



**Programm
März – April
2024**

Aktiv im Gallus



**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!



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren

UNSER PROGRAMM MÄRZ BIS APRIL



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 und Beweglichkeit. Probieren Sie es aus. Die Schnupperstunde ist kostenlos.

Kosten: 2 € pro Termin



Montags | 11:00 – 13:00 Uhr

Lotsenbüro

Sie haben Fragen rund ums Älterwerden? Wir haben ein offenes Ohr für all Ihre Fragen. Gemeinsam mit Ihnen klären wir Ihr Anliegen rund um die Themen Wohnen, Pflege, Freizeit, Finanzen, Gesundheit was Sie sonst beschäftigt. Wir informieren, helfen weiter und vermitteln an die richtige Stelle.

! Weiterer Termin 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, mittwochs und freitags | 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 wechselndes 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 allen Stadtteiltreffs aktuell 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

mit freundlicher Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

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!



NOT GEMEINSAM LINDERN

Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e. V.



Freitags | 10:00 – 11:30 Uhr

Wir tanzen Line!

Tanzen ist gesund für Körper und Geist. Tanzen fördert Beweglichkeit und Gleichgewicht sowie die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter. Wir tanzen die verschiedenen Schritte und Figuren in Reihen (=line). Keine Angst: Wer gehen kann, kann auch tanzen! Einstieg in die Gruppe noch möglich.

Kosten: 2,50 € pro Termin



Freitags | 16:00 – 17:00 Uhr

Gedächtnstraining

Heiteres Gedächtnstraining. 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

**! Schnupperstunde kostenlos. Anmeldung erwünscht.
Gedächtnstraining findet jeden Freitag statt.**



Mi., 06.03. | 17:30 – 19:30 Uhr

Reparatur Café Gallus

Nachhaltig handeln und reparieren (lassen) statt wegwerfen. Oft ist es nur eine Kleinigkeit und der Toaster toastet wieder und das Radio dudelt wieder. Monatlich laden wir am Dienstagabend zum Reparatur Café Gallus ein. Repariert werden alle Kleingeräte aus Haushalt und Unterhaltungselektronik. Für Verpflegung ist gesorgt.

! Mitgebrachtes muss am selben Tag wieder mitgenommen werden.



Do., 07.03. | 14:30 – 16:00 Uhr

Bingo mit Ingo

Der rasante Zahlenspaß mit Moderator und Spaßmacher Ingo aka Hans-Christoph Fehr. Kleine, feine Preise.

Kosten: 2 €



Do., 14.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 11.03.

NEU!

KONSUM! Besuch der Fotoausstellung im Begegnungszentrum Höchst

Die Frankfurter BSW-Fotogruppe präsentiert im Begegnungszentrum Höchst fesselnde Arbeiten zum Thema „Konsum“ in unserer Zeit. Ein Mitglied der Fotogruppe wird uns durch die Ausstellung führen und weitere Künstler*innen werden bei Kaffee und Kuchen unsere Fragen beantworten.

Kosten: 3,50 € für Kaffee und Kuchen, evtl. Kosten für RMV sind selbst zu tragen.

**Treffpunkt: Begegnungs- und Servicezentrum Höchst,
Bolongarostraße 137, 65929 Frankfurt am Main**



Sa., 16.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

AWO-Nachmittag

In Kooperation mit dem AWO Ortsverein Gallus

Bingo! Wie immer mit Preisen aus dem Lostopf.

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



Mo., 18.03. | 17:00 – 18:30 Uhr

Filmabend im Gallus

mit freundlichen Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

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



NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e. V.



Mi., 20.03. | 17:00 – 19:00 Uhr

Führung durch die Baustelle der U-Bahn Linie U5

*In Kooperation mit der Stadtbahn Entwicklung und
Verkehrsinfrastrukturprojekte Frankfurt GmbH (SBEV).*

Seit Jahren wird im Europaviertel an der Verlängerung der U-Bahn Linie U5 gebaut. Mit einer Führung unter sachkundiger Anleitung haben Sie die Gelegenheit, diese Großbaustelle live und im Betrieb zu erleben. Zudem erfahren Sie Interessantes zum Tunnel- und U-Bahnbau. Die Führung ist nicht barrierefrei. Sicherheitsausrüstung wird gestellt.

⚠ Die Führung ist NICHT barrierefrei!

Es handelt sich um eine echte Baustelle im Betrieb.



Do., 21.03. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 07.03.

Wie gut kennen Sie Frankfurt? DAS Frankfurt-Bilder-Quiz.

In Kooperation mit dem AWO Ortsverein Gallus

Kennen Sie Frankfurt? Im Detail? Gut? Wirklich gut? Finden Sie es heraus mit dem spannenden Bilder-Quiz von Stadtteilhistoriker und Hobby-Fotograf Thomas Sock. Kleine Details, die Ihnen vielleicht entgangen sind, geben Hinweise auf das zu erratende Frankfurter Gebäude. Rätseln Sie mit! Dazu gibt's Schmalzbrot!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 03.04. | 17:30 – 19:30 Uhr

Reparatur Café Gallus

Nachhaltig handeln und reparieren (lassen) statt wegwerfen. Oft ist es nur eine Kleinigkeit und der Toaster toastet wieder und das Radio dudelt wieder. Monatlich laden wir am Dienstagabend zum Reparatur Café Gallus ein. Repariert werden alle Kleingeräte aus Haushalt und Unterhaltungselektronik. Für Verpflegung ist gesorgt.

! Mitgebrachtes muss am selben Tag wieder mitgenommen werden.



Do., 11.04. | 12:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 28.03.

Führung durch die Oper Frankfurt – Blick hinter die Kulissen

Mit freundlicher Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

2023 wurde die Oper Frankfurt bereits zum siebten mal als „Opernhaus des Jahres“ ausgezeichnet. Lernen Sie das Opernhaus jetzt von der „Innen“-Seite kennen. Sie können mit uns am alten Standort der Doppelanlage am Willi-Brandt-Platz einen „Blick hinter die Kulissen“ werfen. Damit Sie auch die imposante Bühne besichtigen können, müssen wir die Führung zu einer probenfreien Zeit machen.

Kosten: 10 €; Teilnehmer*innen: 15 bis 20

Buchungsnr.: 11153-2024-04

! Die Führung ist nur bedingt barrierefrei. Einige Fußwege und Treppen sind zu bewältigen. Beachten Sie bitte die ungewöhnliche Uhrzeit! Beitragsermäßigung auf Anfrage möglich.



NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e. V.



Sa., 13.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

AWO-Nachmittag

In Kooperation mit dem AWO Ortsverein Gallus

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



Mi., 17.04. | 12:30 Uhr | Anmeldung bis 15.04.

Grüne-Soße-Essen

Es gibt sie wieder! Die grüne Soße. Original Frankfurter Grüne Soße. Gesund, lecker, mit Liebe selbstgemacht!

Kosten: 6,50 €



Do., 18.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 11.04.

Schöne neue Arbeitswelt – Büro 4.0 – Blick hinter die Kulissen

In Kooperation mit der Deutsche Bahn AG

Besichtigen Sie mit uns eines der modernsten Bürogebäude von Frankfurt. Büro mit Tür und festem Arbeitsplatz war gestern. Hier sehen Sie, wie Verwaltung heute funktioniert: Kreativräume, Ruheraum, Fitnessraum, Meetingraum ... Darüber hinaus erfahren Sie Wissenswertes und Interessantes über die Deutsche Bahn. Ein kleiner kostenloser Imbiss rundet den Nachmittag ab.

Teilnehmer*innen: max. 25; Buchungsnr.: 11153-2024-05

**! Namentliche Anmeldung erforderlich! Die Führung ist barrierefrei!
Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt.**



Mo., 22.04. | 17:00 – 18:30 Uhr

Filmabend im Gallus

mit freundlichen Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

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 14 Tage vorher telefonisch oder persönlich erfragen.



NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e. V.



Mi., 24.04. | 17:00 – 19:00 Uhr

Führung durch die Baustelle der U-Bahn Linie U5

In Kooperation mit der Stadtbahn Entwicklung und Verkehrsinfrastrukturprojekte Frankfurt GmbH (SBEV).

Seit Jahren wird im Europaviertel an der Verlängerung der U-Bahn Linie U5 gebaut. Mit einer Führung unter sachkundiger Anleitung haben Sie die Gelegenheit, diese Großbaustelle live und im Betrieb zu erleben. Zudem erfahren Sie Interessantes zum Tunnel- und U-Bahnbau. Die Führung ist nicht barrierefrei. Sicherheitsausrüstung wird gestellt.

**! Die Führung ist NICHT barrierefrei!
Es handelt sich um eine echte Baustelle im Betrieb.**



Do., 25.04. | 13:00 – 18:00 Uhr

Geschlossene Veranstaltung

Heute bleibt unsere Cafeteria geschlossen!



Fr., 26.04. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 18.04.

„Von hier aus: Eine Bestandsaufnahme“ in Kooperation mit der Kunststiftung der DZ-Bank

Führung durch die Ausstellung. Zitat aus der Ausstellung: „Die Sammlung der DZ BANK erzählt mit ihren Beständen von 1945 bis zur Gegenwart von (...) der Fotografie (als) künstlerische Gattung. Die mittlerweile über 30-jährige Sammlungstätigkeit nimmt die Kunststiftung DZ BANK zum Anlass für eine Bestandsaufnahme und stellt mit einer charakteristischen Auswahl an Kunstwerken unterschiedliche Ideen des Fotografischen vor.“

Teilnehmer*innen: max. 20

! Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



Mo., 29.04. | 17:00 – 18:30 Uhr

Die Sozialbezirksvorsteher stellen sich vor. Mit anschließender Sprechstunde.

in Kooperation mit den Sozialbezirksvorsteher*innen im Gallus

An die Sozialbezirksvorsteher*innen können sich Personen wenden, denen der Weg zu den Behörden zu beschwerlich ist, oder die sich scheuen, selbst dort vorzusprechen. In vielen Fällen können die Sozialbezirksvorsteher durch ihre gute Kenntnis der Hilfsmöglichkeiten erfolgreich beraten und unterstützen. Anschließend ist Zeit für Ihre persönlichen Fragen!





Montags | 14:00 – 17:00 Uhr

Kreativgruppe

Werden auch Sie kreativ! Mit Elke und Brigitte. Die beiden haben schöne Ideen und sind auch auf Ihre Vorschläge und Wünsche gespannt. Hier treffen sich Menschen in lockerer Runde.

Kosten: Materialkosten

⚠ **Anmeldung erforderlich**

NEU!



Dienstags | 14:00 – 17:00 Uhr

Spielenachmittag

Am Dienstagnachmittag rollen die Würfel, Karten werden gemischt und Gesellschaftsspiele gespielt. Spielen Sie mit. Neue Spielbegeisterte sind herzlich willkommen.



Mittwochs | 11:00 – 12:00 Uhr

Gedächtnistraining

Training für die grauen Zellen. Auch unser Gehirn möchte gefordert werden und lässt sich bis ins hohe Alter trainieren. Steigern Sie Ihre Gedächtnisleistung und haben auch noch Spaß dabei. Probieren Sie es aus!

Kosten: 3 €; Teilnehmer*innen: max. 10 Personen

⚠ **Schnupperstunde kostenlos. Termine: 06.03. / 20.03. / 10.04. / 24.04.**



Freitags | 11:30 – 12:30 Uhr

Yoga mit dem Stuhl

Yoga entspannt. Yoga hält fit und ist gesund. Die erfahrene Yoga-Lehrerin Elke Hostmann zeigt und vertieft verschiedene Yoga-Übungen mit Hilfe eines Stuhls im Sitzen und im Stehen.

Kosten: 5 €

⚠ **Noch freie Plätze!**



Freitags | 15:00 – 16:00 Uhr

NEU!

Let's Dance! Paartanz für Alle.

Sie haben früher gerne getanzt? Sie würden gerne wieder tanzen, haben aber alles vergessen? Sie wollen tanzen neu lernen? Dann sind Sie hier richtig. Tanzlehrer Dieter Lauer bringt Ihnen Tanzschritte und Figuren bei. In jeder Stunde konzentrieren wir uns Ihren Wünschen entsprechend auf ein bis zwei Tänze aus den Bereichen Standard und Latein.

Kosten: 12 € pro Paar

! Start am 1. März!

Teilnahme als Einzelperson ebenfalls möglich.



Do., 14.03. | 14:30 Uhr

Unser Schutzmann vor Ort stellt sich vor und informiert über Betrugsmaschen

Polizeioberkommissar Patrick Müller ist unser neuer „Schutzmann vor Ort“. Er stellt sich und seine Arbeit vor und informiert über Betrugsmaschen am Telefon und an der Haustür. Sie bekommen Tipps aus erster Hand, wie Sie sich schützen und Betrüger entlarven können. Natürlich ist auch noch Zeit für Ihre Fragen.



Mo., 25.03. | 14:00 Uhr

Bingo mit Klaus

Die bekannte und rasante Jagd nach den richtigen Zahlen. Mit Glücksfee und Spässje-macher Klaus Bayer. Zu gewinnen gibt es kleine tolle Preise.

Kosten: 2 €

NEU!



Mo., 25.03. | 17:00 – 18:30 Uhr

Die Sozialbezirksvorsteher stellen sich vor! Mit anschließender Sprechstunde.

In Kooperation mit den Sozialbezirksvorsteher*innen im Gallus

An die Sozialbezirksvorsteher*innen können sich Personen wenden, denen der Weg zu den Behörden zu beschwerlich ist, oder die sich scheuen, selbst dort vorzusprechen. In vielen Fällen können die Sozialbezirksvorsteher durch ihre gute Kenntnis der Hilfsmöglichkeiten erfolgreich beraten und unterstützen. Anschließend ist Zeit für Ihre persönlichen Fragen!



Do., 28.03. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 26.03.

Grüne-Soße-Essen am Gründonnerstag

Die Grüne Soße gehört zu Frankfurt wie der Römer und der Äpfelwoi. Und traditionell gibt es die grüne Soße am Gründonnerstag. Selbstgemacht. Gesund. Köstlich. Lecker.

Kosten: 6 €



Do., 11.04. | 09:00 Uhr | Anmeldung bis 04.04.

Frühstück bei Claudia

Unser leckeres Frühstück für Sie: Eier und Speck, verschiedene Brotaufstriche und vieles mehr.

Kosten: 6 €



Mo., 15.04. | 14:00 Uhr

Bingo mit Klaus

Die bekannte und rasante Jagd nach den richtigen Zahlen. Mit Glücksfee und Spässje-macher Klaus Bayer. Zu gewinnen gibt es kleine tolle Preise.

Kosten: 2 €

NEU!



Di., 23.04. | 12:00 Uhr

Flohmarkt mit kleinem Grillfest

Mit einem Flohmarkt wollen wir in den Frühling starten! Sie haben Sachen, die Sie loswerden wollen? Dann haben Sie zwei Möglichkeiten: Sie spenden Ihre Sachen für unser Zentrum und wir verkaufen es. Der Erlös ist für die Arbeit des Begegnungszentrums bestimmt. Oder Sie machen einen eigenen Stand, um ihre Haushaltskasse aufzubessern. Zum Essen gibt es Gegrilltes mit Brot oder Salat. Auch gegen den Durst haben wir was.

Kosten: 5 € Standgebühr.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Gallus

- Montags 10:00 – 11:00 Uhr**
Gymnastik im Sitzen und im Stehen
- 11:00 – 13:00 Uhr**
Lotsenbüro
- 14:00 – 17:00 Uhr**
Spiel und Spaß am Nachmittag
- Dienstags 10:00 – 12:00 Uhr**
Lotsenbüro
- 10:15 – 11:15 Uhr**
Gymnastik 60+ der VHS
- 14:30 – 16:30 Uhr**
Stadtteiltreff Dienstag
- Mittwochs 09:45 – 10:45 Uhr**
Qigong
- 13:00 – 16:30 Uhr**
Strick- und Handarbeiten
- 14:30 – 16:30 Uhr**
Stadtteiltreff Herxheimer Straße
- 17:30 – 19:30 Uhr**
Reparatur Café Gallus
1. Mittwoch im Monat
- Freitags 10:00 – 11:30 Uhr**
Wir tanzen Line!
2. und 4. Freitag im Monat
- 14:30 – 16:00 Uhr**
Stadtteiltreff Freitag
- 16:00 – 17:00 Uhr**
Gedächtnistraining

Begegnungs- & Servicezentrum Gallus

Frankenallee 206 – 210
60326 Frankfurt am Main

Leitung

Hans-Christoph Fehr
Telefon: 069 299 807 2217
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen
Newsletter mit aktuellen Veranstaltungstipps:
newsletter.frankfurter-verband.de

Flörsheimer Straße

- Montags 14:00 – 17:00 Uhr**
Kreativgruppe
- Dienstags 09:00 – 10:00 Uhr**
Gymnastik 60+ der VHS
- 14:00 – 17:00 Uhr**
Spielenachmittag
- Mittwochs 11:00 – 12:00 Uhr**
Gedächtnistraining,
*alle 2 bis 3 Wochen,
siehe Aushang*
- Freitags 11:30 – 12:30 Uhr**
Yoga mit dem Stuhl
- 15:00 – 16:00 Uhr**
Let's Dance! Paartanz für Alle.
Start am 1. März!

Begegnungszentrum Flörsheimer Straße

Flörsheimer Straße 16
60326 Frankfurt am Main

Leitung

Christa Czermin
Telefon: 069 299 807 2226
christa.czermin@frankfurter-verband.de



Cafeteria

Gallus:
Montag – Freitag
14:00 bis 17:00 Uhr

Flörsheimer:
Montag – Donnerstag
14:00 bis 17:00 Uhr