Sie. Feiern Sie mit uns! Eine Verkleidung ist kein Muss, ist aber gerne gesehen.

Kosten für Getränke und Essen sind selbst zu tragen.



Mi., 10.02. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 08.02.

Heringsessen am Aschermittwoch

Wie in jedem Jahr: Sahnehering mit Pellkartoffeln.
Und ein kleiner Nachtisch.

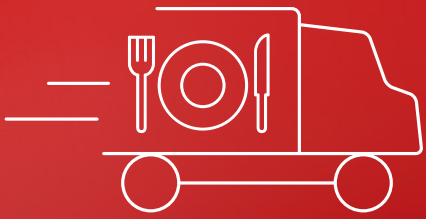
Kosten: 7,50 €

Mi., 17.02. | 14:30 – 16:30 Uhr

Täuscher, Trickser und Betrüger – Teil 2: Betrügereien am Telefon

Der Seniorensicherheitsbeauftragte Herr Fehr informiert über die neuesten „Betrugsmaschen“ am Telefon: Enkeltrick, Schockanruf von der Staatsanwaltschaft oder aus dem Krankenhaus, Anruf von der Bank: „Ihr Konto ist gefährdet!“ – falsche Polizisten usw. Wie kann ich mich schützen? Wie verhalte ich mich richtig?

sieben mal sieben



Der sieben Tage Menüservice des Frankfurter Verbandes

Der Menüservice des Frankfurter Verbandes hilft bei der Versorgung mit Mittagessen. In einem Wochen-Menüsortiment sind sieben tiefkühlfrische Gerichte zusammengestellt. Verschiedene Kostformen oder Unverträglichkeiten können berücksichtigt werden.

Das Menüpaket wird einmal wöchentlich geliefert und dann zu Hause in der Mikrowelle oder im Backofen ganz einfach fertig gekocht.

Der Menüservice bietet außerdem auch Heißauslieferung an – hier können Sie täglich aus sechs Gerichten wählen.

Bei der Lieferung durch unsere Menükuriere gelten klare Verhaltensregeln und strenge Hygienevorschriften zur größtmöglichen Sicherheit für Besteller und Menükuriere. Die Übergabe der Menüs erfolgt ohne direkten Kontakt zum Besteller.

Nähere Informationen zum Menüservice des Frankfurter Verbandes, der in Kooperation mit der apetito AG ausgeführt wird, gibt es unter:

Tel.: 069 30 05 99 92
www.ihr-menueservice.de/frankfurter-verband

FRANKFURTER VERBAND

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Gallus

Montags

09:45 – 10:45 Uhr
Gymnastik im Sitzen und im Stehen
Gruppe 1

11:00 – 12:00 Uhr
Gymnastik im Sitzen und im Stehen
Gruppe 2

12:30 – 14:30 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

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

Flörsheimer Straße

Montags

14:30 – 15:30 Uhr
Kaffee, Spiele und Gebabbel

Dienstags

09:00 – 10:00 Uhr
Gymnastik 60+ der VHS

14:00 – 16:00 Uhr
Aktiv-Nachmittag
in der Caféteria

Mittwochs

11:00 – 12:00 Uhr
Sitzgymnastik mit
anschließender Babbelrunde

Donnerstags

16:30 – 17:30 Uhr
Mobil und Agil! In Bewegung
bleiben – in jedem Alter!

Freitags

11:30 – 12:30 Uhr
Yoga mit dem Stuhl



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

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