



NBBZ

Nachbarschafts- und
Familienzentrum
Ginnheim e. V.

Programm 2020

*In Ginnheim miteinander
aktiv werden –
Kurse, Initiativen,
Kulturveranstaltungen*



Liebe Nachbarinnen, liebe Nachbarn,

Wir bedanken uns bei allen, die gemeinsam mit uns im September das 20jährige Jubiläum gefeiert haben.

Bei unseren Veranstaltungen rund um das Jubiläumsfest konnten wir feststellen, wie wichtig die Vernetzung untereinander für die Menschen im Stadtteil ist.

Aus diesem Grund möchten wir in unserem neuen Programm besonders auf die neuen, aber auch auf die bewährten Ginnheimer Netzwerke hinweisen.

Ab Seite 64 finden Sie Hinweise auf die unterschiedlichen Initiativen in Ginnheim.

Das Thema „Wohnen in Frankfurt“ ist uns in diesem Jahr ein ganz besonderes Anliegen. Aus diesem Grund planen wir in Kooperation mit anderen Vereinen und Initiativen verschiedene Veranstaltungen rund um das Thema. Die Termine und die jeweiligen Themen sowie die Veranstaltungsorte finden Sie später auf unserer Internetseite, in unserem Schaukasten oder auf der Plattform „nebenan.de“.

Unsere bewährten Filmreihen (einmal die Filmreihe für Senioren im Januar und die Interkulturelle Frauenfilmreihe im November) werden durch eine neue Filmreihe mit dem Titel: „Filme, die berühren“ erweitert (siehe Seite 6)

Selbstverständlich halten wir neben den neuen Angeboten auch wieder viele altbewährte für Sie bereit – und zwar rund um die Themen `Gesundheit`, `Familie`, und `Kreativität`.

Wir hoffen, dass auch im Jahr 2020 wieder interessante Themen und Angebote für Sie dabei sind und freuen uns über Ihr Interesse und natürlich über Ihren Besuch.

Wir wünschen Ihnen ein gutes, gesundes und friedvolles Jahr 2020!

Ihr Team vom NBZ

gefördert von:



Vorankündigungen	
Neue Reihe: Wohnen in Frankfurt	47
Hofflohmarkt	63
Spatzfest	63
Film und Gespräch	6
Leben mit Kindern	11
Hits für Kids	20
Ferienangebote	25
Kreativangebote für Erwachsene	27
Kreativität und Selbsterfahrung	27
Angebote für Körper, Geist und Seele	31
Vorträge	48
Beratungs- und Selbsthilfeangebote	51
Frauenleben	52
Neue Medien	57
Freizeitangebote	60
Angebote der Volkshochschule Frankfurt im NBZ	64
Stadtteilangebote / Arbeitskreise	66
Das Nachbarschaftszentrum	38



20 Jah



11. bis 14. September 2019

re NIB7



Film und Gespräch

Dieses Jahr haben wir 3 Filmreihen für Sie im Programm!

Filmreihe I - Romantische Filme für Senioren - ab Januar 2020 in den Räumen der Begegnungsstätte Ginnheim, Ginnheimer Landstraße 172 – 174

In Kooperation mit der Begegnungsstätte Ginnheim – Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.- veranstaltet das NBZ Ginnheim die diesjährige „Filmreihe für Senioren“, in der die Romantik und die Poesie eine besondere Rolle spielen. Gewissermaßen als `Kinoerlebnis vor der Haustür´ laden wir Sie, liebe Seniorinnen und Senioren ein zu zwei gemütlichen Filmnachmittagen, und zwar montags um 14:30 Uhr im Mehrzweckraum der Begegnungsstätte Ginnheim, nur wenige Gehminuten von der U- und Straßenbahnhaltestelle Ginnheim entfernt. Vor der Vorführung halten wir für Sie Kaffee und Kuchen bereit.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und sehen uns im „Kino“!

Filmreihe 2020, in Kooperation mit dem Frankfurter Verband.



Weitere Informationen:

- beim NBZ: Klaus Frölich - Tel. 069/ 53 05 66 79 oder unter: info@nbz-ginnheim.de
- beim BZ Ginnheim: Sybille Vogl - Tel. 069/57 71 31
- oder unter: sybille.vogl@frankfurter-verband.eu .

Der Eintritt zu allen Filmabenden ist frei- um eine Spende wird gebeten. *Vorherige Anmeldung erwünscht.*

Termin Film 1: Montag, 27.01.20, 14:30 Uhr

(Beginn mit Kaffee und Kuchen, Filmstart um 15 Uhr)

- Ort:** Begegnungszentrum Ginnheim,
Ginnheimer Landstraße 172-174
(Innenhof) 60431 Frankfurt
- Titel:** **Ich denke oft an Pirotschka**
(D, 1955 - Filmklassiker mit Lilo Pulver)
- Regie:** Richard Angst
- Darsteller:** Lieselotte Pulver, Gunnar Möller,
Wera Frydberg, Gustav Knuth

Inhalt: Andreas, ein deutscher Austauschstudent in Ungarn, kann sich einfach nicht entscheiden. Zwei Frauen fordern seine ganze Aufmerksamkeit: Mit der attraktiven und weltgewandten Greta hat er einen wundervollen Abend in Budapest verbracht. Doch da ist auch noch Piroshka, die temperamentvolle 17jährige Tochter des Bahnhofsvorstehers Istvan, bei dem Andreas während seiner Ferien wohnt. Piroshka zeigt ihm die ungarische Lebensfreude und Andreas wird mehr und mehr von ihr und diesem Zauber gefangen genommen. Dennoch nimmt er Gretas überraschende Einladung zum Besuch am Plattensee an. Doch die über beide Ohren verliebte und zu allem entschlossene Piroshka reist ihm heimlich nach. Als Andreas endlich begreift, für wen sein Herz tatsächlich schlägt, ist es beinahe zu spät.

Kosten: Wir bitten um eine Spende nach eigenem Ermessen

Termin Film 2: Montag, 02.03.20, 14:30 Uhr
(mit Kaffee und Kuchen, Filmstart um 15 Uhr)

Ort: Begegnungszentrum Ginnheim, Ginnheimer Landstraße 172-174 (Im Innenhof)
60431 Frankfurt

Titel: **Der Mann, der Udo Jürgens ist**
(Doku. D. 2014)

Regie: Hans-Bruno Kammertöns , Michael Wech

Darsteller: Udo Jürgens, Iris Berben,
Philipp Schepmann u.a.

Inhalt: Es ist ein Gedanke, der ihn quält, aber Udo Jürgens versucht nicht, ihm aus dem Weg zu gehen. Jetzt, nach mehr als sechzig Bühnenjahren, sagt er über seine Zukunftspläne: "Wenn du ein Abschiedslied, ein richtig gutes machst, dann muss man den Tod durchhören durch das Lied. Und darüber kann ich jetzt nicht singen in diesem Moment". - Udo Jürgens starb am 21. Dezember 2014 im Alter von 80 Jahren.

Filmreihe II - „Filme, die berühren“ -

Filmreihe ab Januar 2020, in den Räumen des NBZ Ginnheim

Als Mensch kommt man immer wieder in Situationen, in denen wichtige Entscheidungen mit schwer wiegenden Konsequenzen getroffen werden müssen. Hier zeigt es sich, ob man seinem Schicksal offen und mutig entgegentritt oder es von sich weist, in der vermeintlichen Hoffnung, sich so den Herausforderungen entziehen zu können - was natürlich und vor allem auf Dauer nicht gelingt.

Unsere diesjährige Filmreihe „Filme, die berühren“ beschäftigt sich mit solchen existentiellen Themen des Menschseins. Auf teils humorvolle und feinfühlig Art und Weise und in drei völlig unterschiedlichen Geschichten werden Einzelschicksale aufgezeigt, in denen die Betroffenen Mut und Selbstüberwindung zeigen, aus ihrer Komfortzone aussteigen und ein Wagnis eingehen müssen, um in ihrer Entwicklung voranzukommen.

Mit ihren ganz persönlichen Geschichten und ihrem jeweiligen Handeln und den daraus folgenden Konsequenzen geben die Akteure im Film uns Zuschauern wertvolle Anregungen und Denkanstöße, die sich im Kern auch auf das eigene Leben übertragen lassen oder direkt an dieses heran ragen.

Sich den Herausforderungen ehrlich stellen, im Großen wie im Kleinen, das Wegschauern beenden und anfangen, es anders zu machen – darum geht es in unserer diesjährigen Filmreihe.

Lassen Sie sich gemeinsam mit uns berühren und zum Nachdenken inspirieren!

Die Filmabende sind kostenlos, wir bitten aber um einen angemessenen Spendenbeitrag.

Termin Film 1: Samstag, 18. Januar 2020 19:30 Uhr

Ort: NBZ Ginnheim, Ginnheimer Hohl 14h,
60431 Frankfurt

Titel: **Das brandneue Testament**
(Bel., Fr., Lux. 2015, 113 Minuten)

Regie: Jaco Van Dormael (Belgien)

Inhalt: Gott (Benoît Poelvoorde) ist ein Bürger Belgiens und führt ein ganz normales, ziviles Leben mit Frau (Yolande Moreau) und Kind in Brüssel. Und so normal wie sein Leben sind auch seine familiären Probleme: Er hat Zoff mit Tochter Ea (Pili Groyne). Die Auswirkungen dieses Streits sind dann aber schon nicht mehr ganz so harmlos, denn da Papa Gott ist, führt es zu einem unglaublichen Chaos, als sich Ea in den Computer ihres Vaters hackt. Sie hat nämlich genug vom despotischen Verhalten des Allmächtigen und seinen Lauen, die er in Form von Kriegen und Naturkatastrophen immer wieder auf die Menschheit herunterprasseln lässt. Und so durchkreuzt sie die Allmacht ihres Vaters

Die Filmzeitschrift Cinema attestiert dem Film „irrwitzige Ideen [...] und surreale Details“. Als „amüsant und skurril“ beschreibt ihn die Süddeutsche Zeitung. Auf dem Austin Fantastic Fest gewann der Film in der Kategorie Beste Komödie. Beim Europäischen Filmpreis 2015 wurde er in der Kategorie Beste europäische Komödie nominiert.

Termin Film 2: Samstag, 15. Februar 20, 19:30 Uhr

Ort: NBZ Ginnheim, Ginnheimer Hohl 14h,
60431 Frankfurt

Titel: **303**
(D. 2018)

Regie: Hans Weingartner

Darsteller: Mala Emde, Anton Spieker

Inhalt: Jule macht sich mit ihrem Mercedes 303 Camper auf den Weg nach Spanien, um dort ihrem Freund, der dort lebt, mitzuteilen, dass sie schwanger ist. Unterwegs nimmt sie den Tramper Jan mit. Der Grund seiner Reise ist ein ganz anderer. Er ist auf der Suche nach seinem leiblichen Vater. Auf der langen Fahrt führen Jule und Jan viele tief gehende Gespräche, sodass sich die beiden im Laufe der Zeit immer näherkommen.

Insgesamt ein leichter, charmanter Sommerfilm mit Tiefgang.

Termin Film 3: Samstag, 14. März 2020 19:30 Uhr

- Ort:** NBZ Ginnheim, Ginnheimer Hohl 14h,
60431 Frankfurt
- Titel:** **The King's speech – die Rede des Königs**
(Engl./USA/Austral. 2010, 118 Minuten)
- Regie:** Tom Hooper
- Darsteller:** Colin Firth, Geoffrey Rush, Helena B. Carter,
Jennifer Ehle u.a.

Inhalt: Öffentliche Reden zählen zu den verhassten Pflichten von Prinz Albert, denn der Sohn des britischen Königs George V. leidet seit frühester Kindheit an einer Sprechstörung. Weder Psychologen noch sonstige Spezialisten konnten sein schweres Stottern heilen - bis seine besorgte Ehefrau Elizabeth die Kleinanzeige des skurrilen Sprachtherapeuten Lionel Logue entdeckt. Für Prinz Albert ist die besondere Therapie die letzte Hoffnung und der Beginn einer lebenslangen Freundschaft.

Der Film gewann zahlreiche Preise und galt mit zwölf Nominierungen auch als Favorit für die 83. Oscarverleihung.

Filmreihe III - Interkulturelle Frauenfilmreihe im November

Zum 16. Mal veranstalten wir die Interkulturelle Frauenfilmreihe mit unterschiedlichen Länder- und inhaltlichen Schwerpunkten. Die Filmreihe wird unterstützt durch das Amt für multikulturelle Angelegenheiten und das Frauenreferat der Stadt Frankfurt.

Genauere Informationen erhalten Sie auf einem gesonderten Infoblatt ab September 2020.

Verantwortlich für den Inhalt:

Monika Westmeyer und Françoise Piepho

gefördert von:

FRAUEN

REFERAT



AMT FÜR MULTIKULTURELLE
ANGELEGENHEITEN
FRANKFURT AM MAIN

Krabbelstube



In unserer kleinen Krabbelstube betreuen wir Ihre 1 bis 3 jährigen Kinder

von 8.00 bis 15.00 Uhr.

Die Gruppe umfasst 11 Kinder, die mit zwei bis drei pädagogischen Fachkräften den Tag verbringen.

Hier können die Kinder erste Freundschaften schließen, spielen, Neues entdecken, verschiedene Angebote wahrnehmen. Die familiäre Atmosphäre und die enge Zusammenarbeit mit den Eltern sind uns sehr wichtig.

Unser Alltag:

Wir singen und tanzen gerne mit den Kindern, lesen Bücher, bauen, kneten und malen.

Natürlich ist genügend Zeit zum freien Spielen.

Der Tag beginnt nach dem Freispiel mit einem gemeinsamen Frühstück und einer Begrüßungssingrunde.

Danach gestalten wir den Vormittag gemeinsam mit den Kindern mit Kochen, Kreativem Gestalten zu den Jahreszeiten oder wir bearbeiten unser Kräuterbeet in unserem kleinen Hausgarten.



Mittwochs machen wir einen Ausflug mit dem Bollerwagen und spazieren zu den Spielplätzen in der Umgebung.

Donnerstags turnen wir in unserem Bewegungsraum im Hinterhaus.

Gegen 12 Uhr gibt es Mittagessen mit der Möglichkeit zum anschließenden Mittagschlaf.

In unserem neu erworbenen großen Garten an der „Schlosshecke“ können die Kinder sich frei bewegen, spielen, buddeln, klettern. Außerdem wollen wir mit den Kindern den Garten mit Beeren und Kräutern bepflanzen.

Eltern können den Garten mit nutzen.

Mitgestaltung ist ausdrücklich erwünscht!

Wir empfehlen unsere Einrichtung sowohl für berufstätige Eltern als auch Eltern, die zuhause Entlastung brauchen oder für ihr Kind eine freundliche Spielatmosphäre mit anderen Kindern suchen.



Das Team: Susanne Hanak, Sanela Osmančević und Honorarkräfte. Praktikanten/-innen und Ehrenamtliche unterstützen uns zeitweise bei bestimmten Aufgaben.

Öffnungszeiten: Die Öffnungszeiten sind Montag bis Freitag von 08:00 bis 15:00 Uhr (Zweidrittelplatz). Flexible Bring- und Abholzeiten in vorheriger Absprache

Kosten: € 158,00 zzgl. Mittagessen

Anmeldung: über das Kindernet Frankfurt:
www.kindernetfrankfurt.de

Für persönliche Fragen stehen wir gerne zur Verfügung. Wir bitten um vorherige telefonisch Terminabsprachen von

**Montag bis Freitag
von 8.30 bis 12.30 unter
Tel 069 / 53 05 66 74**



Offener Kaffeenachmittag für Eltern mit kleinen Kindern

Für den Spielplatz zu nass, zu Hause zu eng?

Wir laden Sie ein zum offenen Kaffeetreff für Eltern und Kinder unter pädagogischer Anleitung! ...und bringen Sie gerne Ihre Nachbarn mit!

- Ort:** in den Räumen der Krabbelstube
- Zeit:** jeweils montags nachmittags von 15:30 - 17:15 Uhr außer in den Ferienzeiten
- Leitung:** Gitti Vogel, Pädagogin, PEKIP-Gruppenleiterin
- Information:** während der Bürozeiten
Mi und Do von 14:30 -16:30 Uhr,
Klaus Frölich, Tel.: 53 05 66 79

Die Teilnahme ist kostenlos (Spendenbasis).

Selbstorganisierter Spielertreff für Mütter und Väter

mit ihren Krabbelkindern

Bei diesem offenen Treff haben Eltern mit Krabbelkindern die Möglichkeit zum Kennenlernen und gegenseitigen Austausch.

- Ort:** in den Räumen der Krabbelstube
- Zeit:** jeweils donnerstags nachmittags von 15.30 bis 17.15 Uhr außer in den Ferienzeiten
- Information:** während der Bürozeiten
Mi und Do von 14:30-16:30 Uhr,
Klaus Frölich, Tel.: 53 05 66 79

Die Teilnahme ist kostenlos (Spendenbasis).

Elternservice

Betreuer Samstagnachmittag für Kinder von 3 bis 8 Jahren –
Die Eltern haben auch mal frei und die Kinder sind gut aufgehoben

In den Räumen der Krabbelstube können am Samstagnachmittag die Kinder unter Anleitung spielen und basteln.

Termine: samstags, 14:30 bis 17:00 Uhr,
am 04.04., 05.09., 28.11. und 12.12.20

Kosten: Auf Spendenbasis

Leitung: N.N.

Information: während der Bürozeiten
Mi und Do von 14:30-16:30 Uhr,
Klaus Frölich, Tel.: 53 05 66 79

Anmeldung: bis eine Woche vorher in der Krabbelstube
(Tel. 53 05 66 74) oder während der
Bürozeiten des NBZ (Tel. 53 05 66 79)

Achtung: Begrenzte Platzzahl !!

Kindergeburtstag feiern in der Krabbelstube

Gerne vermieten wir samstags die Räume der Krabbelstube für Kindergeburtstage.

Voraussetzungen: Kleingruppe mit max. 8 Kindern
(max. 5 Jahre alt) und 2-3 Erwachsenen

Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro des NBZ unter
Tel. 53 05 66 79 oder über unsere E-Mail: info@nbz-ginnheim.de

Elterninitiativ- und Müttergruppen

Für Mütter und Väter, die sich mit ihren Kindern in selbstorganisierter Form treffen wollen, stellen wir Räume gegen eine kleine Nutzungspauschale zur Verfügung.

Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro des NBZ unter Tel. 53 05 66 79 oder über unsere E-Mail: info@nbz-ginnheim.de

Väter – Kind(er) - Frühstück

„Quality-time“ mit dem Vater!

Das soll im Väter – Kind(er) – Frühstücksangebot gefördert werden. Die Kinder haben ihren (meist unter der Woche wegen Beruf nur wenig verfügbaren) „Papa“ einen Vormittag für sich und erleben dabei noch andere Kinder mit ihren Vätern.

Ablauf: gemeinsames Frühstück Väter – Kinder, danach gemeinsame Spielerunde (Brettspiele bitte mitbringen) oder Spielen und Plaudern - wie es die Situation ergibt.

Aus dem gemeinsamen Frühstück kann bei Interesse eine fortlaufende Gruppe (alle 1 bis 2 Monate, nach Absprache) gegründet werden. Besprechung hierzu beim 1. Treffen.

Frühjahrstermin erstes Treffen:

Samstag 28.3.2020 von 10:00 bis 12:00 Uhr

Herbsttermin erstes Treffen:

Samstag 26.9.2020 von 10:00 bis 12:00 Uhr

Kosten: auf Spendenbasis

Leitung: Klaus Frölich, Mitarbeiter NBZ, Pädagoge, systemischer Berater

Anmeldung/Infos:

Bis 2 Wochen vor Termin im Büro des NB, Klaus Frölich, Tel. 53 05 66 79 oder unter: info@nbz-ginnheim.de

Väter & Kinder hergehört...

Wir bauen eine `Cajon` und trommeln dann gemeinsam!

Wie „cool“ ist das denn: Aus ein paar `Brettern` erschaffen wir eine Holzkiste und damit ein Instrument, das in Peru seine Heimat hat und als `Cajon`-Trommel bekannt geworden ist. „Wir“ – das sind Väter (oder auch Mütter) mit ihren Kindern zwischen ca. 7 und 14 Jahren. Gemeinsam etwas erleben - das nehmen wir in diesem Angebot ganz wörtlich, indem wir zuerst gemeinsam werken und anschließend gemeinsam musizieren.

Auf geht's, seid dabei!

Zur Information: Bei den `Brettern` handelt es sich um einen hochwertigen Instrumentenbausatz der Firma Schlagwerk Percussion. Sie oder Ihr Kind besitzen daher nach dem Kurs ein hochwertiges und im Verhältnis dazu kostengünstiges vollwertiges Musikinstrument! **Kooperationsveranstaltung zwischen NBZ Ginnheim und Netzwerk Aktive Nachbarschaft Ginnheim.**

Termin I: Samstag, 15.02.20 von 10:00 bis 13:00 und 14:00 bis 15:00 Uhr – in der Ginnheimer Platensiedlung, genaue Adresse folgt!

Termin II: Samstag, 25.04.20 von 10:00 bis 13:00 und 14:00 bis 15:00 Uhr – in der Ginnheimer Platensiedlung, genaue Adresse folgt!

Termin III: Samstag, 23.05.20 von 10:00 bis 13:00 und 14:00 bis 15:00 Uhr
im Nachbarschaftszentrum Ginnheim

Termin IV: Samstag, 08.08.20 von 10:00 bis 13:00 und 14:00 bis 15:00 Uhr
im Nachbarschaftszentrum Ginnheim

Kosten: 49.- € inklusive einem hochwertigen Cajon - Trommel –Bausatz der Fa „Schlagwerkpercussion“ - die fertigen Cajontrommeln nehmen Kursteilnehmer nach Kursende mit nach Hause.

Leitung: Klaus Frölich, Grundschulpädagoge, Musiker (Trommeln und Percussion), Mitarbeiter beim NBZ

Information und Anmeldung:

im Büro des NBZ, Tel. 53 05 66 79 oder per E-mail: info@nbz-ginnheim.de

PEKiP (Prager Eltern-Kind-Programm)

Ein Angebot für Mütter/Väter mit ihren Babys von 2 bis 3 Monaten bis zum Ende des 1. Lebensjahres.

Die Gruppe bietet Gelegenheit, zusammen mit anderen Eltern die Entwicklung des eigenen Kindes zu beobachten und mit Bewegungs- und Spielanregungen zu begleiten. Die Babys sind im gut geheizten Raum nackt und haben dadurch viel Bewegungsfreiheit. Es wird Zeit sein für den Erfahrungsaustausch und für Gespräche über die Entwicklung, Ernährung und Erziehung des Babys und die eigene, neue Rolle als Eltern.



Termine: fortlaufende Kurse dienstags und freitags vormittags, Termine auf Anfrage

Kosten: 10 Treffen € 110,00

Leitung: Brigitte Vogel, Pädagogin/
PEKiP-Gruppenleiterin

Information: bei der Kursleiterin, Tel. 72 72 75

Anmeldung: bei der Kursleiterin oder im Büro des NBZ

Babylounge

Jeden Montagvormittag von 10:00 bis 12:00 Uhr bieten wir Eltern und ihren Babys bis 12 Monate die Gelegenheit, neue Familien kennenzulernen, neue Kontakte zu knüpfen, sich mit Anderen auszutauschen oder Informationen rund um Kinder und Familie zu holen, Spielideen für die Aller kleinsten zu sammeln, gemeinsam zu frühstücken uvm.

Das Angebot ist kostenfrei und unverbindlich.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Katholischen Familienbildung statt.



Elternkompetenz stärken

Starke Eltern – Starke Kinder®



Eltern sein ist schön und oft auch ganz schön anstrengend!

Viele Eltern fühlen sich allein gelassen in der Erziehung. Sie sind unsicher und manchmal auch hilflos. Sie glauben, in anderen Familien klappt alles viel besser.

Der Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder® stärkt Ihr Selbstvertrauen als Mutter oder Vater, macht wichtige Werte deutlich, und erweitert Ihre Fähigkeiten zum Zuhören, Verhandeln und Grenzen setzen.

Sie bekommen Informationen, können spielerisch etwas Neues ausprobieren, mit anderen Eltern Ihre Erfahrungen austauschen und dann mit einer Wochenaufgabe das Gelernte in Ihrem Alltag ausprobieren.

Starke Eltern – Starke Kinder® richtet sich an Mütter und Väter, die mehr Freude und weniger Stress mit ihren Kindern haben wollen! Die Kursleitung unterstützt Sie dabei, Ihren eigenen Weg zu finden, eine zufriedene Familie zu sein.

Termine: 26.02./ 04.03./ 11.03./ 18.03./ 25.03./ 01.04./ 22.04./ 29.04.2020
jeweils mittwochs von 19:30 bis 21:30 Uhr

Kosten: € 56.- Für Inhaber des Frankfurt-Passes sowie ALG II – Empfänger kostenlos

Leitung: Klaus Frölich, Pädagoge, Mitarbeiter des NBZ, Vom Deutschen Kinderschutzbund e.V. zertifizierter Lehrer des Elternkurses

Information/Anmeldung:
Im Büro des NBZ, Tel. 069/ 53 05 66 79 oder unter info@nbz-ginnheim.de

Entspannung für gestresste Mütter –

(Wie Sie täglich neue Kraft schöpfen)

Mütter im Stress wissen manchmal buchstäblich nicht mehr, wo ihnen der Kopf steht. Statt genervt auf die Kinder zu reagieren oder in Tränen auszubrechen, einfach die Ruhe bewahren! Das ist nicht immer leicht. Wie kann es gehen?

In diesem Workshop lernt die „gestresste Mutter“ ein rasch anzueignendes und zuverlässig wirksames Übungsprogramm mit konkreten Übungen kennen und anwenden.

Lassen Sie sich auf Übungen aus dem Autogenen Training ein und lernen Sie die Kunst in allen aufregenden und nervenden Zwischenfällen des Lebens Ruhe und Gelassenheit zu bewahren.

- Termine:** Sonntag, 19.04.20, 15.00 – 18.00 Uhr
- Kosten:** € 40,00
- Leitung:** Daniela Schrödter, Entspannungspädagogin/
Wellnessmassagetherapeutin,
- Anmeldung:** bei der Kursleiterin Tel.: 95 11 48 58
(ab 18.00 Uhr) oder
daniela.schroedter@t-online.de
oder im Büro des NBZ

Musikalisch-rhythmische Früherziehung –

Kindern die Welt der Musik eröffnen - für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Wer mit Musik aufwächst, dem fällt das Lernen leichter!

Die musikalische Früherziehung unterstützt die Gesamtentwicklung eines jeden Kindes positiv.

In der musikalisch-rhythmischen Früherziehung entdecken wir mit viel Bewegung, Spaß und Freude gemeinsam:

- die Klang- und Geräuschkwelt und experimentieren damit
- altersgemäß die Inhalte der Musiklehre

Wir:

- singen, reimen, kreieren neu
- tanzen freie und angeleitete Tänze
- verkleiden uns in verschiedenen Rollenspielen
- spielen kleinere Musicals nach
- entdecken die Jahreszeiten musikalisch neu
- entwickeln elementare Instrumentenspiele
- vertonen und begleiten Lieder mit einem umfangreichen Angebot an
- Musikinstrumenten aus aller Welt
- tauchen ein in musikalische Zeitreisen verschiedener Kulturen mit Indianer- und Piratenliedern, -geschichten, -spielen und -tänzen
- entdecken Märchen-, Tiere- und Unterwasserwelten
- haben unsere Liedermappe, die fotokopiert werden darf



Ich freue mich auf Euch!

Termine: montags, 14:30 – 15:30 Uhr; 16:00 - 17:00 Uhr;
17:30 - 18:30 Uhr

Beginn: fortlaufende Kurse

Kosten: € 34,00 monatlich

Die erste Schnupperstunde ist kostenfrei!

Leitung: Andrea Heil, Inhaberin der Musikschule TAMU
(Tanz und Musik)

Information: bei der Kursleiterin, Tel. 06128 / 4 35 32,
info@musikschule-tamu.de oder
www.musikschule-tamu.de

Anmeldung: bei der Kursleiterin oder im Büro des NBZ

Instrumentalunterricht für Kinder

Sie können als fortlaufendes Angebot Viola, Violine oder Blockflöte erlernen. Dies ist im Einzelunterricht oder auch in Kleingruppen (bis drei Personen) möglich.

- Termine:** montags und dienstags nach Absprache
- Kosten:** für 30 Min. Einzelunterricht € 65,00 pro Monat
für 30 Min. Gruppenunterricht € 45,00 für 2er Gruppen
bzw. € 35 für 3er Gruppen pro Monat
für 45 Min. Einzelunterricht € 85,00 pro Monat
für 45 Min. Gruppenunterricht € 55,00 (für 2er Gruppen) pro Monat
- Leitung:** Christiane Weih, ausgebildete Instrumental- und Alexanderlehrerin
- Information:** im Büro des NBZ oder bei der Kursleiterin, Tel. 50 14 98

kleine
Gitarren-
schule

- Technik
- Stile
- Rhythmus



Flamencogitarre
und andere Gitarrenstile
lernen

Michael Samstag Frankfurt • info@kleinegitarrenschule.de
Tel. 069 618733 • www.kleinegitarrenschule.de

Gitarrenunterricht für Kinder, Auszubildende und Erwachsene



Neben der klassischen Musik stellt das Repertoire der Rock- und Popmusik einen wichtigen Bestandteil meiner Unterrichtstätigkeit dar. Hierbei setze ich verstärkt auf den Einsatz von modernen Medien und Unterrichtsmaterialien. Neben Einzelunterricht biete ich auch Partner- und Gruppenunterricht an für Klassische Gitarre, E-Gitarre und E-Bass.

Bei Interesse dürfen Sie sich gerne für eine kostenlose Probe-
stunde bei mir melden.

- Termine:** donnerstags nach Absprache
(zwischen 12:00 und 20:30 Uhr)
- Kosten für Schüler/Azubis:** für 30 Min. Einzelunterricht
€ 72,00 pro Monat
für 45 Min. Einzelunterricht
€ 105,00 pro Monat
für 30 Min. Partnerunterricht (für 2 Personen)
€ 46,00 pro Monat
für 45 Min. Partnerunterricht (für 2 Personen)
€ 60,00 pro Monat
für 30 Min. Gruppenunterricht (3er Gruppen)
€ 37,00 pro Monat
für 45 Min. Gruppenunterricht (3er Gruppen)
€ 45,00 pro Monat
für 45 Min. Gruppenunterricht (4er Gruppen)
€ 37,00 pro Monat
für 60 Min. Gruppenunterricht (4er Gruppen)
€ 45,00 pro Monat
für 45 Min. Gruppenunterricht (5er Gruppen)
€ 35,00 pro Monat
für 60 Min. Gruppenunterricht (5er Gruppen)
€ 40,00 pro Monat
für 45 Min. Spielkreis (6er Gruppen)
€ 32,00 pro Monat
für 60 Min. Spielkreis (6er Gruppen)
€ 36,00 pro Monat

Kosten für Erwachsene: für 30 Min. Einzelunterricht
 € 80,00 pro Monat
 für 45 Min. Einzelunterricht
 € 116,00 pro Monat
 für 30 Min. Gruppenunterricht
 € 50,00 (für 2er Gruppen) pro Monat
 für 45 Min. Gruppenunterricht
 € 47,00 (für 3er Gruppen) pro Monat
 für 60 Min. Gruppenunterricht
 € 47,00 (für 4er Gruppen) pro Monat

Leitung: Giorgi Kuzanashvili, bei der Frankfurter Hochschule für Musik und darstellende Kunst in 2019 aprobierter Lehrer für klassische Gitarre (Masterstudiengang).
 Gibt auch Unterricht in E-Gitarre und E-Bass

Information: beim Kursleiter Tel. 0157/ 88 26 86 25
 sowie giorgikuzanashvil@gmail.com,

Dufte Kids

Kinder lieben ätherische Öle. Kinder lieben Bewegung und Spiele. Kinder lieben Schnuppern. Das wird alles in diesem Workshop für Kinder erlebnisreich verbunden. Kinder schnuppern ausgewählte, kindgerechte Öle, erfahren von welchen Pflanzen sie kommen und lernen spielerisch mit Bewegung, Körperhaltungen, Malen und Basteln diese näher kennen.

Legen Sie ein Samenkorn mit Hilfe der ätherischen Öle für mehr Energie und Mut oder mehr Ruhe und Entspannung, viel Freude und Spaß und vor allem ein bewusstes natürliches Leben.

Geeignet für Kinder ab 5 Jahren.

Termine: Samstag, 25.04.20

Uhrzeit: 14:00 - 15:30 Uhr

Kosten: 28,- Euro inkl. Materialkosten und Geschenk zum Mitnehmen

Leitung: Ellen Kringstad, Yogalehrerin, Yoga-Coach

Information: bei der Kursleiterin 069- 21 00 53 03
 oder 0171 – 47 15 966 sowie
 unter ekringstad@web.de

Wing Fight–

Kampfkunst und Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche

Wing Fight ist eine moderne Kampfkunst, welche aus dem Wing Tsun und dem Escrima stammt. Bei diesem Kampfkunstsystem liegt der Schwerpunkt auf der ständigen Weiterentwicklung der motorischen Fähigkeiten. Gezielte Übungen und das Erlernen neuer Bewegungsabläufe verbessern die Beweglichkeit, Flexibilität, Balance und Koordination, was auch zur Folge hat, dass das eigene Körpergefühl und das Reaktionsvermögen steigen. In CrossFit Übungen an unterschiedlichen Stationen werden Kraft, Ausdauer und Fitness in jedem Training trainiert.

Dieses Kampfkunsttraining ist für jedermann geeignet und vermittelt praktische Grundlagen zur Gewaltprävention. Jedem Schüler werden die Grundsätze Teamgeist, Respekt und Entscheidungskraft vermittelt. Es fördert die Konzentration und das Durchsetzungsvermögen, wodurch auch schwierige Situationen in der Schule besser gemeistert werden können. Die Schüler erhalten durch das Training mehr Sicherheit und erarbeiten sich ein neues Selbstbewusstsein.

Diese positiven Fähigkeiten und das daraus resultierende gestärkte Selbstbewusstsein nehmen die Kinder und Jugendlichen aus dem Training mit in ihren Alltag. Sie sind weniger gestresst, haben eine sichere Körperhaltung, können sich schneller entscheiden und handeln selbstbewusster.

Ein Probetraining ist nach telefonischer Absprache jederzeit möglich.

- Termine:** freitags 18:00 – 19:15 Uhr
(ein zweiter Termin ist in Planung)
- Kosten:** 40 € - Kinder und Jugendliche (6 - 17 Jahren);
Preis pro Monat; die ersten beiden Stunden
sind kostenlos. Bei Geschwistern erhält das
zweite Kind Nachlass
- Leitung:** Björn Banisch, Kinder- und Jugendtrainer im
Wing Fight unter Sifu Victor Gutiérrez; Schul-
leiter der Wing Fight Schule Dornbusch-Ginn-
heim, Erfahrungen im Karate und Kickboxen
(3 Jahre), Wing Tsun (4 Jahre) und Wing Fight
(5 Jahre)
- Anmeldung:** beim Kursleiter Tel.: 015120178717
Mail: wingfight@web.de

Comic-Zeichnen in den Osterferien

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Jeder kann seine eigene Comicfigur erfinden, die wir uns in der Gruppe gemeinsam ausdenken. Es werden Grundlagen, Tipps und Kniffe zum Comiczeichnen vermittelt.

Termin: Montag, 06.04. bis Mittwoch, 08.04.20
jeweils 10:00 – 12:00 Uhr

Kosten: € 30,00 plus Materialkosten

Leitung: Matthias Emde, Grafiker und Illustrator

Information und Anmeldung:
im Büro des NBZ



Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

Wir unterstützen Sie! Wir sind eine unabhängige Institution und existieren seit 1980. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseres Teams kümmern sich professionell um Angebote zur Selbsthilfe. Die Kontaktstelle ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe in Frankfurt.

Wir bieten Betroffenen und Angehörigen Rat, Unterstützung und Informationen, organisieren Veranstaltungen und Fortbildungen und kooperieren mit vielen lokalen sowie überregionalen Einrichtungen.

Auch für Fachleute und Medien sind wir Ansprechpartner.

Unser Angebot

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

- informiert Sie über Möglichkeiten der Selbsthilfe
- klärt mit Ihnen, ob eine Selbsthilfegruppe aktuell für Sie die passende Unterstützung darstellt
- berät Sie, welche Selbsthilfegruppe zu Ihnen passen könnte
- vermittelt Sie in bestehende Gruppen
- unterstützt bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe e.V.

Beratung zu Selbsthilfegruppen: Telefon 0 69.55 94 44
Montag und Dienstag 10-14 Uhr, Donnerstag 15-19 Uhr
www.selbsthilfe-frankfurt.net

○ ● **Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt**
Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung

„Ein Ferientag im Schuhkarton“ –

Kreativangebot für Kinder von 6 bis 10 Jahren!

Man nehme eine alte CD und eine halbe leere Toilettenpapierrolle und siehe da: schon entsteht ein „Tisch mit Sockel“! Diese und tausend andere Möglichkeiten der Umdeutung von Alltagsgegenständen erwarten uns in diesem Ferienangebot. Wir verbauen, verkleben, verbasteln und bemalen unterschiedlichste Gegenstände, die wir vorher im Alltag gesammelt und mitgebracht haben und lassen daraus etwas ganz Neues und Einzigartiges entstehen – eine Begebenheit aus Deinen Ferien oder etwas ganz anderes, was uns gemeinsam einfällt. Deiner Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt!

Du benötigst: Einen Schuhkarton (bitte unbedingt mitbringen!) sowie jede Menge gesammelter Klein- Gegenstände aus Deinem Alltag (genauere Infos hierzu erfolgen bei Kursanmeldung. Gegenstände werden zum Teil auch vom Kursleiter gestellt).

Termin **Osterferien:** Samstag, 18.04.20 von 10:00 bis 13:00 Uhr

Termin **Sommerferien:** Montag, 03.08.20 von 10:00 bis 13:00 Uhr

Termin **Herbstferien:** Montag, 12.10.20 von 10:00 bis 13:00 Uhr

Kosten: € 20,00 pro Kurs

Leitung: Klaus Frölich, Grundschulpädagoge

Information/ Anmeldung:

bis 2 Wochen vor Kursbeginn im Büro des NBZ oder per E-Mail an:
info@nbz-ginnheim.de

Instrumentalunterricht für Erwachsene

Sie können als fortlaufendes Angebot Viola, Violine oder Blockflöte erlernen. Dies ist im Einzelunterricht oder auch in Kleingruppen (bis drei Personen) möglich.

Termine: Montags und dienstags nach Absprache

Kosten: für 30 Min. Einzelunterricht € 65,00

für 30 Min. Gruppenunterricht

€ 45,00 für 2er Gruppen,

€ 35,00 für 3er Gruppen pro Monat

für 45 Min. Einzelunterricht € 85,00,

für 45 Min. Gruppenunterricht

€ 55,00 (für 2er Gruppen) pro Monat

Leitung: Christiane Weih, ausgebildete Instrumental- und Alexanderlehrerin

Information und Anmeldung:

im Büro NBZ oder bei der Kursleiterin,

Tel. 50 14 98



TRONICDESIGN GMBH

seit 20 Jahren in Ffm - Ginnheim

Beratung, Planung und Installation von:

moderner Elektroinstallation und EIB / KNX

Türsprechanlagen, Zutrittskontrolle und

Multimedia

Telefon-, Alarm- und Rauchmeldeanlagen

Computer / DSL und IT Betreuung
für Privat & Gewerbe

Fachbetrieb
für Gebäudetechnik

Innungsfachbetrieb

KURHESSENSTRASSE 115

60431 FRANKFURT

WWW.TRONICDESIGN.DE

TEL.: 069 - 95 21 99 95



zertifizierter
Betrieb





Hände malen, was Worte nicht ausdrücken können

Ein Vormittag mit Ausdrucksmalen

Malen ohne Vorkenntnisse, ohne künstlerischen Anspruch, ohne Bewertung und ohne Interpretation.

- Bilder einfach entstehen lassen.
- Den Zugang zum eigenen, manchmal tief verborgenen, schöpferischen Potential finden
- Freude an der Farbe und der Bewegung haben
- Sich überraschen lassen von dem, was sich zeigen will

Wir malen hauptsächlich mit den Händen auf großformatigen Blättern (70x100 cm). Pinsel, Spachtel und andere Utensilien können selbstverständlich auch verwendet werden. Es werden keine Malkenntnisse vorausgesetzt und auch keine Maltechniken vermittelt.

Frühjahr: Sonntag: 19.01., 09.02., 16.02., 22.03. und 26.04. 20 jeweils von 10:00 – 14:00 Uhr

Herbst: Sonntag: 27.09., 25.10. und 29.11.20 jeweils, 10:00–14:00 Uhr

Kosten: € 40,00 pro Tag zzgl. Materialkosten

Leitung: Monika Westmeyer, Diplom-Sozialpädagogin, seit 26 Jahren Leiterin für Ausdrucksmalen (Ausbildung am Odenwaldinstitut bei Lawrence Fotheringham) Geschäftsführerin des NBZ

Information: bei der Kursleiterin, Tel. 069/52 58 24, mowest@t-online.de www.ausdrucksmalen-frankfurt.de

Anmeldung: bei der Kursleiterin, Tel. 52 58 24, oder im Büro des NBZ

Autobiografisches Schreiben

„Wendepunkte im Leben“

Möchten Sie einzelne Erinnerungen oder Ihre Lebensgeschichte aufschreiben? Wie Sie dies anfangen – oder falls Sie bereits damit begonnen haben, fortsetzen können - erfahren Sie in diesem Kompakt-Seminar. Sie finden einen Einstieg ins Schreiben, erhalten Schreib- und Erzählanreize und entwickeln über Kreativitäts- und Fantasieübungen einen Zugang zu Ihren ganz eigenen Geschichten.

Im Rückblick werden Sie mithilfe von Biografie-Arbeit wichtige Wendepunkte und Erfahrungsschätze bewusst wahrnehmen und eine erste Struktur für Ihre Memoiren erarbeiten.

Tipps und Übungen zu stilistischen oder literarischen Fragen und Anregungen, wie mögliche Schreibblockaden überwunden werden können, runden das Seminar ab.

Inhalte: Kreatives Schreiben zu autobiografischen Themen, Biografiearbeit, Wendepunkte und Erfahrungsschätze, Formen autobiografischen Schreibens

Termin: Sonntag, 08.03.20

Zeit: 10:00–17:00 Uhr

Leitung: Michaela Frölich, Biografin,
Autorin & Schreibcoachin
www.schreibatelier-froelich.de

Kosten: 65,- € zzgl. 1,- EUR für Arbeitsblätter

Information und Anmeldung:

Tel. 069-95 73 31 57,

E-Mail: schreibatelier-froelich@web.de

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall B. Rosenberg

Nicht nur, wenn Fäuste sprechen, ist Gewalt erlebbar. Auch Vorwürfe, Beleidigungen, Verurteilungen, können verletzen.

- Was tun, wenn ich mich ärgere, wütend bin, über mich oder andere?
- Wie kann ich meinem Gesprächspartner mitteilen, was mich bewegt, und was ich gerne möchte, ohne ihn zu kritisieren oder zu beschuldigen?

Fragen, auf welche die „Gewaltfreie Kommunikation“ Antworten geben möchte, aus einer Haltung von Empathie und Wertschätzung. Dies kann für alle Konfliktsituationen im Alltag und für meinen Umgang mit mir selbst sehr hilfreich sein.

Termin Frühjahr: Samstag, 14.03.20
09:30 – 12:30 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr

Termin Herbst: Samstag, 19.09.20
09:30 – 12:30 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr
Jeweils als Einzeltermin zu buchen.

Kosten: € 75,00 pro Tag

Leitung: Peter Jung, Heilpraktiker, Masseur,
Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation
(Gruppen- und Einzelgespräche),
in eigener Praxis

Information und Anmeldung:

beim Kursleiter, Tel. 52 70 92 oder per
E-Mail: PraxisPeterJung@gmx.de
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

HESSENTHALER

STEUERBERATER

Wir beraten Sie gerne!

Private oder betriebliche Steuererklärungen
Finanz- und Lohnbuchhaltung, Jahresabschluss

www.stb-hessenthaler.de

Tel. 51 15 51 · Ffm-Ginnheim · Am Mühlgarten 10

Yoga

Yoga hat viele Seiten, viele Aspekte – es wirkt auf Körper, Geist und Seele – es ist ganzheitlich.

Yoga ist die Methode mit Atem und Körperübungen zu mehr Stabilität und Energieausgleich zu finden.

Durch das Üben der Asanas wächst die Beweglichkeit und die Erlebensfähigkeit wird angeregt.

Neben der entspannenden und wohltuenden Wirkung der Asanas, neben der spürbaren Erleichterung oder Heilung für viele körperliche Beschwerden ist jedoch auch die Wirkung der Körperübungen auf das geistig-seelische Leben interessant.

Wir kommen zu neuen Erfahrungen und Einsichten, wir werden offener in der Wahrnehmung des Körpers, unserer Gedanken- und Gefühlsmuster.

In seiner Vielschichtigkeit spricht Yoga verschiedene Ebenen in uns an und führt uns in immer tiefere Schichten unseres Seins.

Es ist ein Weg, sich in Achtsamkeit, persönlicher Entwicklung und Bewusstheit zu üben und zugleich körperliche und geistige Gesundheit zu stärken.

Bitte bring bequeme Kleidung, evtl. eine Decke und Socken mit.

- Termin:** **Gruppe 1:** donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
Gruppe 2: donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
fortlaufend, Quereinstieg jederzeit möglich, je Kurs 10 Termine
- Kosten:** € 120,00 pro Kurs (10 Einheiten), Einzelstunde € 15,-
- Leitung:** Elisabeth Meyer
- Information:** bei der Kursleiterin, Tel. 0 61 01 / 59 76 57 0 oder 0157 / 54 21 95 87
- Anmeldung:** bei der Kursleiterin oder im Büro des NBZ

Rückenschulkurs - Wirbelsäulengymnastik

Wie bekommen Sie Rückenschmerzen und/oder schmerzhafte Muskelverspannungen besser in den Griff?

Werden Sie aktiv – helfen Sie sich selbst!

Die Teilnahme an diesem Kurs ermöglicht es Ihnen, zur Gesunderhaltung Ihres Körpers aktiv beizutragen und bestehende Beschwerden zu lindern!

In einer Gruppe von maximal 10 Personen werden Sie vieles über Ihren Körper und dessen Funktionsweise erfahren. Wie sitze oder stehe ich am günstigsten Zuhause oder am Arbeitsplatz? Wie hebe und trage ich rückengerecht? Wie wirken sich Stress und Bewegungsmangel bzw. Ausdauersport und Achtsamkeit auf meinen Körper aus?

Dies und viele weitere Themen zu Rücken- bzw. Körpergesundheit und Gesunderhaltung werden gemeinsam erprobt und erfahren. Mit Freude und Spaß an der Bewegung lernen Sie kräftigende, stabilisierende und dehnende Übungen für den gesamten Körper. Zusätzlich stehen die Förderung von Koordination und Geschicklichkeit sowie das Erlernen unterschiedlicher Entspannungstechniken auf dem Programm.

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken und ein Tuch oder Handtuch als Unterlage mitbringen.

Termine: Mittwochs von 15:30 – 16:30 Uhr

Kurs 1: 15.01. – 18.03.20 (10 Termine)

Kurs 2: 01.04. – 17.06.20 (10 Termine, kein Kurs am 29.04. und 06.05.20)

Kurs 3: 24.06. – 29.07.19 (6 Termine – hier keine Erstattung durch Krankenkasse möglich)

Kurs 4: 14.10. – 16.12.20 (10 Termine)

Kosten: € 120,- für 10 Termine

Leitung: Sabine Böffinger,
Physiotherapeutin, Krankengymnastin,
Beckenbodentherapeutin,
Phytotherapeutin/Pflanzenheilkunde

Anmeldung: bei der Kursleiterin, Tel.: 069 / 26 91 40 90 oder per Mail: info@boeffinger.de

Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt. Bis zu 80% der Kursgebühren werden von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet!

Was der Seele gut tut

Merken Sie auch manchmal, dass Ihre Energie nachlässt und der Stresspegel steigt? Stress und Hektik schaden dem Körper und der Seele.

Gönnen Sie sich diesen Nachmittag voller Ruhe und Entspannung. Durch gezielte Entspannungsübungen kommen Sie wieder in Einklang mit Ihrem Körper und Ihrer Seele.

Termine: Sonntag, 20.09.20, 15.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 22.11.20, 15:00 – 18:00 Uhr

Kosten: je € 40,00

Leitung: Daniela Schrödter, Entspannungspädagogin/
Wellnessmassagetherapeutin,

Anmeldung: bei der Kursleiterin Tel.: 95 11 48 58
(ab 18.00 Uhr) oder
daniela.schroedter@t-online.de oder
im Büro des NBZ

**„Die Gesundheit ist wie das Salz:
Man bemerkt nur
wenn es fehlt.“**



**MediCentrum Apotheke
Frankfurt am Main**
Wilhelm-Epstein-Str. 2
60431 Frankfurt am Main
Tel.: 069 - 53 05 39 62
Fax: 069 - 53 05 40 13
www.medicentrumapotheke.de
service@medicentrumapotheke.de



**Falken-Apotheke
Frankfurt am Main**
Ginnheimer Landstr. 125
60431 Frankfurt am Main
Tel.: 069 - 53 15 52
Fax: 069 - 52 16 02
www.falken-apotheke-frankfurt.de
service@falken-apotheke-frankfurt.de



Authentic Movement & Kreativer Ausdruck



Authentic Movement ist eine körperorientierte Form der Selbstentdeckung, die unserer psychischen, kreativen und spirituellen Wirklichkeit zum Ausdruck und zur Entfaltung verhilft. Sie basiert auf dem Ausdruckstanz und der Psychologie von C.G. Jung (aktive Imagination).

In der unterstützenden und verbindenden Kraft der Gruppe und des Kreises, treten die „BewegerInnen“ mit geschlossenen Augen wohlwollend in Kontakt mit inneren Impulsen, Bildern und Empfindungen, die das Unbewusste enthüllt und lassen sich von diesen bewegen.

In der authentischen Bewegung werden innere Prozesse „aktiv“ verkörpert, sichtbar und lebendig. In diesem annehmenden Prozess des Wartens auf das, was sich in authentischer Weise enthüllt, findet der Körper Möglichkeiten des Ausdrucks für Inhalte, die erst als formlos empfunden werden.

Dadurch wird der Integrationsprozess unterstützt und das persönliche Bewusstsein kann sich entfalten. Ein geschützter und vertrauensvoller Rahmen gibt jedem die Möglichkeit, sich frei auszudrücken und wahrgenommen zu werden.

Als „ZeugInnen“ erlauben wir uns, durch die Welt eines/r anderen berührt und bewegt zu werden, ohne zu bewerten. Die Wiederholung vertieft die Erforschung der Eigen- und Fremdwahrnehmung gleichermaßen und stärkt das Vertrauen in die Wege des Unbewussten und in die eigene „innere“ BegleiterIn.

Wir nutzen diese spirituelle Erfahrung der tiefen Verbindung zu unserer Quelle, um das Erlebte gleich im Anschluss in einem kreativen Prozess mit verschiedenen Medien (Schreiben, Malen, Ton) zum Ausdruck zu bringen.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, warme Socken, kleiner Imbiss und Getränk, sowie Papier oder leeres Buch und Schreibmaterial!

Für Neueinsteiger ist eine Einführung in die Disziplin Authentic Movement Bedingung (möglich bei der Kursleiterin)

- Termin:** jeweils samstags, 11:00 – 16:00 Uhr
18.01., 21.03., 09.05., 04.07., 05.09. und
14.11.19
- Leitung:** Elvira Thiess, Tanztherapeutin BTd,
Psychotherapeutin HPG, Psychopädagogin
Schwerpunkt Psychomotorik
- Kosten:** € 80,- pro Termin
- Information:** bei der Kursleiterin Tel. 0173 / 3 74 52 60
oder www.elvirathiess.eu
- Anmeldung:** bei der Kursleiterin oder im Büro des NBZ

Alexandertechnik – eine Bewegungslehre

Viele Menschen leiden heute unter Koordinations- und Hal-
tungsproblemen, wodurch Organe, Muskeln und Gelenke in ih-
rer Tätigkeit behindert werden.

Mit Hilfe der Alexandertechnik lernen wir den Körper und seine
Bewegungsabläufe – und damit unsere Gewohnheiten – ge-
nauer wahrzunehmen. Der Alexander-Lehrer zeigt Ihnen, wie
Sie einen ausgewogenen Gebrauch Ihres Selbst wieder erler-
nen können.

- Termine:** Einführungskurs auf Anfrage
- Kosten:** Einzelunterricht: 30 Minuten € 35,00
45 Minuten € 45,00
- Leitung:** Christiane Weih, ausgebildete Alexander-
und Instrumentallehrerin
- Information und Anmeldung:**
bei der Kursleiterin, Tel. 50 14 98

Die Feldenkrais-Methode

„Alles Leben ist Bewegung. Beweglicher werden heißt lebendiger werden: Körperlich, seelisch, geistig.“

Moshé Feldenkrais

- Wenn Menschen auf dem Boden liegen, über ihren Rücken rollen und damit Experimentieren, wie Arme und Beine Ihnen dabei helfen, das Rollen leichter werden zu lassen.
- Wenn Junge und Alte gemeinsam dasselbe tun und doch jeder auf seine Art
- Wenn die innere Freiheit wächst, sich selbst und nicht andere zum Maßstab zu nehmen.
- Wenn Menschen Neugier und Staunen über sich selbst erleben, Freude am Experimentieren entwickeln, behutsam und spielerisch.
- Wenn man sich als Ganzes erlebt und zu verstehen beginnt, was eine Anspannung im Rücken damit zu tun hat, wie man auf den Füßen steht oder den Kopf hält.
- Wenn Sensibilität, Selbst-Bewusstheit und Ausdrucksmöglichkeiten langsam und kontinuierlich wachsen.
- Wenn man Zufriedenheit empfindet über einen größeren Bewegungs- und Handlungsspielraum, über Bewegungen, die leichter, schmerzfreier und geschmeidiger werden.
- Wenn man erlebt, dass man Dinge tun kann, die vorher kaum denkbar waren.
- Wenn man....

Termine: dienstags, 18:00 -19:15 Uhr ab 14.01.20
Die Gruppen sind fortlaufend außer in den Ferien, Quereinstieg ist möglich

Kosten: € 12,00 pro Abend

Leitung: Ingrid Osswald, Sozialpädagogin und Feldenkraislehrerin

Information und Anmeldung:

bei der Kursleiterin Tel. 069/66 16 14 01
oder im NBZ

Shaolin Chi Kung (Qigong)

Shaolin Chi Kung sind 1.500 Jahre alte Übungen, die aus dem berühmten Shaolin-Kloster stammen. Einfach zu erlernen, ausgeführt im meditativen Zustand.

Shaolin Chi Kung fördert die Gesundheit, Vitalität und Langlebigkeit aufgrund der Anregung des freien inneren Chi – Flusses. Durch die korrekte Anwendung der Übungen können wir Blockaden lösen, Beschwerden lindern, Stress abbauen und die Selbstheilungskräfte in unserem Körper aktivieren.

Es wird ein Grundverständnis für das Lebenskonzept Chi / Qi der alten chinesischen Kunst näher gebracht. Diese Theorie wird in den Kursen durch praktische Übungen erfahren und dadurch tief erlebt und näher gebracht. Die TeilnehmerInnen sind bereits nach einem Kurs in der Lage, die Übungen selbstständig auszuführen.

Termine: Montag, 23.03.20, 19:00-20:30 Uhr

Kosten: Schnupperkurs Shaolin Chi Kung
1,5 Std. je € 16,-

Leitung: Silke Schulz, Shaolin Chi Kung Lehrerin, über 10-jähriges Praktizieren, ausgebildet im Internationalen Shaolin Wahnam Institut bei Sigung Wong Kiew Kit (Malaysia) und Sifu Kai Uwe Jettkandt (Frankfurt)

Information/Anmeldung:

bei der Kursleiterin, Tel: 069 – 597 97 579
0172-69 297 66
Email: chikung-journey@aol.com

Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V.

Träger des Nachbarschaftszentrums ist der Verein Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V. Er wurde im April 1999 gegründet und ging aus einer Initiative von BewohnerInnen der ehemaligen Housings (I.d.e.al.) hervor. Ursprüngliche Idee und seit Gründung zentrales Element der Konzeptionierung des Nachbarschaftszentrums ist die Bürgernähe und die Integration der beiden als getrennt erlebten Wohnbereiche Alt- und Neu-Ginnheim.

Das NBZ ist ein Ort für multikulturelles und generationsübergreifendes Begegnen und Zusammenwirken im Stadtteil. Die Kursangebote und selbstorganisierten Gruppen orientieren sich am Bedarf, an den Wünschen, den Interessen und Kenntnissen der BesucherInnen.

Speziell die Kinder-, Frauen- und Familienkurse, sowie diverse Beratungsangebote dienen der Entlastung, Vernetzung und Förderung von Familien und anderen Lebensgemeinschaften.

Die Arbeit des NBZ wird durch städtische Zuschüsse und Spenden finanziert.

In Zeiten knapper, finanzieller Ressourcen ist der Verein auf materielle Unterstützung angewiesen.

Wie Sie uns unterstützen können:

- Indem Sie uns weiterempfehlen
- Durch ehrenamtliche Mitarbeit
- Indem Sie uns eine Sach- oder Geldspende zukommen lassen

Steuerabzugsfähige Spenden können Sie – unter Angabe eines Verwendungszwecks- bar im Nachbarschaftszentrum abgeben oder auf unser Bankkonto überweisen.

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen, Unterstützung und Kritik:
Telefon: 069 / 53 05 66 79, Email: info@nbz-ginnheim.de

Bankverbindung: Frankfurter Sparkasse

IBAN: DE48 5005 0201 0200 0204 55, SWIFT-BIC: HELADEF1822

Beitrittserklärung

Ich möchte die Ziele des Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V. unterstützen und beantrage die Mitgliedschaft im Verein.

Name: _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Frankfurt am Main, den _____ 2020

Unterschrift _____



SOZIALVERBAND

VdK

HESSEN-THÜRINGEN



**Wir lassen keinen allein!
Für uns ist jeder wichtig!**

**Der VdK-Kreisverband Frankfurt
ist für Sie da.**

Ostparkstraße 37
60385 Frankfurt am Main
Tel.: 069 4365213
Fax: 069 431097
E-Mail: kv-frankfurt@vdk.de

Sprechstunden:

Mo, Di, Do 9.30–12.30 Uhr
Fr 9.30–12.00 Uhr

Der Sozialverband VdK Hessen-Thüringen

Der VdK ist der Sozialverband für Jung und Alt, der Generationen verbindet – unabhängig von parteipolitischen, religiösen und weltanschaulichen Interessen. Sozialrechtliche Beratung und Vertretung, politische Einflussnahme und gegenseitige Hilfe sind seine tragenden Säulen.

Weitere Informationen gibt es auf:
www.vdk.de/hessen-thueringen
www.vdktv.de
www.facebook.com/vdk.ht



Shaolin Chi Kung (Qigong) - Augenspezial

Die 8 Shaolin Augenübungen dienen der Verbesserung der Sehkraft und der Überwindung von Augenleiden, denn die Augen sind der Spiegel der Seele.

- Termine:** Mittwoch, 19.02. und Mittwoch, 08.04.20,
19:00-20:30 Uhr,
Samstag, 07.03.20, 10:00-11:30 Uhr
- Kosten:** Gebühr pro Termin € 29,- inklusive schriftlichen Unterlagen
- Leitung:** Silke Schulz, Shaolin Chi Kung Lehrerin, über 10-jähriges Praktizieren, ausgebildet im Internationalen Shaolin Wahnam Institut bei Sigung Wong Kiew Kit (Malaysia) und Sifu Kai Uwe Jettkandt (Frankfurt)
Information/Anmeldung: bei der Kursleiterin,
Tel: 069 - 59797579 / 01726929766
Email: chikung-journey@aol.com

DUFT- Werkstatt mit den Jahreszeiten

977 Tonnen Mikroplastik gelangen jährlich in Deutschland aus Kosmetikprodukten sowie Wasch-, Putz- und Reinigungsmitteln ins Abwasser (Studie des Fraunhofer Instituts für Umwelt- Sicherheits- und Energietechnik).

Aus dem Wunsch heraus, unsere Umwelt und uns selber etwas Gutes zu tun, kombiniert mit der Begeisterung für ätherische Öle, wurde dieser Workshop kreiert.

Ätherische Öle haben viele Eigenschaften, die wir nutzen können für unsere Pflege, Wohlbefinden und im Haushalt. Erfahren Sie das nötige Know-How, erhalten Sie Anregungen, Rezepte, Anleitungen und Tipps für selbst hergestellte Produkte mit absolut reinen essentiellen Ölen und reinen Grundprodukten.

Wir werden in jedem Workshop 5 Produkte herstellen, zusammengestellt aus den Bereichen Pflegeprodukte für Körper und Schönheit, Rezepte für genussvolles Essen und Trinken, chemiefreier Haushalt und Reinigung, Wellness für Zuhause, Körper, Geist und Seele, passend zur jeweiligen Jahreszeit.

Lassen Sie sich überraschen!

Inklusive Handout.

- Termine:** Samstag, 07.03.20, 13.06.20, 26.09.20,
28.11.20.
Uhrzeit: 14:00 - 17:00 Uhr
- Kosten:** 33,- Euro + 20,- Euro Materialkosten
pro Termin
- Leitung:** Ellen Kringstad
- Info:** bei der Kursleiterin
(069- 21 00 53 03 oder 0171 – 47 15 966)
sowie unter ekringstad@web.de

Info-Abend Ätherische Öle im Alltag

Bereichern Sie Ihren Alltag mit ätherischen Ölen, reine Pflanzenessenzen. Was sind essentielle Öle überhaupt. Woher kommen sie und wie werden sie gewonnen? Lernen Sie die wichtigsten Öle für den Alltag kennen, schnuppern Sie und erfahren Sie mehr über ihren Ursprung, ihre Wirkung und wie man sie anwendet.

- Termine:** Freitag, den 06.03.20, 12.06.20, 25.09.20,
27.11.20
Uhrzeit: 18:30 - 20:00 Uhr
- Kosten:** Spende erbeten für das Projekt
„Hope for Justice“, Young Living Foundation
- Leitung:** Ellen Kringstad
- Info:** bei der Kursleiterin
(069- 21 00 53 03 oder 0171 – 47 15 966)
sowie unter ekringstad@web.de



Hügelstraße 191
60431 Frankfurt am Main
www.oberth-baumdienst.de

Inh. Stefan Müller

Fachbetrieb seit 1986

- *Baumpflege*
- *Baumfällung*
- *Rodung*
- *Neupflanzung*
- *Pflasterarbeiten*
- *Steinarbeiten aller Art*

Tel. 069 / 51 90 91

Fax 069 / 51 76 70

- Staatlich geprüfte Fachagrarwirte für Baumpflege & Baumsanierung

MET-Klopftherapie – Einführung in die geniale Selbsthilfetechnik

Befreien Sie sich von belastenden Gedanken und Gefühlen. Verstärken Sie positive Gefühle und Gedanken, erhalten Sie mehr Lebensfreude und erreichen Sie Ihre Ziele leichter.

Durch einfaches Beklopfen von Meridianpunkten in Verbindung mit Gefühlen ist es möglich, Stress, Ängste, Schmerzen und Blockaden sowie belastende Gefühle und Gedanken zu reduzieren und die Lebensqualität erheblich zu steigern.

Die MET-Klopftechnik (Meridian-Energie-Techniken) ist leicht zu erlernen und ohne weitere Hilfsmittel anwendbar.

Eigene Themen können direkt bearbeitet werden.

Termin I: Mittwoch, 11.03.20, 19:00 – 21:30 Uhr

Termin II: Mittwoch, 04.11.20, 19:00 – 21:30 Uhr

Kosten: € 25,00 pro Termin, ermäßigt € 20,00

Leitung: Claudia Traub, Heilpraktikerin für Psychotherapie, MET-Coach und Therapeutin

Information und Anmeldung:

bei der Kursleiterin, Tel. 0151 155 27 116
(Rückruf) oder Claudia.Traub@gmx.de

Erstelle ein Visionboard, den Schnellstart für Deine Ziele

Nach einem Rückblick auf das vergangene Jahr bestimmen wir die zukünftigen Ziele.

Eine Zielcollage (Visionboard) hilft dabei, sich diese leichter vorzustellen und im Unterbewusstsein zu verankern.

Dies ermöglicht, dass Ziele viel leichter erreicht werden oder sich auch später noch verwirklichen, wenn sie gar nicht mehr im Vordergrund stehen.

Bitte mitbringen: 2 bis 3 bunte Zeitschriften, Schere, ein paar bunte Stifte, Klebstoff (Prittstift).

Termin : Mittwoch, 12.02.20, 19:00 – 21:30 Uhr
Mittwoch, 02.12.20, 19:00 - 21:30 Uhr

Kosten: € 25,00 pro Termin, ermäßigt € 20,00

Leitung: Claudia Traub, Heilpraktikerin für Psychotherapie, MET-Coach und -Therapeutin

Information und Anmeldung:

bei der Kursleiterin, Tel. 0151 155 27 116
(Rückruf) oder Claudia.Traub@gmx.de

„Gemeinsam – Jung und Alt e.V.“

lädt alle Interessierten sehr herzlich ein, bei und an unseren kulturellen und vielfältigen Aktivitäten und Veranstaltungen mitzumachen.

Bitte informieren Sie sich ausführlich bei unserer Geschäftsführung.

Gemeinsam - Jung und Alt e.V.

Felix-Dahn-Straße 10

60431 Frankfurt am Main

Tel. 069 / 51 83 81

www.jungundalt-ev-frankfurt.de

verena.dachrodt@jungundalt-ev-frankfurt.de



Vipassana – Achtsamkeit in Stille und Bewegung

Um Glück und Zufriedenheit zu erlangen, versuchen wir oft, unser Umfeld zu verändern. Durch diese Abhängigkeit von dem, was uns geschieht, wird langfristiges Glück jedoch selten erlangt. Statt im Außen setzt die Achtsamkeitspraxis in unserem Innern an. Sie ermöglicht die Befreiung von Kummer und Leid durch das Lenken unserer Aufmerksamkeit auf das, was in unserem Wesen wirklich geschieht. Diese Entdeckungsreise zeigt uns das Aufkommen und Vergehen von Unangenehmem sowie die beglückende Lebendigkeit unseres Daseins.

Die Wirkung der Vipassana-Übungen ist eine Gesetzmäßigkeit. Sie wirken zuverlässig für alle, die sie tatsächlich anwenden. Während unseres Schnupperkurses beleuchten wir ein paar Hintergründe, damit unser Geist versteht, was wir tun. Aber die meiste Zeit üben wir, geistig und körperlich.

Dem Körper als unser erstes Übungsfeld werden Bewegungen und Ruhephasen, Anspannung und Entspannung ähnlich wie in einer sehr sanften Yogastunde gegönnt. Der Geist wird sanft auf eine zunehmende Ausrichtung auf den gegenwärtigen Moment geführt. Somit können Sie in den Genuss von mehr innerer Ruhe, Präsenz, Fokus, Erholung, Gelassenheit, Leichtigkeit und tiefer Freude im Leben kommen.

Bitte halten Sie den Abend und den Morgen frei von anderen Verpflichtungen und bringen bequeme, warme und wetterfeste Kleidung, ausreichend Getränke, einen kleinen Abendsnack und ggf. Lieblingsdecken und Kissen zum Sitzen & Liegen mit.

Im Anschluss werden gemeinsame Übungstreffen angeboten.

Termin: Samstag, 21.11.20, 14:00 – 20:00 Uhr
Sonntag, 22.11.20, 10:00 - 14:00 Uhr

Kosten: Ihre Spende von mind. € 60,00 geht an ein indisches Internat für ärmste Kinder. Siehe www.handinhand.at

Leitung: Margit Kremeyer, Yogalehrerin, Coach, personalverantwortliche Betriebswirtin

Information und Anmeldung: bei der Kursleiterin, Tel. 0170 334 2100 (AB), siehe Infolyer



„In Stille sitzen...“ - Meditation zwischen den Jahren

Die Zeit zwischen den Jahren ist eine sehr besondere - Altes ist noch nicht ganz abgeschlossen und das Neue hat noch nicht angefangen.

Eine ideale Gelegenheit, sich – im wahrsten Sinne der Worte – einfach einmal hinzusetzen, anzukommen und zur Ruhe und Besinnung zurück zu finden

In jeweils 30 bis 35 – minütigen Sitz – Meditations - Zyklen erhältst Du Gelegenheit, einzutauchen in das einfache Nichts-Tun - Alles genau so sein zu lassen, wie es gerade ist. Dabei bleibst Du entspannt und beobachtest einfach nur – ohne einzugreifen und ohne zu bewerten.

Zwischen den einzelnen Zyklen von stillem Sitzen unterstützen Dich sanfte, langsame Bewegungen dabei, präsent zu bleiben und Deinen Körper zu lockern, um damit tiefer einzutauchen in Deine Meditation.

Im Anschluss an den letzten Sitz - Zyklus hast Du die Möglichkeit, an einer bewegten Meditation (Dauer 1 Stunde, gegliedert in vier Phasen) teilzunehmen, die Dir dabei helfen kann, die Erfahrungen aus dem stillen Sitzen des Tages zu integrieren.

Termine: 27. - 29.12.20, jeweils von 14 bis 18 Uhr

Kosten: € 75,-. Auch einzeln buchbar: 28.- Euro / Tag
Geringverdiener ermäßigt (bitte telefonische Rücksprache halten!)

Leitung: Klaus Frölich, Mitarbeiter im NBZ Ginnheim,
Musiker /Pädagoge/ Berater, Langjährige
Meditationserfahrung

Information/Anmeldung:

Im Büro des NBZ oder unter
info@nbz-ginnheim.de

Vorkenntnisse: Nicht erforderlich.

Kriya Yoga Meditation & Singen

Mehr Ruhe und inneren Frieden erfahren sowie ein ausgeglichenes und erfolgreiches Leben führen: Wer möchte das nicht? Durch das Üben von Kriya Yoga, einer uralten Meditationstechnik, und eine immer bewusstere Lebensführung kann man allmählich Ego, Emotionen und Anhaftungen überwinden und erkennen, dass das Leben in seiner Essenz rein, göttlich und friedvoll ist.

Durch Atemkontrolle, Konzentrationstechniken und Körperstellungen werden Körper, Geist und Intellekt sowie das Bewusstsein für die Seele kultiviert. Yogacharya Uschi Schmidtke aus dem Kriya Yoga Zentrum in Wien kommt ins NBZ, um am Freitag allen Interessenten die Hintergründe des Kriya Yoga zu erklären. Am Samstag und Sonntag besteht die Möglichkeit, die Technik des Kriya Yoga zu erlernen.

TeilnehmerInnen des gesamten Wochenendes werden anschließend zu den kostenfreien gemeinsamen Praxistreffen mit Margit Kremeyer in Ginnheim eingeladen.

Termine: Infoabend: Fr. 11.9.20, 19:00 Uhr
(kostenfrei)
Meditation: Sa./So. 12.09./13.09.20 (s. Flyer)
Gemeinsames Singen: Sa. 18:00 Uhr

Leitung: Yogacharya Uschi Schmidtke
(Kriya Yoga Zentrum Wien)

Info und Anmeldung:
Margit Kremeyer 0170 - 334 2100
Siehe auch gelber Infoflyer, der im NBZ
ausliegt, und auf www.kriya.org



„Wohnen in Frankfurt - gemeinschaftliches Wohnen - Wohnentwicklung – wer macht was? – Initiativen stellen sich vor“

Das Thema `Wohnen´ hat in der letzten Zeit zunehmend an gesellschaftlicher Relevanz gewonnen. Ein Grund dafür ist, dass bezahlbarer Wohnraum zu einem äußerst knappen Gut geworden ist, weil Grundstücke immer öfter Finanzspekulanten zum Opfer fallen. Dies treibt die soziale Schere in unserer Gesellschaft weiter voran. Da sind diejenigen, die sich den Kauf einer Immobilie oder den Eigenbau einer solchen leisten können. Und da ist die andere Seite, die auf bezahlbare Mieten und sozialen Wohnraum dringend angewiesen ist. Dieser aber ist immer seltener am Markt anzutreffen.

Es drängt sich auf breiter Ebene die Frage auf, wie es weitergeht mit dem Leben und Wohnen in den Städten.

Unter dem Motto **„Wohnen in Frankfurt - gemeinschaftliches Wohnen - Wohnentwicklung – wer macht was? – Initiativen stellen sich vor!“** präsentiert das `NBZ´ eine Veranstaltungsreihe, in der sich verschiedene Initiativen, Vereine und Organisationen mit ihrer Arbeit rund um das Thema „Wohnen heute und in Zukunft“ vorstellen und Ihnen einen Überblick über bestehende Angebote und Möglichkeiten verschaffen. Damit können Sie eigene Wohnplanungen mit dem Knowhow der Initiativen abgleichen und eigene Perspektiven zum Thema unter fachkundiger Erläuterung realistischer entwickeln.

Mit von der Partie werden sein: Das „Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen e.V.“, der Verein „Mieter helfen Mietern Frankfurt e.V.“ der „DMB Mieterschutzverein Frankfurt e.V.“ und andere Initiativen rund um das Thema Wohnen.

Geplant sind mehrere Abend- Nachmittagsveranstaltungen von ca. 2 Std., in denen sich die einzelnen Gruppen mit ihrer Arbeit vorstellen und dabei wertvolle Informationen liefern. Es wird ausreichend Raum für Ihre Fragen geben.

Termine: werden noch bekanntgegeben! (s. unsere Website oder die Plattform nebenan.de, sowie unsere Aushänge im NBZ – Schaukasten)

Weitere Infos:
im Büro unter 069/ 53 05 66 79 oder
per E-mail unter: info@nbz-ginnheim.de .

Was, wenn ich oder meine Eltern nicht mehr alleine können?

Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung – was ist das überhaupt und muss/möchte ich das haben? Brauchen meine Eltern so etwas?

Was bedeutet es für mich, die gesetzliche Betreuung oder Vorsorgevollmacht für meine Eltern zu übernehmen? Was hat sich durch die aktuelle Rechtsprechung des Bundesgerichtshofs geändert?

Eine individuelle Rechtsberatung wird nicht erteilt.

Frühjahr: Mittwoch, 13.05.20, 19:30 Uhr

Herbst: Dienstag, 20.10.20, 19:30 Uhr

Kosten: € 5,00 pro Abend

Leitung: Petra Lisa Müller, Rechtsanwältin

Information und Anmeldung: im Büro des NBZ

SGBII / Hartz IV: Bescheide lesen und prüfen

Jeder, der auf Grundsicherungsleistungen angewiesen ist, kann lernen, seinen Bescheid zu verstehen und häufige Fehler zu bemerken. Es wird der Aufbau des Bescheides erklärt und besprochen, was zu tun ist, wenn der Bescheid fehlerhaft ist.

Eine individuelle Rechtsberatung wird nicht erteilt.

Frühjahr: Dienstag, 28.04.20, 19:30 Uhr

Herbst: Mittwoch, 14.10.20, 19:30 Uhr

Kosten: € 2,50 pro Abend

Leitung: Petra Lisa Müller, Rechtsanwältin

Information und Anmeldung: im Büro des NBZ

Meine Rechte in Ehe – Trennung – Scheidung

Ein Abend mit Informationen und Austausch über das Familienrecht

Für Frauen, ausdrücklich auch für Migrantinnen

Frühjahr: Dienstag, 10.03.20, 19:00 – 21:00 Uhr

Herbst: Dienstag, 06.10.20, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: € 5,00 pro Abend

Leitung: Marianne Grahl, Rechtsanwältin

Information und Anmeldung: im Büro des NBZ

Rechtsanwältinnen in Bürogemeinschaft

Marianne Grahl

Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht

Tel: 069 / 95 21 98 18

Fax: 069 / 95 21 98 20

Mobil: 0177 - 30 77 575

grahl@rechtsanwaeltinnen-frankfurt.de

Petra Lisa Müller

Rechtsanwältin und Fachanwältin für Sozialrecht

Tel: 069 / 95 10 27 60

Fax: 069 / 95 10 27 67

Mobil: 01 76 – 43 06 14 42

mueller@rechtsanwaeltinnen-frankfurt.de

**Berger Str. 40 – 42, direkt am Merianplatz (U 4)
60316 Frankfurt am Main**



MARIANNE OEHM
 Rechtsanwältin Erbrecht
 Fachanwältin Familienrecht

Ginnheimer Landstraße 132
 60431 Frankfurt am Main
 Telefon (069) 53 09 66 80
 Telefax (069) 53 09 66 81

www.kanzlei-oehm.de
 oehm@kanzlei-oehm.de

Wer erbt, entscheide ich selbst

Haltung, Verantwortung, Testament.
 Keine individuelle Rechtsberatung.
 Anmeldung erforderlich!

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen.

- Frühjahr:** Mittwoch, 18.03.20, 19:00 – 21:00 Uhr
Herbst: Donnerstag, 12.11.20, 19:00 – 21:00 Uhr
Kosten: € 5,00 pro Abend
Leitung: Marianne Oehm, Rechtsanwältin

Information und Anmeldung: im Büro des NBZ

Vortrag mit Seminar:

Herausforderung Ruhestand – Krise oder Chance?

Diese Veranstaltung basiert auf dem gleichnamigen Buch im Springer-Verlag

Mit dem Ende der Berufstätigkeit geht das Leben oft mit großen Veränderungen einher. Es gilt Abschied zu nehmen von vertrauten Konstellationen. Vielseitige Verluste müssen bewältigt werden.

Um die persönliche Lebensqualität im dritten Lebensabschnitt auch dauerhaft bewahren zu können, ist eine bewusst durchdachte Neugestaltung des eigenen Lebens am besten schon vor dem Berufsausstieg von zentraler Bedeutung.

Ziel eines jeden Menschen ist, in seinem Leben ein hohes Maß an persönlichem Wohlbefinden zu empfinden. Altersunabhängige Glückserfahrungen sind jedoch nicht nur in kostspieligen

Luxusprojekten – wie z.B. teuren Reisen – für den einzelnen erlebbar. Auch andere Situationen bieten vielfältige Chancen und Potentiale für Zufriedenheitserlebnisse.

In diesem Workshop werden den Teilnehmenden Anregungen zur positiven Gestaltung der letzten Arbeitsphase und für die Zeit nach der Erwerbstätigkeit gegeben. Das Gruppengespräch bildet hierbei eine gute Grundlage, mit der die Handlungsspielräume dieser Umbruchsituation auch untereinander ausgetauscht werden können.

Termin: Samstag, 29.08.20, 09:30 – 12:30 Uhr
und 14:00-17:00 Uhr

Kosten: € 75,00

Leitung: Iris Juliana Schneider, Dipl. Psychologin,
Buchautorin, Systemische Paar- und Familientherapeutin (DGSF) und zertifizierter Coach

Information und Anmeldung:

www.herausforderung-ruhestand.de
spielraum@herausforderung-ruhestand.de
oder im Büro des NBZ

Sozialberatung und Vermittlung

- Sie suchen Hilfe beim Ausfüllen oder Verstehen von Anträgen und Formularen?
- Sie brauchen Unterstützung bei einem Amtsbesuch?
- Sie haben Geld- oder Schuldensorgen? Familienthemen oder Fragen rund um Ihre Versorgung oder eine unspezifische Lebenskrise belasten Sie?

Beim Familien- und Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V. haben wir dafür ein offenes Ohr! Kommen Sie zu unserer kostenlosen Sozialberatung.

In einem Erstgespräch suchen wir gemeinsam nach Lösungen für Ihr Anliegen. Bei Bedarf unterstützen wir Sie auch beim Finden einer passenden Fachberatungsstelle.

Ansprechpartner: Klaus Frölich,
systemischer Berater, Mitarbeiter im NBZ

Termin: Donnerstags von 10 bis 12 Uhr
und nach Absprache
Terminabsprache unter:
069/ 53 05 66 79 oder per Mail
unter: k.froelich@nbz-ginnheim.de

... und wer bin ich nochmal?

Als Mutter kleiner Kinder, dreht sich unser Leben um vieles. Nur nicht um uns und das, was uns ausmacht, interessiert, antreibt. Eine Zeitlang kann das ok. sein. Wenn sich dann der Blick wieder hebt und auf das eigene Leben richtet, müssen wir uns oft erst wieder sammeln und orientieren. Wollen uns vielleicht sogar ganz neu ausrichten.

Diese Chance wollen wir nutzen. In einem interaktiven Workshop richten wir den Blick auf uns und in die Zukunft.

Es erwarten Euch Input, Coaching-Impulse und gezielter Austausch in der Gruppe.

- Termin:** Dienstag, 10.03.20, 19:45 – 21:45 Uhr
Mittwoch, 04.11.20, 19.30 – 21.30 Uhr
- Kosten:** 15.-€ pro Termin
- Leitung:** Kaj-Ariane Fischer, Trainerin und Coach
- Information:** bei der Kursleiterin, mail@kajarianefischer.de
Tel.: 0151 59118709 oder im NBZ

Entspannung von Kopf bis Fuss - Ein Tag für mich

Kennen Sie das auch? Der Alltag ist unendlich mühsam. Man-/Frau fühlt sich müde und kraftlos.

Wünschen Sie sich auch mal einen Tag voller Ruhe und Entspannung?

Einfach mal abschalten und an sich selbst denken! Das wichtigste Mittel gegen Stress und Hektik ist die Zeit, die man sich selber gönnt.

An diesem Tag haben Frauen die Möglichkeit, verschiedene Entspannungstechniken kennen zu lernen. Sie werden merken, wie gut das tut!

- Termin:** Sonntag, 09.02.20, 15 bis 18 Uhr
- Kosten:** 40,- Euro
- Info:** Daniela Schrödter, (Entspannungspädagogin/Erzieherin, Frankfurt,
- Anmeldung:** bei der Kursleiterin Tel: 95 11 48 58 (ab 18 Uhr)oder daniela.schroedter@t-online.de

In der Ruhe liegt die Kraft

Diesmal gibt es Zeit nur für mich.

Jenseits der geschäftigen Gedanken und Gedankenkarusselle entdecken wir in diesem Seminar die Kraft der Stille und nehmen sie in den Alltag mit. Wir finden spielerisch einen Raum in unserem Inneren, der uns in den Frieden und zu uns selbst bringt.

Auch bewusstes Gehen und Bewegen in Fülle und mit Humor werden dabei sein.

Termin: Samstag, 18. April 2020, 15:00 -17:30 Uhr

Kosten: 20.-€

Info: bei der Kursleiterin Petra Johann, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Tel.: 0163 681 75 30 oder 069/ 9776 5012
Petra.johannhpffm@googlemail.com
oder im NBZ

Interkulturelle Frauenfilmreihe im November

Zum 16. Mal veranstalten wir die interkulturelle Frauenfilmreihe mit unterschiedlichen Länder- und inhaltlichen Schwerpunkten. Die Filmreihe wird unterstützt durch das Amt für multikulturelle Angelegenheiten und das Frauenreferat der Stadt Frankfurt.

Genauere Informationen erhalten Sie auf einem gesonderten Infoblatt ab September 2020.

**FRAUEN
REFERAT**



**AMT FÜR MULTIKULTURELLE
ANGELEGENHEITEN
FRANKFURT AM MAIN**

Kreative Schreibwerkstatt für Frauen

Sie haben viel erlebt und möchten darüber schreiben? In der Schreibwerkstatt finden Sie mit Methoden des kreativen Schreibens einen Zugang zu Ihren ganz eigenen Erinnerungsbildern. Spielerisch finden dabei die Worte auf dem Papier zueinander, werden zu Geschichten, die das Leben oder Ihre Träume spiegeln. Schreibend nehmen Sie Ihre Erfahrungsschätze wahr, können diese als kurze Geschichten oder in kleinen Gedichten festhalten.

Tipps und Übungen zur Schreibpraxis und Anregungen, wie mögliche Schreibblockaden überwunden werden können, runden das Seminar ab.

Inhalte: Kreatives Schreiben zu autobiografischen Themen und Träumen, Erfahrungsschätzen, Kurztexte und kleine Gedichte.

Termin: Sonntag, 15.11.20, 10:00–17:00 Uhr

Leitung: Michaela Frölich, Biografin, Autorin & Schreibcoachin
www.schreibatelier-froelich.de

Kosten: 65,- € zzgl. 1,- EUR für Arbeitsblätter

Info und Anmeldung:
Tel. 069-95 73 31 57,
E-Mail: schreibatelier-froelich@web.de

**Ich berate Sie in allen steuerlichen
Angelegenheiten und fertige Ihre
Jahresabschlüsse und Steuererklärungen**

DAGMAR VOLKENING
STEUERBERATERIN

Schönbornstrasse 5, 60431 Frankfurt
Tel. 069/5972369, Fax 069/95112783
dagmar.volkening@t-online.de

Fitness für den Beckenboden – Training Tag für Tag!

Dieser Beckenbodenkurs richtet sich an alle Frauen, die bereits einen „Beckenbodenschulkurs“ besucht haben oder anderweitig gute Grundkenntnisse über Funktion und Aktivierung des Beckenbodens erworben haben!

Die Beckenbodenmuskulatur im Alltag gezielt zu aktivieren und zu kräftigen, hohen Druck und starke Belastungen zu reduzieren sind Themen, mit denen wir uns intensiv beschäftigen.

Die Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Atmung und der Körperhaltung stehen genauso im Mittelpunkt dieses Kurses wie das funktionelle Zusammenspiel der Beckenbodenmuskulatur mit unserer Bauch- und Rückenmuskulatur.

Ein kräftiger und in jeder Situation und Körperhaltung gut arbeitender Beckenboden ist für jeden Menschen wichtig, gleichgültig in welchem Alter oder in welcher Lebenssituation man sich befindet.

Er sichert unsere Kontinenz und hilft Senkungen der Unterleibsorgane zu verhindern bzw. zu lindern. Zusammen mit einer gut funktionierenden Bauch- und Rückenmuskulatur stabilisiert er unser Becken – und damit die zentrale Mitte unseres Körpers - bei jedem Schritt und bei jeder Bewegung unseres Körpers.

- Termine:** Mittwochs von 16:45 – 17:45 Uhr
- Kurs 1:** 15.01. – 18.03.20 (10 Termine)
- Kurs 2:** 01.04. – 17.06.20 (10 Termine, kein Kurs am 29.04. und 06.05.20)
- Kurs 3:** 14.10. – 16.12.20 (10 Termine)
- Kosten:** € 120,- für 10 Termine
- Leitung:** Sabine Böffinger, Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin, Phytotherapeutin/Pflanzenheilkunde
- Anmeldung:** bei der Kursleiterin, Tel.: 0 69 / 26 91 40 90 oder per Mail: info@boeffinger.de

Shaolin Chi Kung (Qigong) für Frauen

Beim Frauen – Spezialkurs geht es darum, die Potentiale der Frauen und ihre Energien zu entfalten. Frauen sollten so leben, wie es ihrem Wesen entspricht – das Herz öffnen (denn alle Emotionen landen im Herz) und im Einklang mit den Gesetzen der Natur. Es werden einfache Chi Kung-Formen sowie Dehn- und Stretchübungen aus dem Taijiquan vorgestellt. Die Teilnehmerinnen erfahren einiges Interessantes über die alten chinesischen Geheimnisse weiblicher Macht.

Termine: Samstags 18.04.20 10:00-11:30 und
Mittwoch, 03.06.20 19:00-20:30 Uhr

Kosten: Gebühr pro Kurs € 19,-

Leitung: Silke Schulz, Shaolin Chi Kung Lehrerin, über 10-jähriges Praktizieren, ausgebildet im Internationalen Shaolin Wahnam Institut bei Sigung Wong Kiew Kit (Malaysia) und Sifu Kai Uwe Jettkandt (Frankfurt)

Info und Anmeldung: bei der Kursleiterin,
Tel: 069 - 59797579 / 01726929766
Email: info@shaolinchikung-thejourney.com



Tanja Groß
STEUERBERATERIN

Tel. 0 69 – 530 555 33

www.stbgross.de
info@stbgross.de

Ginnheimer Landstraße 132
60431 Frankfurt am Main

Seminar für ehrenamtlich Engagierte

Die Seminare werden im Rahmen des Trägernetzwerkes Frankfurt angeboten und unterstützt vom Hessischen Sozialministerium.

Excel I Grundlagen (Einführung)

Excel ist eine Software (Tabellenkalkulationsprogramm) mit deren Hilfe Sie automatische Berechnungen durchführen, Tabellen anfertigen sowie Diagramme erstellen können. Behandelt werden: Funktion SUMME, automatische Aufzählungen, Haushaltsplan erstellen, einfache Berechnungen.

Voraussetzungen: Eigenen Laptop mitbringen, PC-Grundkenntnisse

Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, wo Sie ehrenamtlich tätig sind.

Termin **Frühjahr:** Samstag, den 15.02.20
von 10:00 bis 15:00 Uhr

Termin **Herbst:** Samstag, den 24.10.20
von 10:00 bis 15:00 Uhr

Kosten: € 10,00

Leitung: Conchita Ahrens,
Personalfachkauffrau, IT-Trainerin

Info und Anmeldung:
im Büro des NBZ, info@nbz-ginnheim.de

gefördert von:



Excel II Grundlagen (Aufbau, Excel-Grundkenntnisse erforderlich)

Excel ist eine Software (Tabellenkalkulationsprogramm) mit deren Hilfe Sie automatische Berechnungen durchführen, Tabellen anfertigen sowie Diagramme erstellen können. Behandelt werden: WENN-DANN-Funktionen, Diagramme.

Voraussetzungen: Eigenen Laptop mitbringen, Excel-Grundkenntnisse

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, wo sie ehrenamtlich tätig sind.

Termin **Frühjahr:** Samstag, den 16.05.20,
von 10:00 – 15:00 Uhr

Termin **Herbst:** Samstag, den 21.11.20,
von 10:00 – 15:00 Uhr

Kosten: € 10,00

Leitung: Conchita Ahrens,
Personalfachkauffrau, IT-Trainerin

Information und Anmeldung:
im Büro des NBZ, info@nbz-ginnheim.de

Fotografiert – Was nun ?

Einführung in die digitale Bildbearbeitung und die Bilderorganisation

Dieser Kurs ist eine grundlegende Einführung in die Bildbearbeitung mit einer kostenlosen Software zum Betrachten und Bearbeiten von Digitalbildern.

Themen sind:

- das Speichern und Verwalten von Bildern
- Bildoptimierung und Bildkorrektur mit dem Bildbearbeitungsprogramm
- Aufbereitung von Bilddateien für Texte und Broschüren, für den Ausdruck auf Fotopapier, für Präsentationen mit PowerPoint, für den Internetauftritt.

Voraussetzungen: Eigenen Laptop mitbringen; PC-Grundkenntnisse

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, wo sie ehrenamtlich tätig sind.

- Termin** **Frühjahr:** Samstag, den 14.03.20,
von 10:00 – 15:00 Uhr
- Termin** **Herbst:** Samstag, den 19.09.20,
von 10:00 – 15:00 Uhr
- Kosten:** € 10,00
- Leitung:** Conchita Ahrens, Personalfachkauffrau, IT-
Trainerin
- Information und Anmeldung:**
im Büro des NBZ, info@nbz-ginnheim.de

Eigene Webseiten erstellen

Heutzutage wird es immer einfacher, eigene Webseiten einzurichten. Mit einem Baukastensystem erstellen Sie einfache und anspruchsvolle Internetauftritte für Ihren Verein oder Ihre eigene Homepage. In diesem Kurs richten Sie Seiten mit Texten und Bildern unter Verwendung bestehender Vorlagen ein.

Voraussetzungen: Eigenen Laptop mitbringen, PC- und Internet-Grundkenntnisse

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, wo sie ehrenamtlich tätig sind.

- Termin** **Frühjahr:** Samstag, den 28.03.20,
von 10:00 – 15:00 Uhr
- Termin** **Herbst:** Samstag, den 31.10.20,
von 10:00 – 15:00 Uhr
- Kosten:** € 10,00
- Leitung:** Conchita Ahrens,
Personalfachkauffrau, IT-Trainerin
- Information und Anmeldung:**
im Büro des NBZ, info@nbz-ginnheim.de

Offener Stricktreff

Stricken, Häkeln, Handarbeit, sich austauschen. Kurz gesagt, miteinander einen schönen Abend verbringen. Das bietet unser Stricktreff seit Februar 2013.

Jeder ist herzlich willkommen.

Termine: Wir starten am Dienstag, den 07.01.20 in die neue Saison und treffen uns fortlaufend zweimal im Monat, ab 18:30 Uhr.
Di 07.01., Di 21.01., Di 04.02., Di 18.02.,
Di 03.03., Di 17.03., Di 31.03.
Di 07.04., Di 21.04., Di 05.05., Di 19.05., Di
02.06., Di 16.06., Di 07.07., Di 21.07., Di 04.08.,
Di 18.08., Di 01.09., Di 15.09., Di 29.09., Di
13.10., Di 27.10., Mi 11.11., Mi 25.11., Di 08.12.,
Di 22.12.19

Kosten: Keine

Information: Chistel Birko 0176/52 085 039 oder
cbirko@rocketmail.com

Anmeldung: bei der Kursleiterin oder im NBZ

Reparaturcafé Ginnheim

Unser Reparaturcafé Ginnheim ist inzwischen zu einer fest etablierten Einrichtung in unserem Haus geworden! Hier reparieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit tatkräftiger Unterstützung unseres Hausgeräte-Elektronikers Andreas Crass defekte technische Geräte, die sie von zu Hause mitbringen.

Werkzeug und Material zum Reparieren wird vor Ort gestellt. Repariert werden zum Beispiel Möbel, elektrische Geräte, CD-Spieler, Verstärker, Staubsauger, Bügeleisen, Föns, Spielzeug und vieles mehr.

Wer gerade nichts zu reparieren hat, schaut zu oder hilft jemand anderem bei der Reparatur.

Ort: NBZ Ginnheim e.V. Ginnheimer Hohl 14H
Ansprechpartner: Klaus Frölich,
Mitarbeiter im NBZ

Termine: jeden letzten Donnerstag im Monat jeweils
18:00 – 20:00 Uhr
um vorherige Anmeldung wird gebeten

Leitung: Andreas Crass, Hausgerätetechniker

Info und Anmeldung:
069/ 53 05 66 79
oder per Mail unter: info@nbz-ginnheim.de

Kosten: Um eine angemessene Spende wird gebeten



Netzwerke Neue Nachbarschaften

Ein Netzwerk für alle, die fußläufig Menschen kennenlernen und Bekanntschaften schließen wollen. Wir möchten unseren Stadtteil zu unserem machen, ihn mitgestalten, uns einmischen und der Anonymität entgegenwirken.

Die Netzwerkgruppe trifft sich einmal im Monat. Je nach Unternehmung wird Ort und Zeit verabredet. Unsere Aktivitäten in den letzten zwei Jahren waren sehr vielfältig:

- Frühstück für alle auf dem Kirchplatz
- Flohmarkt
- Wir gehen gemeinsam ins Kino, ins Theater, auf Demos, zum Wandern, zur
- Gymnastik und nehmen die Angebote des NBZ wahr
- Eine Gruppe liest gemeinsam Bücher
- Wir haben unseren Stadtteil mit einem Mosaik verschönert
- Gemeinsame Abendessen mit Musik
- Diskussionsabende

Interessierte mit neuen Ideen sind uns herzlich willkommen.

Termine: Termine laut eigenem Flyer und auf Anfrage

Info: bei Dagmar Prestele, Tel. 53 19 85
dprestele@web.de
bei Gisela Steinberg, Tel. 95 29 48 01
gisela.steinberg@gmail.com

Ginnheimer Hofflohmart im Nachbarschaftszentrum

am 20. Juni 2020

Entdecke Deine Nachbarn bei unserem Hofflohmart im Sommermonat Juni.

Ein Hofflohmart steht für eine nachhaltige und bunte Gesellschaft. Wir möchten, dass alte Lieblingsstücke durch den Weiterverkauf im Rahmen der nachbarschaftlichen Idee „Hofflohmart“ ein neues Zuhause finden und Freude bereiten. Damit wird Müll vermieden und Ressourcen geschont. Besonders in Zeiten von Wegwerf-Produkten und dem schnellen und billigen Konsum soll unser Hofflohmart ein kleiner Teil zum aktiven Umweltschutz sein.

Darum freuen wir uns auf zahlreiches Kommen!!

- Termin:** 20.06.20, von 14:00 – 17:00 Uhr
- Ort:** im Hof des NBZ Ginnheim e.V.,
Ginnheimer Hohl 14H
- Info:** Büro des NBZ, 069/ 53 05 66 79
oder per Mail unter: info@nbz-ginnheim.de
- Kosten:** Ein Kuchen und 10 % Verkaufserlös (wird als
Spende an den Verein „Ärzte ohne Grenzen
e.V.“ weitergegeben)
- Mitbringen:** ein Tisch max 2m

NETZWERK
NEUE
NACHBARSCHAFTEN



Telefonnummer 069-53056679

Keine gewerblichen Verkäufer/
Verkauf nur von privat.

Spatzfest im Mai 2020

Am 14. Mai 2020 findet das traditionelle Spatzfest auf dem Spielplatz „Alter

Friedhof“ Ginnheimer Hohl / Ecke Am Mühlgarten statt. Das Fest wird organisiert von der AG Kind in Ginnheim (siehe „Kooperation im Stadtteil / Arbeitskreise“).

Die Volkshochschule Frankfurt bietet in den Räumen des NBZ die folgenden Kurse an. Information und Anmeldung (sowie Termininfo für das zweite Halbjahr) bitte nur über:



Information Julia Shirtliff: Tel. 069 212-37963,
j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Dr. Liliya Karpynska Tel. 069 212-38384,
liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

VHS Info Hotline: Tel. 069 212-71501

Anmeldung: www.vhs.frankfurt.de

Persönlich VHS-Zentrum Nord im Nordwestzentrum,
Tituscorso 7
Di 14:00 – 17:00 Uhr
Bildungszentrum Ostend,
Sonnemannstraße 13
Do 15:00 – 19:00 Uhr

Schriftlich Mit der Angabe von: Kursnummer, Name,
Adresse, Telefon, Einzugsermächtigung mit
Kontonummer und Bankverbindung und Ihrer
Unterschrift. Bei Ermäßigungsanspruch legen
Sie eine Kopie Ihrer Berechtigung bei.

Volkshochschule Frankfurt
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt
Fax: 069 212-71500
eMail: vhs@frankfurt.de

Ermäßigung: Mit 1. Wohnsitz in Frankfurt erhalten Schüler,
Studenten, Auszubildende, Schwerbehinder-
te, Wehr- und Ersatzdienstleistende, Inhaber/-
innen der Jugendleiter- und Ehrenamts-card
20%, Frankfurt-Pass-Inhaber, Sozialhilfeemp-
fänger, Arbeitslose 50% Ermäßigung.

English Conversation and more

Lernstufe B1

Sie üben und verbessern Ihr mündliches Englisch durch gezielte Hör- und Sprechübungen zu interessanten Themen. Auch Vokabeltraining und Wiederholung grammatischer Strukturen kommen nicht zu kurz, damit Sie sicherer bei der Konversation in englischer Sprache werden.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer: 4249-09

Leitung: Tatiana Gorokovat

Termine: Montags, 18:00 – 19:30 Uhr, 03.02. bis 08.06.19, 15x

Ort: Nachbarschaftszentrum Ginnheim

Kosten: € 120,00 / TN 8-12

Info und Anmeldung:
über die Volkshochschule

**Termine für das 2. Halbjahr 2020 auf
Anfrage bei der VHS!**

Aktiv im Alter

Yoga für Seniorinnen und Senioren

Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga stellt die Körperübungen (Asanas) in den Vordergrund. Mit deren Hilfe schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, dehnen und kräftigen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Bei regelmäßiger Ausübung stärken Sie innere Organe und fördern Ihre Stressresistenz. Freuen Sie sich auf ein ganzheitlich orientiertes Programm, das die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt.

Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

Leitung: Nicole Kettenring

Termin: Mittwochs von 10:30 – 12:00 Uhr

Kurs 1 Kursnummer 7130-01 Nord: 15.01. bis 25.03.20, 11x

Kurs 2 Kursnummer 7130-07 Nord: 22.04. bis 24.06.20, 10x

Ort: Nachbarschaftszentrum Ginnheim

Kosten: Kurs 1 € 103,00 und Kurs 2 € 93,00

Info und Anmeldung: über die Volkshochschule

Stadtteilarbeitskreis

Der Stadtteilarbeitskreis Ginnheim wurde 1997 gegründet und ist ein wichtiges Gremium für stadtteilbezogene Vernetzung, in dem VertreterInnen von allen im Stadtteil Ginnheim tätigen sozialen und politischen Institutionen zusammentreffen.

Er trifft sich alle 2 – 3 Monate und bietet als Forum die Möglichkeit aktuelle Belange des Stadtteils zu thematisieren, Problemfelder aufzudecken und nach gemeinsamen Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Außerdem dienen die Treffen dem Austausch, der Vernetzung und der Initiierung notwendiger Maßnahmen zur Verbesserung der Wohn- und Lebensbedingungen in Ffm. Ginnheim.

Infos bei Monika Westmeyer im Büro des NBZ.

AG Kind in Ginnheim

Die AG Kind in Ginnheim ist eine Interessengemeinschaft Ginnheimer Einrichtungen und Bürger, die sich für die Belange der Kinder im Stadtteil einsetzt. Die AG trifft sich in der Regel einmal im Monat.

Kontaktperson ist Susanne Hanak, Leiterin der Krabbelstube

Soziale Kontakte Ginnheim stellen sich vor



Die Sozialen Kontakte Ginnheim sind die ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe der katholischen Gemeinde Sta. Familia und der evangelischen Bethlehemgemeinde.

Seit 1994 bieten wir unsere Dienste im Stadtteil Ginnheim an. Die ehrenamtliche Vermittlungsstelle nimmt die Anfragen entgegen und versucht, geeignete Mitarbeiter für die Hilfesuchenden zu finden.

Für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bieten wir regelmäßige Fortbildung und Erfahrungsaustausch an.

Unser Angebot:

Besuchsdienste, Fahrdienste, Hilfe bei Behörden, Einkaufshilfe, Begleitung zum Arzt und zu Terminen, Hausaufgabenhilfe, Entlastung pflegender Angehöriger. Wir haben Zeit für Gespräche und Spaziergänge.

Sprechen Sie uns ans: Soziale Kontakte, Tel. 52 78 07
Fr. Eva Sammet, Tel. 52 32 31
Fr. Barbara Mielert, Tel. 52 72 00

„Männer für Männer“

eine Gruppe von engagierten Männern hilft anderen Männern, ihren Alltag zu meistern. Sie stehen für Gespräche sowie für alle angebotenen Dienste unserer Nachbarschaftshilfe zur Verfügung. Außerdem findet jeden ersten Dienstag im Monat ein Männerstammtisch im Gasthaus Adler statt. Für „Männer für Männer“ haben wir den Nachbarschaftspreis 2010 der Stadt Frankfurt bekommen.

Kontakt: Klaus-Dieter Bühner, Tel. 56 91 56

Haben Sie Lust mitzuarbeiten oder benötigen Sie unsere Dienste? Wir freuen uns über einen Anruf.

saloonY

saloonY e.V. wurde im Mai 2019 als Netzwerk für die Platensiedlung Frankfurt am Main aus der Nachbarschaft gegründet und veranstaltet in wechselnden Kooperationen Kulturevents, Feste und andere Aktionen. SaloonY e.V. fördert die interkulturelle Öffnung und die kreative Vernetzung im Stadtteil, ist ein Anlaufpunkt für Nachbar*innen und setzt sich öffentlichkeitswirksam und politisch für die Siedlung und die Anliegen ihrer Bewohner*innen ein.

Seit der Gründung wurden in Zusammenarbeit mit diversen lokalen Akteur*innen, Initiativen und Vereinen unterschiedliche Aktionen durchgeführt, allesamt niedrigschwellige und intergenerative Kulturangebote. In die Arbeit können alle Anwohner*innen und Unterstützer*innen Ideen einbringen.

Nachhaltig und farbecht gestaltet saloonY e.V. ein demokratisches Bündnis mit Menschen, Initiativen und anderen Vereinen:

Platensiedlung, zeig Dein Gesicht. Wir sind Zuhause

Kontakt: Web: www.saloonY.de
E-Mail: mail@saloonY.de
Fon: 0174 8092161

s@loony
KulturTrafo





Transition Town Frankfurt

In Städten und Gemeinden gestalten lokal organisierte Umwelt- und Nachhaltigkeitsgruppen den Übergang in eine postfossile, relokalisierte Wirtschaft. Ausgehend von der Beobachtung, dass Politik und Wirtschaft nur ein Teil dessen sein kann, was auf die Herausforderungen der bevorstehenden Verknappung zahlreicher Rohstoffe reagiert – allen voran die fossilen Brennstoffe – initiieren Transition Towns

Gemeinschaftsprojekte wie z.B. Maßnahmen zur Verbrauchsreduktion von endlichen Ressourcen, zur lokalen Produktion von Lebensmitteln sowie zur Stärkung der Regionalwirtschaft.

Eine wichtige Rolle spielen dabei auch die Gestaltungsprinzipien der Permakultur, die es insbesondere landwirtschaftlichen, aber auch gesellschaftlichen Systemen ermöglichen sollen, ähnlich effizient und widerstandsfähig zu funktionieren wie atürliche Ökosysteme.

Die Transition Town Bewegung („Stadt im Wandel“) wurde 2006 vom britischen Permakulturalisten Rob Hopkins in Irland und England ins Leben gerufen. Mittlerweile gibt es weltweit mehr als 1.000 Transition Town Initiativen.

Die Transition Town Initiative Frankfurt ist eine stetig wachsende, bunt zusammen gewürfelte Gruppe Frankfurter BürgerInnen. Wir sind fest davon überzeugt, dass positive und kreative Veränderungen in dieser herausfordernden Zeit nicht nur nötig, sondern auch möglich sind. Zu unseren Zielen gehören z.B. die Stärkung der regionalen Wirtschaft (Bereich Lebensmittelanbau: Urban Gardening, Solidarische Landwirtschaft, Bienen, Produktion und Reparatur von Gütern), Nachbarschaftsnetzwerke, Tauschringe, Mobilitäts- und Energiekonzepte und die Vernetzung der vorhandenen Nachhaltigkeitsinitiativen im Raum Frankfurt.

Willst Du bei uns mitmachen? Du bist herzlich willkommen!
Kontaktiere uns gerne per E-Mail über

kontakt@transition-town-frankfurt.de
oder schau' auf unsere Webseite
www.transition-town-frankfurt.de

MitarbeiterInnen Büro NBZ



Monika Westmeyer, Tontechnikerin, Dipl. Sozialpädagogin, kunsttherapeutische Zusatzqualifikation. Seit 20 Jahren hauptamtlich im NBZ tätig, zuständig für Geschäftsführung, Programmplanung, Organisation, Öffentlichkeitsarbeit, Finanzen. Wohnt in Ginnheim und hat eine Tochter. Kursleiterin Ausdrucksmalen www.ausdrucksmalen-frankfurt.de

Sprechzeiten: Mo und Fr 09:00 – 13:00 Uhr im Büro



Klaus Frölich, Grundschullehrer, Zusatzausbildung zum systemischen Berater und Coach, Musiker (Trommeln und Percussion), seit 3 Jahren hauptamtlich im NBZ tätig. Zuständig für Koordination Familienzentrum, Projektbetreuung und Assistenz der Geschäftsleitung. Wohnt in Hausen und hat eine Tochter.

Sprechzeiten: Mi und Do 14:30 – 16:30 Uhr im Büro



Sandra Keller, Kaufmännische Fachangestellte, seit 6 Jahren im NBZ tätig, zuständig für alle anfallenden Büroarbeiten und Programmbearbeitung. Wohnt in Eschersheim und hat zwei Kinder.

Sprechzeiten: Mo + Di 09:00 – 13:00 Uhr im Büro



Angelika Meyer, Kaufmännische Fachangestellte, zuständig für alle anfallenden Büroarbeiten im Bereich Familienzentrum. Wohnt in Mörfelden-Walldorf.

Sprechzeiten: Fr 09:00 – 13:00 Uhr im Büro.



Olga Badeka, Gute Seele des NBZ. Seit 15 Jahren im NBZ tätig, zuständig für alle im Haus anfallenden Arbeiten. Wohnt in Ginnheim und hat zwei Kinder.

Stamatoula Karra, Zweite gute Seele des NBZ, seit 11 Jahren im NBZ tätig, zuständig für alle Hausarbeiten in der Krabbelstube. Wohnt mit ihrer Familie in Ginnheim.

Mitarbeiterinnen der Krabbelstube:



Susanne Hanak, Diplom-Pädagogin. Seit 20 Jahren im NBZ tätig, Leiterin der Krabbelstube. Wohnt in Ginnheim und hat zwei Kinder.

Sprechzeiten: Mo und Fr 09:00 –12:00 Uhr in der Krabbelstube und nach Vereinbarung.



Sanela Osmanovic, arbeitet seit 18 Jahren in der Krabbelstube. Wohnt am Dornbusch und hat ein Kind.



Sabine Alings, Sozialpädagogin, langjährige Mitarbeiterin in Teilzeit, Schwerpunkt: Projektangebote. Lebt in Ginnheim und hat zwei Kinder.



Karin Stapf, ausgebildete Grundschullehrerin, seit 17 Jahren im Minikindergarten/Krabbelstube tätig.

Mitglieder des Vorstandes



Nina Dahlhausen, Veranstaltungstechnikerin, angehende Erzieherin. Wohnt in Ginnheim und hat drei Kinder.



Hans Georg Pflug, TopPhysio Fortbildungszentrum in Frankfurt und Mainz; Heilpraktiker, Psychotherapeut, Kinesiologe (DGAK), Baubiologe (IBN), Vorträge, Seminare, Einzelarbeit. Wohnt in Bonames und hat zwei Kinder



Françoise Piepho, Diplom-Pädagogin, Erwachsenenbildnerin, seit 2004 Koordinatorin der Interkulturellen Frauenfilmreihe

Die KursleiterInnen stellen sich vor:



Conchita Ahrens,

Personalfachkauffrau und IT-Trainerin



Björn Banisch, Kinder- und Jugendtrainer im Wing Fight unter Sifu Victor Gutiérrez (Schulleiter der Wing Fight Schule Dornbusch-Ginnheim), Erfahrungen im Karate und Kickboxen, sowie Wing Tsun und Wing Fight

Christel Birko, passionierte Strickerin



Andreas Crass, Repair-Café, repariert seit 30 Jahren mit großer Leidenschaft Hausgeräte und defekte Dinge und das so gerne wie am ersten Tag



Sabine Böffinger, Physiotherapeutin (Krankengymnastin), Beckenbodentherapeutin, Phytotherapeutin/ Pflanzenheilkunde



Matthias Emde, studierter Geologe, zeichnet seit seinen Kindertagen leidenschaftlich gerne. Spezialisierung auf wissenschaftliche Illustrationen und Infografik, Arbeitsbeispiele unter www.emde-grafik.de



Kai Ariane Fischer, Trainerin und Coach



Michaela Frölich, Publizistin M.A., Journalistin & Biografin
www.schreibatelier-froelich.de

Marianne Grahl, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht

Die KursleiterInnen stellen sich vor:



Andrea Heil, Musikpädagogin, Erzieherin, Gründerin und Leiterin der Musikschule TAMU in Taunusstein
www.musikschule-tamu.de



Petra Johann, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Telefonseelsorgerin



Margit Kremeyer, Yogalehrerin, langjährig Meditierende, Praxis des Vipassana im Alltag, Coach und personalverantwortliche Betriebswirtin. Div. Fortbildungen zu Glück, Gesundheit, (wertschätzender) Kommunikation u.v.m.
Lebte in Bhutan, nun in Ginnheim.

Peter Jung, Heilpraktiker, Masseur, Ausbildung in gewaltfreier Kommunikation (Gruppen- und Einzelgespräche) seit 1990 in eigener Praxis tätig



Ellen Kringstad, Yogalehrerin, Yoga-Coach, Ausbilderin für Kundalini Yoga



Giorgi Kuznashvili, Musiklehrer für Gitarre, E-Gitarre und E-Bass. Bei der Frankfurter Hochschule für Musik und darstellende Kunst in 2019 aprobiierter Lehrer für klassische Gitarre (Masterstudiengang).

Elisabeth Meyer, Dipl.- Pädagogin, Yogalehrerin, MBSR – Kursleiterin, Weiterbildung Kontemplative Psychologie (Karuna-Training)

Petra Lisa Müller, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Sozialrecht



Marianne Oehm, selbständige Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht in Ginnheim; überwiegend auf dem Gebiet des nationalen und internationalen Familien- und Erbrecht tätig, Anwärtlerin zur Fachanwaltschaft Erbrecht

Das Team des Nachbarschaftszentrums stellt sich vor:



Ingrid Osswald, Diplom-Sozialpädagogin,
Feldenkraislehrerin seit 1997



Iris Juliana Schneider, Diplom-Psychologin, Buchau-
torin, Systemische Paar- und Familientherapeutin
(DGSF) und zertifizierter Coach. Über 20 Jahre Berufs-
erfahrungen.
www.herausforderung-ruhestand.de



Daniela Schrödter, Entspannungspädagogin,
Übungsleiterin Autogenes Training und Progressive
Muskelentspannung, Wellness- und Massagetherapeu-
tin

Silke Schulz, Chi Kung Lehrerin



Elvira Thiess, Tanztherapeutin BTB,
Psychotherapeutin HPG, Psychopädagogin
Schwerpunkt Psychomotorik
elvirathiess.eu



Claudia Traub, MET-Erfolgscoaching und –Klopfthe-
rapie zur Angst- und Stressbewältigung, Heilpraktike-
rin für Psychotherapie, Dipl.-Betriebswirtin (FH)



Brigitte Vogel, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin

Christiane Weih, Musikstudium an der Musikakade-
mie in Kassel und Dr. Hoch´s Konservatorium Frank-
furt; 1990 staatliche Prüfung zur Instrumental –
Lehrerin, Orchester - Erfahrung im Orchester des Phil-
harmonischen Vereins (Viola); Lehrerin für Alexander-
technik



Wie Sie uns unterstützen können:

- indem Sie uns weiterempfehlen
- indem Sie unser Programm verteilen
- indem Sie uns eine Spende zukommen lassen (Sachspende oder Geldspende – Spendenquittung ist möglich)
- indem Sie Mitglied in unserem Verein werden (siehe Verein Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V.)

Das Raumangebot

In unserem Haus besteht die Möglichkeit, für Seminare, Vorträge o. ä. nach vorheriger Absprache Räume anzumieten.

- ein großer Bewegungsraum (ca. 30 qm)
- ein Seminarraum (für 10–12 Personen)
- ein kleines Beratungszimmer (für 2–3 Personen)
- ein Malatelier (3–4 Personen)
- ein Kinderraum (8–10 Personen)

Für Initiativen, Selbsthilfegruppen und Vereine stehen die Räume zu einem geringen Unkostenbeitrag zur Verfügung.

Informationen hierfür während der Bürozeiten des NBZ.

Impressum

Redaktion: Monika Westmeyer, Klaus Fröhlich

Bearbeitung: Sandra Keller und Angelika Meyer

Grafiker: Michael Samstag, Tel. 61 87 33
www.ms-bilderfinder.de

Unsere Adresse

Nachbarschaftszentrum Ginnheim e. V.
Ginnheimer Hohl 14 Hinterhaus
60431 Frankfurt am Main

Tel.: 53 05 66 79, Fax.: 53 09 82 40

E-mail: info@nbz-ginnheim.de

Internet: www.nbz-ginnheim.de

(Sie finden uns auch unter: www.ginnheim.com)



Unsere Bankverbindung:

Frankfurter Sparkasse, IBAN: DE48 5005 0201 0200 0204 55,
SWIFT-BIC: HELADEF1822

Unser Büro ist für Sie geöffnet:

montags, dienstags,

donnerstags und freitags: 09:00–13:00 Uhr

Mittwochs und donnerstags: 14:30–16:30 Uhr

Die Mitarbeiterinnen der Krabbelstube sind zu erreichen:

Montags bis freitags von 09:00 bis 12:00 Uhr

Tel. 53 05 66 74



Bitte um vorherige telefonische Terminabsprache!

Weitere Informationen über www.nbz-ginnheim.de

