



NIBZ

Nachbarschafts- und
Familienzentrum
Ginnheim e.V.

Programm 2019

*In Ginnheim miteinander
aktiv werden –*

*Kurse, Initiativen,
Kulturveranstaltungen*



Liebe Nachbarinnen, liebe Nachbarn,

Das Jahr 2019 ist für uns ein ganz besonderes Jahr. Wir feiern unser 20-jähriges Jubiläum. In den vergangenen 20 Jahren haben wir uns stets darum bemüht, den Menschen im Stadtteil auf vielfältige Weise Hilfe und Anregung zu geben.

Auch bei der Initiierung und Gestaltung von Stadtteilprozessen war das NBZ als Koordinationsstelle des Stadtteilarbeitskreises maßgeblich beteiligt.

Unser 20-jähriges Jubiläum soll aber nicht nur Anlass für eine Rückschau sein, sondern ebenso für einen Blick nach vorne.

Durch unsere Anerkennung als Hessisches Familienzentrum sehen wir einen besonderen Auftrag darin, neue Wege und Möglichkeiten in Zeiten von Umbruch, gesellschaftlichem Wandel und Herausforderungen jeglicher Art aufzuzeigen.

Einem Zitat von „Transition Town Frankfurt“ können wir uns unbedingt anschließen: „Wir sind fest davon überzeugt, dass positive und kreative Veränderungen in dieser herausfordernden Zeit nicht nur nötig, sondern auch möglich sind.“

Unter dieser Prämisse werden wir uns vom 11. bis 14. September ausführlich dem Thema „Nachhaltigkeit und Familie“ widmen. Es wird ein buntes Programm mit Workshops, Filmen und unterschiedlichen Darbietungen geben, bei dem sich auch verschiedene Initiativen und Netzwerke präsentieren werden. Rechtzeitig informieren wir Sie über den geplanten Ablauf unserer Veranstaltung und freuen uns schon jetzt auf Ihr Interesse und Ihre Teilnahme.

Ideen und Beiträge sind jederzeit willkommen.

Zu unseren weiteren Angeboten: In diesem Jahr sind unter anderem ein Väter – Kind – Frühstück ab März sowie ein Tages - Workshop in `Gewaltfreier Kommunikation` nach Marschall Rosenberg neu im Programm. Yoga gibt es bei uns jetzt zusätzlich auch `auf dem Stuhl`, als Angebot besonders für ältere und bewegungseingeschränkte Menschen.

Und wie ein Duftessenzen – Seminar passend zu den Jahreszeiten einen positiven Beitrag gegen die stetig zunehmende Vermüllung unserer Meere durch Microplastik liefert, erfahren Sie bei Besuch desselben (siehe Seite 43).

In Kooperation mit dem Begegnungszentrum Ginnheim, Frankfurter Verband veranstalten wir ab Januar die diesjährige „Wunschfilmreihe für Senioren“.

Lesen Sie mehr dazu auf Seite 4.

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

Hierzu gehört auch unsere Interkulturelle Frauenfilmreihe, die im kommenden Herbst zum 15. Mal stattfindet (Seite 52).

Am besten, Sie stöbern nun selbst – sicherlich werden Sie das eine oder andere Angebot auch für sich finden. Anmerkungen und Anregungen Ihrerseits dazu sind uns jederzeit willkommen.

Wir wünschen Ihnen ein gutes, gesundes und friedliches Jahr 2019

*das Team des
Nachbarschaftszentrums Ginnheim*



Vorankündigungen	3
Alle Angebote nach Monaten	8
Angebote für Familien	11
Ferienangebote	23
Kreativangebote für Erwachsene	25
Kreativität und Selbsterfahrung	26
Angebote für Körper, Geist und Seele	29
Vorträge	48
Frauenleben	52
Sprachen	57
Neue Medien	58
Freizeitangebote	60
Angebote der Volkshochschule Frankfurt im NBZ	65
Stadtteilangebote / Arbeitskreise	67
Das Nachbarschaftszentrum	38



Tag der offenen Tür



Lesung



Spatzfest im Mai 2019

Am 17. Mai 2019 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“).

20-jähriges Jubiläum vom

11. bis 14. September 2019

Anlässlich unseres 20-jährigen Bestehens veranstalten wir vom 11. bis 14. September 2019 unsere Aktionstage zum Thema „Familie & Nachhaltigkeit“ mit zahlreichen Workshops, Filmen, Vorträgen und Angeboten für die ganze Familie. Informationen über Ablauf der

Veranstaltung finden Sie ab Sommer 2019.

Bitte halten Sie sich diesen

Termin schon mal frei!



20 Jahre NBZ

Offizielle Anerkennung
als Familienzentrum



Tag der offenen Tür



Rückblick 2018

Film und Gespräch im NBZ

Filmreihe ab Januar – Wunschfilm für Senioren!

Kürzlich haben wir an einem Dialogforum auf der Frankfurter Buchmesse teilgenommen. Dabei ist uns etwas zu Ohren gekommen, das uns nachdenklich gestimmt hat, die Aussage nämlich, dass älteren Menschen in vielen Kulturen oft ein deutlich höherer Respekt zukomme als dies in unseren Breiten der Fall sei. Insbesondere gäbe es dort eine wesentlich höhere Wertschätzung dem Wissens- und vor allem Erfahrungsvorsprung gegenüber, den ältere Menschen im Vergleich zu den jüngeren mitbringen und zwar vor allem dadurch, dass diese länger auf der Welt sind.

Diese These bestätigt sich tatsächlich in manchen Indianerkulturen: Alte galten als diejenigen im Stamm, denen der größte Respekt zollte, weil sie aufgrund ihres hohen Alters höchste Lebensweisheit besaßen. Keine größere Entscheidung wurde ohne den Rat der Ältesten getroffen!

Heute und nicht nur hierzulande – in den sogenannten modernen Kulturen - findet man diese Wertschätzung nicht immer. Auch wenn es - zum Glück - hierzulande inzwischen bereits gegenläufige gesellschaftliche Tendenzen gibt (s. neuesten Seniorenbericht des Landes), sollte hier weiter aktiv gegengesteuert werden.

Alte Menschen sind weiter aktiv einzubinden und es heißt, besonders bei ihnen nachzufragen!

Und genau dies wollen wir mit der diesjährigen Filmreihe „**Wunschfilm für Senioren**“ aktiv und symbolisch tun – nachfragen und Ihnen, liebe Seniorinnen und Senioren, gerecht werden, eine Freude machen.

Dazu veranstalten wir **4 Filmnachmittage**, in denen Sie Ihre Wunschfilme ansehen können, gewissermaßen als **„Kinoerlebnis vor der Haustür“** – das Ganze bei Kaffee und Kuchen oder einem kleinen Snack. `Wir´, das sind das NBZ Ginnheim e.V. in Kooperation mit dem Begegnungszentrum Ginnheim – Frankfurter Verband.

Ein erstes Ergebnis Ihrer Auswahl lag uns zum Redaktionsschluss bereits vor (siehe Film 1, weiter unten). Für die Filmauswahl 2 bis 4 warten wir noch auf Ihre Wahl.

Schreiben Sie uns unter dem Stichwort: „**Mein Wunschfilm 2019**“ bis Ende Januar einen Filmtitel Ihrer Wahl – dann geht Ihr Wunsch mit in die Auswahl ein (E-Mail: siehe Kasten).

Wir sind gespannt! Viel Spaß bei der Auswahl - Wir sehen uns im „Kino“!

Filmreihe 2019, in Kooperation mit dem Frankfurter Verband. Weitere Informationen und Filmwahl beim NBZ, Klaus Frölich - Tel. 069/ 53 05 66 79 oder per E-Mail unter info@nbz-ginnheim.de und beim Begegnungszentrum Ginnheim, Katrin Koch - Tel. 069/52 00 98, E-Mail: katrin.koch@frankfurter-verband.eu . Der Eintritt zu allen Filmabenden ist frei- um eine Spende wird jedoch gebeten. Vorherige Anmeldung erwünscht.

FRANKFURTER VERBAND
für Alten- und Behindertenhilfe e.V.



Termin:

Montag, 28.01.19, 14:30 Uhr
(Beginn mit Kaffee und Kuchen,
Filmstart um 15 Uhr)

Ort:

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

Titel:

Der Duft von Lavendel (UK 2004)

Regie:

Charles Dance

Darsteller:

Judi Dench, Maggie Smith, Daniel Brühl,
Natascha McElhone, David Warner u.a.

Inhalt:

Cornwall 1936: Die betagten Schwestern

Ursula und Janet nehmen einen schiffbrüchigen, jungen Mann bei sich auf. Er ist Pole und heißt Andrzej. Es stellt sich heraus, dass er höchst virtuos Geige spielt. Doch nicht nur mit seinem Geigenspiel berührt er die Herzen der beiden Ladys. Er weckt besonders bei Ursula längst vergessen geglaubte Gefühle und Träume von Jugend und frischem Verliebtsein. Als er und die russische Malerin Olga Daniloff sich nähern, werden die beiden älteren Damen ebenso

eifersüchtig wie der Dorfdoktor, der sich Chancen bei der Schönen ausrechnet. Aber nicht nur diese menschlichen Reaktionen, auch das virtuose Geigenspiel von Andrzej sorgen für den weiteren Verlauf der Geschichte...

Kommentare: Sensibler Film über den gedankenlosen Stolz der Jugend und die Zumutungen des Alters. Eine Prise britischen Humors sorgt dafür, dass er nicht zu traurig gerät. Schöner und anrührender kann man nicht zeigen, was für ein verrücktes, verletzliches und wunderbares Ding ein Herz ist – egal, in welchem Alter.

Kosten: Auf Spendenbasis

2. **Termin:** Montag, 18.03.19, 14:30 Uhr
(mit Kaffee und Kuchen,
Filmstart um 15 Uhr)

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

Titel: **Wunschfilm (Ihre Wahl entscheidet!)**

3. **Termin:** Montag, 25.03.19, 14:30 Uhr
(mit Kaffee und Kuchen, Filmstart um 15 Uhr)

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

Titel: **Wunschfilm (Ihre Wahl entscheidet!)**

4. **Termin:** Samstag, 06.04.19, 17:00 Uhr - **diesmal im NBZ!!** (Abschluss der Wunschfilmreihe mit anschließendem kleinem Imbiss)

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

Titel: **Wunschfilm (Ihre Wahl entscheidet!)**

Sommer-Special-Filmreihe: „Im Wandel der Zeit – die Welt im Umbruch“

Die dieses Jahr erste Sommer – Special - Filmreihe mit dem Titel „Im Wandel der Zeit – die Welt im Umbruch“ verspricht mehrere spannende Filmabende im Juni mit anschließender Diskussionsrunde. Näheres dazu gesondert ab April 2019!

Interkulturelle Frauenfilmreihe im Herbst

Zum 15. 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 2019. Verantwortlich für den Inhalt: Monika Westmeyer

FRAUEN

REFERAT



**AMT FÜR MULTIKULTURELLE
ANGELEGENHEITEN
FRANKFURT AM MAIN**

Januar:	Seite
Ein Tag mit Ausdrucksmalen für Erwachsene	26
Authentic Movement & Kreativer Ausdruck	32
Kursstart: Starke Eltern – starke Kinder	17
Ein Ferientag im Schuhkarton	24
Filmreihe: „Wunschfilm für SeniorInnen“ – Film 1	5
Yoga auf dem Stuhl	41
Februar:	
Ein Tag mit Ausdrucksmalen für Erwachsene	26
Autogenes Training – Konzentrierte Selbstentspannung	36
Starke Eltern – starke Kinder	17
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg	28
Achtsamkeit/MBSR E. Meyer	34
Für Ehrenamtliche: Excel I Grundlagen	58
Filmreihe: „Wunschfilm für SeniorInnen“ – Film 2	6
MET-Klopftherapie	18, 45, 56
Yoga auf dem Stuhl	41
Halten und Loslassen	31
Entspannen von Kopf bis Fuß	32
März:	
Ein Tag mit Ausdrucksmalen für Erwachsene	26
Väter – Kinder – Frühstück	14
Authentic Movement & Kreativer Ausdruck	32
Filmreihe: „Wunschfilm für SeniorInnen“ – Film 3	6
Für Ehrenamtliche: Fotografie	59
Für Ehrenamtliche: Eigene Webseite erstellen	60
Starke Eltern – starke Kinder	17
Kursstart: Spanisch verschiedene Stufen	57
Vortrag: Meine Rechte in Ehe – Trennung – Scheidung	49
Vortrag: Wer erbt, entscheide ich selbst	50
Autobiografisches Schreiben	27
Duftwerkstatt	43
Yoga auf dem Stuhl	41
Entspannte Kinder – „Zack Zack entspannt“	22
Halten und Loslassen	31
Entspannen von Kopf bis Fuß	32
April:	
Filmreihe: „Wunschfilm für SeniorInnen“ – Film 4	6
Comic-Zeichnen in den Osterferien	23
Väter – Kinder – Frühstück	14
Ein Tag mit Ausdrucksmalen für Erwachsene	26
Autogenes Training – Konzentrierte Selbstentspannung	36
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	31
Starke Eltern – starke Kinder	17
Elternservice	14
MET-Klopftherapie	18, 45, 56
Chi Kung (Qigong, speziell zur Stärkung der Augen)	42, 56
Yoga auf dem Stuhl	41
Entspannte Kinder – „Zack Zack entspannt“	22
Halten und Loslassen	31

Mai:

Ein Tag mit Ausdrucksmalen für Erwachsene	26
Authentic Movement & Kreativer Ausdruck	32
Väter – Kinder – Frühstück	14
Cajonbau	15
Für Ehrenamtliche: Excel II Aufbau	58
Pflanzentauschbörse	62
Vortrag: Was, wenn ich oder meine Eltern mal nicht mehr alleine kann?	48
Vortrag: Wie berechnet sich der Unterhaltsbeitrag	48
Vortrag mit Seminar: Herausforderung Ruhestand – Krise oder Chance?	50
MET-Klopftherapie	18, 45, 56
Chi Kung (Qigong)	42, 56
Yoga auf dem Stuhl	41

Juni:

Väter – Kinder – Frühstück	14
Cajonbau	15
Vortrag: SGBII / Hartz IV: Bescheide lesen und prüfen	48
Duftwerkstatt	43
Filmreihe „Im Wandel der Zeit – die Welt im Umbruch“	7
MET-Klopftherapie	18, 45, 56
Yoga auf dem Stuhl	41

Juli:

Authentic Movement & Kreativer Ausdruck	32
Ein Ferientag im Schuhkarton	24
Autogenes Training – Konzentrierte Selbstentspannung	36

August:

Ein Ferientag im Schuhkarton	24
Chi Kung (Quigong)	42, 56
Yoga auf dem Stuhl	41

September:

Ein Tag mit Ausdrucksmalen für Erwachsene	26
Elternservice	14
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg	28
20 Jahre Nachbarschaftszentrum Ginnheim – Aktionstage und Tag der offenen Tür	3
Für Ehrenamtliche: Fotografie	59
Authentic Movement & Kreativer Ausdruck	32
Duftwerkstatt	43
Yoga auf dem Stuhl	41

Oktober:

Ein Tag mit Ausdrucksmalen für Erwachsene	26
Autogenes Training – Konzentrierte Selbstentspannung	36
Achtsamkeit/MBSR E. Meyer	34
Ein Ferientag im Schuhkarton	24
Für Ehrenamtliche: Excel I Grundlagen (Einführung)	58
Yoga auf dem Stuhl	41
Entspannen von Kopf bis Fuß	32

Für Ehrenamtliche: Excel I Grundlagen	58
Vortrag: Was, wenn ich oder meine Eltern mal nicht mehr alleine kann?	48
Vortrag: Meine Rechte in Ehe – Trennung – Scheidung	49
Vortrag: Wie berechnet sich der Unterhaltsbeitrag	48
November:	
Authentic Movement & Kreativer Ausdruck	32
Ein Tag mit Ausdrucksmalen für Erwachsene	26
Elternservice	14
Für Ehrenamtliche: Eigene Webseite erstellen	60
Für Ehrenamtliche: Excel II Aufbau	58
Autogenes Training – Konzentrierte Selbstentspannung	36
Muskelentspannung nach Jacobsen	31
Vortrag: Wer erbt, entscheide ich selbst	50
Interkulturelle Frauenfilmreihe	53
Schreibwerkstatt für Frauen	54
Duftwerkstatt	43
Yoga auf dem Stuhl	41
Entspannen von Kopf bis Fuß	32
Dezember:	
Autogenes Training – Konzentrierte Selbstentspannung	36
Yoga auf dem Stuhl	41
Entspannen von Kopf bis Fuß	32
Elternservice	14
In Stille sitzen – Meditation zwischen den Jahren	46
Ganzjährig (Einstieg nach Absprache möglich):	
Krabbelstube	11
Betreuter Samstagnachmittag	14
Elterninitiativ- und Müttergruppen	14
Offener Kaffee- und Spieletreff	13
PEKiP (Prager Eltern-Kind-Programm)	16
Babylounge	16
TAMU - Musikalisch-rhythmische Früherziehung für 3-6jährige	19
Frauenfrühstück	53
Ginnheimer Stricktreff	60
Instrumentalunterricht für Kinder und Erwachsene	
Gitarrenunterricht für Kinder und Erwachsene	20
Yoga	29
Autogenes Training	36
MBSR Mindfulness Based Stress Reduction	34
Magische Bewegungen aus Mexiko	44
Spanischkurs	57
Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik	30
Meditation	35, 46
Alexandertechnik	37
Feldenkrais	40
u.a.	

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. Am liebsten haben die Kinder „Seifenblasen“...und 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 Kräuter bepflanzen.

Nachhaltige Projekte in Zusammenarbeit mit anderen Initiativen sollen in 2019 entwickelt werden. Eltern könnten 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, Claudia Kamann, Sanela Osmanovic 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 Terminabsprachen telefonisch 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. ...und bringen Sie gerne Ihre Nachbarn mit!

Ort: in den Räumen der Krabbelstube

Zeit: jeweils montags nachmittags von 15:30 bis 17:15 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.

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.

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 06.04., 07.09., 30.11. und 14.12.19

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 (für Kinder bis max. 5 Jahren), Mütter-/Elterngruppen oder andere Kleinveranstaltungen für Kinder.

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.

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.

- Termin:** Samstags von 10:00 bis 12:00 Uhr, am 02.03/06.4/ 04.05 und 01.06.19
- Kosten:** auf Spendenbasis
- Leitung:** Klaus Frölich, Mitarbeiter NBZ, Pädagoge, systemischer Berater
- Information** Im Büro des NBZ, Klaus Frölich, Tel. 53 05 66 79 oder unter k.froelich@nbz-ginnheim.de
- Anmeldung:** Bis 2 Wochen vor Termin im Büro des NBZ, 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 besitzen daher nach dem Kurs ein hochwertiges und im Verhältnis dazu kostengünstiges vollwertiges Musikinstrument!)

- Termin I:** Samstag, 11.05.19 von 10:00 bis 13:00 und 14:00 bis 15:00 Uhr
- Termin II:** Samstag, 15.06.19 von 10:00 bis 13:00 und 14:00 bis 15:00 Uhr
- Kosten:** ca. 45,- € pro Bausatz plus Spende fürs NBZ - die Cajontrommeln nehmen Kursteilnehmer nach Kursende mit.
- 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

Am letzten Montag im Monat 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 u.v.m.

Termine: Montag, 28.01., 25.02., 25.03., 29.04., 27.05.,
24.06., 26.08., 28.10., 25.11., 16.12.19
von 10:00-12:00 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei und unverbindlich
Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Katholischen Familienbildung statt.



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: 16.01./ 23.01./ 30.01/ 06.02./ 13.02./ 20.02./
27.02./ 06.03./ 13.03./ 20.03.19
jeweils mittwochs von 20 bis 22 Uhr

Kosten: € 56.- Für Inhaber des Frankfurtpasses 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

**Diese Veranstaltung findet in Kooperation
mit dem deutschen Kinderschutzbund
e. V. statt**



MET-Klopftherapie für Eltern und Erzieher/innen

Wie beruhige ich mich (und das Kind) in stressigen Situationen und bekomme wieder einen klaren Kopf?

Was mache ich, wenn ich Zweifel, Wut, Überforderung, Resignation, Schuldgefühle als Mutter/Vater/Erziehungskraft habe?

Die MET-Klopftechnik (Meridian-Energie-Techniken) ist ein Selbsthilfwerkzeug, um die psychischen Belastungen zu reduzieren.

Auch bei Prüfungsangst, Trennungsangst, Angst vor Spritzen, dem Arzt etc. sowie akuten Schmerzen kann sie eingesetzt werden.

Bitte bringen Sie eigene Themen mit oder schicken Sie sie mir per Mail.

Diese werden im Workshop gleich mit einbezogen.

Termin: Mittwoch 20.02.19, 19.00 – 21.30 Uhr

Kosten: € 20,00, ermäßigt € 15,00

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



Hügelstraße 191
60431 Frankfurt am Main
www.obert-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

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 Geräuschkulisse 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; 16:00 - 17:00 Uhr;
17:30 - 18:30 Uhr

Beginn: fortlaufende Kurse

Kosten: € 33,00 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

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, Lehrer für klassische Gitarre, E-Gitarre und E-Bass

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

Entspannte Kinder – „Zack Zack entspannt“

Für Kinder von 6-8 Jahren

Längst ist Stress nicht mehr nur ein Problem der Erwachsenen. Auch unsere Kinder stehen immer mehr unter Spannung. Gestresste Kinder sind aufgedreht, übermüdet, zappelig, aggressiv und unkonzentriert.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, lernen die Kinder in diesem Kurs, wie sie neue Kraft schöpfen und allein zur Ruhe kommen können.

In der Entspanntheit können Kinder neue Erfahrungen machen, indem sie Farben, Gerüche und Musik intensiver erleben sowie zwischenmenschliche Nähe spüren.

In den 6 Stunden erlernen Ihre Kinder:
Grundlagen der Entspannung, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, richtiges Atmen, zur Ruhe kommen

- Termin:** Dienstags 16.30 – 17.15 Uhr (6 Termine)
05.03. – 09.04.19
- Kosten:** € 50,00
- Leitung:** Daniela Schrödter, Entspannungspädagogin/
Wellnessmassagetherapeutin/Erzieherin
- Information:** bei der Kursleiterin Tel. 95 11 48 58
(ab 18:00 Uhr) oder
daniela.schroedter@t-online.de
- Anmeldung:** bei der Kursleiterin oder im Büro des NBZ

kleine
Gitarren-
schule

- Technik
- Stile
- Rhythmus



Flamencogitarre
und andere Gitarrenstile
lernen

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

Comic-Zeichnen in den Osterferien

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

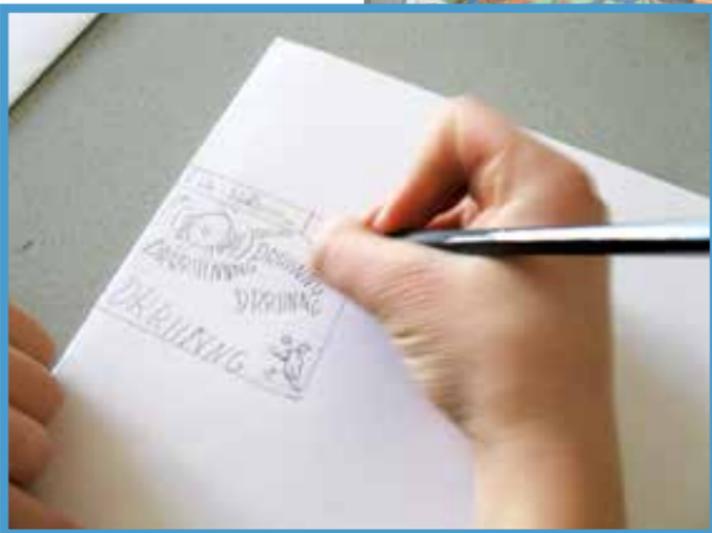
Jeder kann seine eigene Comicfigur erfinden, die wir uns in der Gruppe gemeinsam ausdenken. Es werden Grundlagen, Tipps und Kniffe zum Comiczeichnen vermittelt.

Termin: Montag, 15.04. bis Mittwoch, 17.04.19
jeweils 10:00 – 12:00 Uhr

Kosten: € 30,00 plus Materialkosten

Leitung: Matthias Emde, Grafiker und Illustrator

Information und Anmeldung: im Büro des NBZ



Ein Ferientag im Schuhkarton:

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).

Termin Winterferien:

Kurs I Samstag: 12.01.19
von 10:00 bis 13:00 Uhr

Termine Sommerferien:

Kurs I Montag: 29.07.19
von 10:00 bis 13:00 Uhr

Kurs II Montag: 05.08.19
von 10:00 bis 13:00 Uhr

Termin Herbstferien:

Samstag: 12.10.19 von 10:00 bis 13:00 Uhr

Kosten: € 20,00 pro Kurs

Leitung: Klaus Frölich, Grundschulpädagoge

Information/Anmeldung:

bis 1 Woche vor Kursbeginn im Büro des NBZ
oder per E-Mail an: k.froelich@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

„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





Hände malen, was Worte nicht ausdrücken können

Ein Tag mit Ausdrucksmalen

„ Wir müssen auf unseren Phantasien fliegen, müssen mit ihnen hinauf und hinab schweben, wo immer sie uns hintragen.“ Matthew Fox

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

- Bilder, die entstehen – Gestalt werden lassen. Den Zugang zum eigenen, manchmal tief verborgenen, schöpferischen Potential finden
- Einfach 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: 27.01., 24.02., 31.03., 28.04. und 26.05.19
jeweils von 10:00 – 14:00 Uhr

Herbst: Sonntag: 29.09., 27.10. und 24.11.19
jeweils, 10:00–14:00 Uhr

Kosten: € 40,00 pro Tag zzgl. Materialkosten

Leitung: Monika Westmeyer, Diplom-Sozialpädagogin, seit 25 Jahren Leiterin für Ausdrucksmalen (Ausbildung am Odenwaldinstitut bei Lawrence Fotheringham)
Geschäftsführerin des NBZ



Information: bei der Kursleiterin, Tel. 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

Miniatur- und Kurzgeschichten über mein Leben schreiben

Sie haben viel erlebt und möchten darüber schreiben, so dass es spannend zu lesen ist? Dann sind die „autobiografischen Miniaturgeschichten“ ein geeigneter Einstieg für Sie. Mithilfe von Biografiearbeit und kreativen Erinnerungsimpulsen erfassen Sie prägende Momente Ihres Lebens und skizzieren diese klar strukturiert zu Miniaturgeschichten. Darauf aufbauend vermittele ich Ihnen die wichtigsten Elemente einer Kurzgeschichte und Sie schreiben Ihre Geschichte so fort, dass eine in sich abgeschlossene, spannend zu lesende Geschichte entsteht.

Inhalte: Struktur einer Geschichte, Biografiearbeit, Handlungs- und Spannungsbogen

Leitung: Michaela Frölich, Biografin & Schreibcoach & Journalistin

Termin: Samstag 30.03.19, 10:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 60,00 zzgl. € 1,00 für Arbeitsblätter

Info und Anmeldung: bei der Kursleiterin,
Tel. 069/95 73 3157,
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 Samstag, 09.02.19

Frühjahr: 09:30 – 12:30 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr

Termin Samstag, 07.09.19

Herbst: 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. 06101 / 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 schmerzhaftes 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: 27.02. – 15.05.19
(10 Termine, kein Kurs am 24.04. und 01.05.19)

Kurs 2: 26.06. – 28.08.19 (10 Termine)

Kurs 3: 09.10. – 11.12.19 (10 Termine)

Kosten: € 120,- für 10 Termine

Leitung: Sabine Böffinger, Physiotherapeutin,
Beckenbodentherapeutin, Phytotherapeutin

Anmeldung: bei der Kursleiterin, telefonisch: 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!

Halten und Loslassen

Hektik und der alltägliche Stress führen zu körperlichen und seelischen Spannungen, die das Wohlbefinden beeinträchtigen. Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine Entspannungstechnik, die sehr leicht zu erlernen und in fast allen Alltagssituationen anwendbar ist. Mit den unkomplizierten Übungen fällt es leicht, sich zu entspannen und gelassen und ruhig den Alltag zu bewältigen.

Termin: jeweils Freitag, 19.00 – 20.00 Uhr (8 Termine)

PME1: 22.02. – 12.04.19

PME2: 25.10. – 13.12.19

Kosten: € 90,00

Leitung: Daniela Schrödter, Entspannungspädagogin/
Wellnessmassagetherapeutin

Information: bei der Kursleiterin Tel. 95 11 48 58 (ab 18:00
Uhr) oder daniela.schroedter@t-online.de

Anmeldung: bei der Kursleiterin oder im Büro des NBZ

„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



Entspannung von Kopf bis Fuß

Energie für Körper, Geist und Seele

Möchten Sie durch gezielte Entspannungsübungen Ihrem Körper etwas Gutes tun? Dann sind Sie in diesem Entspannungskurs genau richtig. Ein kreatives Kurskonzept und viele interessante Ideen, wie man sich schnell entspannen kann, lassen Sie zur Ruhe kommen. Möchten Sie nach einer hektischen Arbeitswoche abschalten?

Dann lade ich Sie herzlich ein:

Termin: jeweils Freitag, 17.00 – 18.30 Uhr (8 Termine)

AT1: 22.02. – 12.04.19

AT2: 25.10. – 13.12.19

Kosten: € 100,00

Leitung: Daniela Schrödter, Entspannungspädagogin, Übungsleiterin Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung / Wellness- und Massagetherapeutin

Information: bei der Kursleiterin Tel. 95 11 48 58 (ab 19:00 Uhr) oder daniela.schroedter@t-online.de

Anmeldung: bei der Kursleiterin oder im Büro des NBZ

Authentic Movement &

Kreativer Ausdruck

**Fortlaufende Gruppe, auch für Anfänger
Quereinstieg jederzeit möglich**



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!

Termin: jeweils samstags, 11:00 – 16:00 Uhr
19.01., 23.03., 18.05., 27.07., 21.09. und 23.11.19

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

„Zur Besinnung kommen“ –

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR Mindfulness Based Stress Reduction

Stress hat seine positive Bedeutung in lebensbedrohenden Situationen - er mobilisiert in Gefahrensituationen oder Notfällen die entsprechende Energie: zum Kämpfen oder zum Davonlaufen.

Verharren wir in diesem Überlebens-Modus, z.B. wenn wir uns Krankheit, seelischen Konflikten, Schmerzen, beruflichen oder familiären Belastungen ausgesetzt fühlen - geht uns lebenswichtige Energie für die Gesunderhaltung, Reparatur oder Aufbau verloren.

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

„Achtsam sein“ - das bedeutet, unsere Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, unsere Handlungsweisen einfach wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten oder verändern zu wollen.

Aus dieser Haltung heraus können sich uns bei Belastungs- und Stresssituationen neue Sicht- und Reaktionsweisen eröffnen. Unser Kontakt mit uns selbst kann tiefer und mitfühlender werden. Dies begünstigt, dass wir auch schwierigen Situationen und Lebensabschnitten mit mehr Akzeptanz und Offenheit begegnen können.

Das Üben von Achtsamkeit kann uns unterstützen, das Wesentliche in unserem Leben von Unwesentlichem zu unterscheiden.

Der Kurs „MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ umfasst ein persönliches Vorgespräch, 8 wöchentliche Kursabende von je 2,5 Stunden, einen zusätzlichen Übungstag sowie ein Nachgespräch.

Kursunterlagen und Übungs-CDs werden zu Kursbeginn ausgegeben.

Die Kursinhalte sind wie folgt gegliedert:

Verschiedene Achtsamkeitsmeditationen

- Meditation in Ruhe und Bewegung
- Bodyscan: Körperwahrnehmung
- Sanfte Yoga- und Dehnübungen
- Übungstag: Achtsamkeit im Alltag

Themenschwerpunkte

- Stress
- Umgang mit Schmerzen
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Selbstakzeptanz, Selbstfürsorge
- achtsame Kommunikation

Übungen zu Hause

Regelmäßiges Üben ist ein wichtiges Element des Kurses. Deshalb sollte dafür eine tägliche Übungszeit eingeplant werden.

- Termine** Sa 09.02., Sa 16.02., Sa 23.02., Sa 02.03.,
Frühjahr: Sa 09.03., Sa 16.03., Sa 23.03. und Sa 30.03.19
jeweils von 18:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Achtsamkeitstag: 17. März 19,
11:00 Uhr – 17:00 Uhr
- Termine** Sa 12.10., Sa 19.10., Sa 26.10., Sa 02.11.,
Herbst: Sa 09.11., Sa 16.11., Sa 23.11., Sa 30.11.19
jeweils von 18:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Achtsamkeitstag : 17. November 19,
11:00 Uhr – 17:00 Uhr
- Kosten:** Kosten und mögliche Zuschussung durch
Krankenkassen nach Rücksprache
- Leitung:** Elisabeth Meyer (MBRS-Kursleiterin in Ausbil-
dung)
- Information:** bei der Kursleiterin, Tel. 06101 / 59 76 57 0
oder 0157 / 54 21 95 87
- Anmeldung:** bei der Kursleiterin oder im Büro des NBZ

Autogenes Training – Konzentrierte Selbstentspannung

Das Autogene Training ist eine Methode, sich mittels Vorstellung und Selbststeuerung zu entspannen und zu erholen. Sie erlernen eine Methode zur Entspannung bei der Sie sich die Fähigkeit der Autosuggestion zunutze machen.

Mittlerweile ist Autogenes Training eine weit verbreitete Methode der Entspannung, die auch der Bekämpfung psychosomatischer Störungen dient, sowie den zahlreichen stressbedingten Auswirkungen auf das Wohlbefinden des Einzelnen.

Dazu gehören

- Muskuläre Verspannungen
- Probleme im Magen-Darm-Trakt
- Kopfschmerzen
- Überlastung – Überforderung- burn-out
- Unruhe, allgemeine Nervosität
- Schlafstörungen etc.

Hier kann das autogene Training helfen, die gelassene Grundhaltung zu erwerben, die es ermöglicht, mit den Alltagsbelastungen und den daraus entstandenen Beschwerden leichter fertig zu werden.

Termine: Freitags 18.00 – 18.45 Uhr
26.04. – 14.06.2019

Ferienkurs: Freitags 18.00 – 18.45 Uhr
05.07. – 23.08.2019

Kosten: € 120,00 pro Kurs (Die Kursgebühren werden im Rahmen der Präventionsangebote von den Krankenkassen mit 80 % erstattet)

Leitung: Rita Bohnenberger, Dipl. Soziologin und Gesundheitspädagogin Kalabori – Ganzheitliche Gesundheitsförderung

Information: bei der Kursleiterin, Tel. 53 21 88

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
ihrer Tätigkeit behindert werden.

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

**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

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 _____ 2019

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, Fr.
9.00 – 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



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 und 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: montags, 19.00 -20.15 Uhr ab 14.01.19
Die Gruppen sind fortlaufend außer in den
Ferien, Quereinstieg ist möglich

Kosten: € 11,00 pro Abend

Leitung: Ingrid Osswald, Sozialpädagogin und
Feldenkraislehrerin

Information und Anmeldung:
bei der Kursleiterin Tel. 66 16 14 01 oder im
NBZ

YOGA auf dem Stuhl – 50 plus

Lebenslust und Spannkraft mit Yoga auf dem Stuhl

Sie interessieren sich für Yoga? Sie würden gerne damit anfangen, können aber nicht im Schneidersitz sitzen? Einfache Yogaübungen werden so abgewandelt, dass sie auf dem Stuhl sitzend gemacht werden können.

Der Kurs ist für Menschen, die sich nicht mehr den Anforderungen einer „normalen“ Yogastunde stellen können und trotzdem die Tiefe des Yogas erleben möchten.

Das erwartet Sie:

- die Balance und Koordinationsfähigkeit erhalten
- die Wirbelsäule aufrichten;
- das Lungenvolumen erweitern
- mehr Beweglichkeit

In diesen Bereichen Fortschritte zu erlangen, ist ein echtes Faustpfand für Lebensqualität im Alter entsprechend der sich wandelnden Bedingungen und Herausforderungen in der zweiten Lebenshälfte.

Termine: dienstags, jeweils 15:00- 16:15 Uhr
22.01.19 - 26.02.19 (6 Termine)
12.03.19 – 16.04.19 (6 Termine)
30.04.19 – 04.06.19 (6 Termine)
20.08.19 – 24.09.19 (6 Termine)
15.10.19 – 10.12.19 (9 Termine)

Kosten: 6 Termine € 89,-; 9 Termine € 134,-

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

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

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: Dienstag, 07.05. und 04.06.19, 18:00-19:30 Uhr

Kosten: Schnupperkurs Shaolin Chi Kung
1,5 Std. je € 59,-

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: info@shaolinchikung-thejourney.com

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: Montag, 15.04. und Dienstag, 30.04.19,
je 18:00-19:30 Uhr

Kosten: € 49,- inclusive 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: info@shaolinchikung-thejourney.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, 16.03.19, 22.06.19, 21.09.19, 23.11.19.

Uhrzeit: 14:00 - 17:00 Uhr

Kosten: 33,- Euro + 20,- Euro Materialkosten

Leitung: Ellen Kringstad

Information: 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 und reinen 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 15.03.19, 21.06.19, 20.09.19, 22.11.19

Uhrzeit: 18:30 - 20:00 Uhr

Kosten: 8,- Euro

Leitung: Ellen Kringstad

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

Magische Bewegungen aus Mexiko II

Mit seinen Büchern über schamanische Praktiken aus dem alten Mexiko wurde der amerikanische Anthropologe und Autor Carlos Castaneda weltweit berühmt. Doch er schrieb nicht nur Bücher, sondern übertrug auch spezielle Energieübungen, die ihm seine Lehrer beibrachten, in eine moderne Form. Diese Übungen, die Castaneda Magische Bewegungen® nannte, werden sanft oder kraftvoll ausgeübt und setzen bei regelmäßiger Anwendung viel Energie frei. Sie sorgen für körperliches und geistiges Wohlbefinden und können eine gesteigerte Wahrnehmung bewirken.

In dem ein Mal pro Monat stattfindenden Kurs werden wir wieder gemeinsam verschiedene magische Bewegungen und Atemübungen praktizieren, welche die grundlegenden Anliegen der Schamanen des alten Mexiko zum Ausdruck bringen: Stärkung unserer Entscheidungskraft, Rückgewinnung von Energie durch Rückschau auf unser Leben, das Erreichen unserer Träume und innere Stille – ein meditativer Zustand, der neue Sichtweisen und Erkenntnisse fördert. Anfänger sind herzlich willkommen!

Zu den Übungsstunden bitte bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

- Termine:** Dienstags, 15.01., 19.02., 19.03., 16.04., 21.05., 18.06., 16.07., 20.08., 17.09., 15.10. und 17.12.19 jeweils von 19:30-21:00 Uhr sowie Freitag, 22.11., von 20:00-22:00 Uhr
- Kosten:** 15 € pro Einzelstunde
- Leitung:** Thomas Löw und Nils Grünberg
- Information:** bei den Kursleitern (069 20731550 oder 0174 346 2772) sowie unter www.tensegrity-darmstadt.de, info@tensegrity-darmstadt.de oder nilsgruenberg@ymail.com

MET-Klopftherapie – Einführung in die geniale Selbsthilfetechnik

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.

Bitte bringen Sie eigene Themen mit oder schicken Sie sie mir per Mail.

Diese werden im Workshop gleich mit einbezogen.

Termin Winter: Montag, 11.02.19, 19.00 – 21.30 Uhr

Termin Sommer: Mittwoch, 05.06.19, 19.00 - 21.30 Uhr

Kosten: € 20,00 pro Termin, ermäßigt € 15,00

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

Ziele leichter erreichen mit der MET-Klopftechnik

Mit Hilfe von Klopf- und Imaginationstechniken lösen Sie Blockaden, verankern Sie Ihre Ziele und nutzen Sie das Unterbewußtsein um leichter erfolgreich zu sein.

Termin : Mittwoch, 08.05.19, 19.00 – 21.30 Uhr

Kosten: € 20,00 pro Termin, ermäßigt € 15,00

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

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

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 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, 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.

Termin: 27. - 29. 12. 2019, jeweils von 14 bis 18 Uhr

Kosten: 70,- Euro.

Auch einzeln buchbar: 25.- 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 & Konzert

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. 28.6.19, 19:30 Uhr (kostenfrei)
Meditation: Sa./So. 29./30.6.19 (s. Flyer)

Benefiz Konzert & gemeinsames Singen: Sa. 18:30 Uhr

Leitung: Yogacharya Uschi Schmidtke (Kriya Yoga Zentrum Wien)

Info und Anmeldung: Margit Kremeyer 0173-334 2100
Siehe auch gelber Infoflyer, der im NBZ ausliegt.

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: Dienstag, 07.05.19, 19:30 Uhr

Herbst: Dienstag, 08.10.19, 19:30 Uhr

Kosten: € 5,00 pro Abend

Leitung: Petra Lisa Müller, Rechtsanwältin

Information und Anmeldung: im Büro des NBZ

Wie berechnet sich der Unterhaltsbeitrag für die Heimkosten von Eltern – mit was muss ich rechnen?

Eine individuelle Rechtsberatung wird nicht erteilt.

Frühjahr: Dienstag, 21.05.19, 19:30 Uhr

Herbst: Dienstag, 15.10.19, 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, 04.06.19, 19:30 Uhr

Herbst: Dienstag, 29.10.19, 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, 19.03.19, 19:00 – 21:00 Uhr

Herbst: Dienstag, 22.10.19, 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**

Wer erbt, entscheide ich selbst

Haltung, Verantwortung, Testament.

Keine individuelle Rechtsberatung. Anmeldung erforderlich!
Mindestteilnehmerzahl 5 Personen.

Frühjahr: Mittwoch, 13.03.19, 19:00 – 21:00 Uhr

Herbst: Mittwoch, 06.11.19, 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 von Frau I. J. Schneider.

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 dieser Veranstaltung werden den Teilnehmenden Anregungen zur Perspektivenentwicklung für ihren dritten Lebensabschnitt gegeben. Hinzukommend erhalten Sie ein psychologisches Strategiewissen, um die unangenehmen Themen des Alters mit mehr Gelassenheit erleben zu können. Das Gruppengespräch bildet hierbei eine gute Grundlage, um hilfreiche Anregungen untereinander auszutauschen.

- Termin:** Samstag, 25.05.19, 11:00 – 15:00 Uhr
- Kosten:** € 45,00
- Leitung:** Iris Juliana Schneider, Dipl. Psychologin,
Buchautorin
- Information und Anmeldung:** bei der Kursleiterin:
irisjuliana.schneider@gmx.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? Familienethemen 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
oder nach Absprache
Terminabsprache unter:
069/ 53 05 66 79
oder per Mail unter:
k.froelich@nbz-ginnheim.de



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

Bewusstseinstraining für FRAUEN mit Stille und Bewegung im Alltag

„Zeit für mich...“

Wir lassen den oft stressigen Alltag hinter uns und kommen zunächst in Bewegung und dann in Stille an. Mit Achtsamkeitsübungen beim Gehen, Stehen, Kommunizieren und Essen dürfen auch Freude und Humor dabei sein:

Für ein neues Lebensgefühl.

Gerade Frauen fühlen sich oft mit Aufgaben und Umbruchsituationen besonders belastet. Wenn Sie im Alltag gestresst sind, können Sie hier Lösungsansätze finden!

Termine: Dienstags, den 26.03. und 29.10.19
Uhrzeit: 17:30 - 19:00 Uhr

Kosten: 25,- Euro pro Einzelveranstaltung,
in Ausnahmen 20,- Euro

Leitung: Petra Johann

Information: bei der Kursleiterin, Tel. 0163 681 75 30
oder 069 9776 5012,
petra.johannhpffm@googlemail.com
oder im NBZ



Frauenfrühstück

Ihr wollt Euch auf einen Kaffee oder zum Frühstück treffen, um abzuschalten, zu plaudern, zu entspannen oder Informationen auszutauschen? Dann seid Ihr bei uns genau richtig! Wir veranstalten jeden ersten Dienstag im Monat von 10 bis 12 Uhr ein gemütliches Frauenfrühstück bei uns im Nachbarschaftszentrum, zu dem Ihr herzlich eingeladen seid. Wir möchten für Euch da sein, Euch einen ruhigen Platz geben, um frauenspezifischen Themen einen Raum zu geben, um zu lachen, zuzuhören oder einfach nur gemeinsam zusammen zu frühstücken.

Termin: jeden ersten Dienstag im Monat

Zeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Leitung: Anne Herbert

Ort: Nachbarschaftszentrum Ginnheim

Kosten: 5,- Euro Spende

Anmeldung: zur besseren Planung bitten wir um vorherige Anmeldung bis spätestens eine Woche vorher im Büro des NBZ

Interkulturelle Frauenfilmreihe im Herbst

Zum 15. 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 2019.

gefördert durch

FRAUEN

REFERAT



AMT FÜR MULTIKULTURELLE
ANGELEGENHEITEN
FRANKFURT AM MAIN

Schreibwerkstatt für Frauen

„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: Samstag, 09.11.19, 10:00–17:00 Uhr

Leitung: Michaela Frölich, Biografin,
Schreibcoaching & Journalistin
www.schreibatelier-froelich.de

Kosten: 60,- € zzgl. 1,- EUR für Arbeitsblätter

Information und Anmeldung: Tel. 069-95 73 31 57,
E-Mail: schreibatelier-froelich@web.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: 27.02. – 15.05.19 (10 Termine,
kein Kurs am 24.04. und 01.05.19)

Kurs 2: 26.06. – 28.08.19 (10 Termine)

Kurs 3: 09.10. – 11.12.19 (10 Termine)

Kosten: € 120,- für 10 Termine

Leitung: Sabine Böffinger, Physiotherapeutin,
Beckenbodentherapeutin, Phytotherapeutin

Anmeldung: bei der Kursleiterin, telefonisch:
069 / 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 17.08., 24.08. und 07.09.19, jeweils 9:30-11:00 Uhr

Kosten: € 59,- gesamt

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 / 0172 / 6929766
Email: info@shaolinchi-kung-the-journey.com

MET-Klopftechnik für Frauen

Eine Frau zu sein, stellt uns vor vielfältige Herausforderungen. Im geschützten Rahmen (nur unter Frauen), können Frauenthemmen ganz gezielt bearbeitet werden.

Die MET-Klopftechnik (Meridian-Energie-Techniken) hilft dabei, psychischen Stress, belastende Gefühle, immer wieder kehrende Gedanken, Selbstzweifel, Unzufriedenheit, Ängste, Blockaden etc. zu reduzieren und wieder glücklicher zu leben.

Bitte bringen Sie eigene Themen mit oder schicken Sie sie mir per Mail.

Diese werden im Workshop gleich mit einbezogen.

Termin : Mittwoch, 10.04.19, 19.00 – 21.30 Uhr

Kosten: € 20,00 pro Termin, ermäßigt € 15,00

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

Spanischkurs

Sie lieben Spanien, seine Sprache und Kultur? Cervantes, Gaudí und Dalí sind Ihnen ein Begriff? Dann nutzen Sie die Zeit, um sich in ungezwungener Atmosphäre zusammen mit Gleichgesinnten auf den nächsten Urlaub in Spanien vorzubereiten.

- Kurs 1:** AnfängerInnen Sie haben noch keinerlei Vorkenntnisse, möchten sich aber erste Grundkenntnisse in Spanisch erwerben.
- Kurs 2:** AnfängerInnen – SeniorInnenkurs
Sie möchten im Alter noch eine neue Sprache lernen? Oder...Sie haben vor, Ihren nächsten Urlaub in Spanien zu verbringen? Jetzt ist die Gelegenheit dazu...Mit Spaß und Kreativität erlernen Sie in kleinen Schritten die Grundkenntnisse der spanischen Sprache.
- Kurs 3:** AnfängerInnen mit Vorkenntnissen –
Sie haben bereits erste Spanischkenntnisse und möchten diese erweitern? Mit diesem Kurs können Sie anhand eines Lehrbuchs Ihren Wortschatz erweitern und gleichzeitig wird das Sprechen gefördert.
- Termine:** jeweils dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr
Kurs 1: fortlaufend ab 19. März 2019
- Termine:** jeweils donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr
Kurs 2: fortlaufend ab 21. März 2019
- Termine:** jeweils mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr
Kurs 3: fortlaufend ab 20. März 2019
- Kosten:** Der Kurs ist fortlaufend und kann im 10er Block gebucht werden, € 100,- pro Block (pro Stunde 10,-€)
- Leitung:** Alejandra Fuentes de Diaz, Pädagogin, Erwachsenenbildnerin
- Information:** bei der Kursleiterin Tel. 01590 / 8158147 oder fuentes.alejandra@yahoo.de
- Anmeldung:** bei der Kursleiterin oder im Büro des NBZ

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

Seminar für ehrenamtlich Engagierte

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 23.02.19
von 10:00 bis 15:00 Uhr

Termin **Herbst:** Samstag, den 19.10.19
von 10:00 bis 15:00 Uhr

Kosten: € 10,00

Leitung: Conchita Ahrens, Personalfachkauffrau,
IT-Trainerin

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

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: Laptop; PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: Eigenen Laptop mitbringen, Excel-Grundkenntnisse

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

Termin **Frühjahr:** Samstag, den 18.05.,
10:00 – 15:00 Uhr

Seminar für ehrenamtlich Engagierte

- Termin** **Herbst:** Samstag, den 30.11.,
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 dem Programm Irfanview einer kostenlosen Software zum Betrachten und Bearbeiten von Digitalbildern.

Themen sind:

- das Speichern und Verwalten von Bildern
- Bildoptimierung und Bildkorrektur mit dem Bildbearbeitungsprogramm IrfanView
- 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 09.03.19,
10:00 – 15:00 Uhr
- Termin** **Herbst:** Samstag, den 28.09.19,
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

Seminar für ehrenamtlich Engagierte

Eigene Webseiten erstellen

Heutzutage wird es immer einfacher, eigene Webseiten einzurichten. Mit dem Baukastensystem JIMDO 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 23.03.19,
10:00 – 15:00 Uhr
- Termin** **Herbst:** Samstag, den 02.11.19,
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

Ginnheimer Stricktreff!

Die Mode der 70er Jahre erlebt gerade einen neuen Aufschwung und mit ihr der einstige Strickboom. In einigen Stadtteilen treffen sich Handarbeitsbegeisterte jeden Alters zum gemeinsamen Stricken. Seit Februar 2013 auch in Ginnheim!

Im Austausch mit fortgeschrittenen Strickerinnen oder auch weniger Versierten - geben Sie Ihre Fertigkeiten weiter, oder lernen neue dazu. Im Vordergrund steht der Spaß an einem Hobby, das immer mehr Anhänger/innen findet. Dabei soll der Austausch mit anderen Strickbegeisterten nicht zu kurz kommen. In geselliger Runde dreht sich alles um neue Strickideen – trendige Muster und Farben. Wer mitmachen möchte, packt einfach seine Stricksachen ein und schaut bei uns vorbei.

- Termine:** Wir starten am Dienstag, den 08.01.19 in die neue Saison und treffen uns fortlaufend

zweimal im Monat, ab 18:30 Uhr.
Di 08.01., Di 22.01., Di 12.02., Di 26.02., Di
12.03., Di 26.03.,
Di 09.04., Di 23.04., Di 14.05., Di 28.05., Di
11.06., Di 25.06.,
Di 13.08., Di 27.08., Di 10.09., Di 24.09., Di
01.10., Mi 30.10.,
Mi 13.11., Mi 27.11., Di 10.12.19

Kosten: Keine

Information: Daniela Jäger, 0170 / 4396503 oder
info@daniela-jaeger.de

Anmeldung: bei der Kursleiterin oder im NBZ

Reparaturcafé

In unserem Reparaturcafé reparieren die TeilnehmerInnen alleine oder gemeinsam mit anderen defekte Dinge, die sie von zu Hause mitgebracht haben.

Werkzeug und Material zum Reparieren gibt's vor Ort. Zum Beispiel für Kleidung, Möbel, elektrische Geräte, Fahrräder, Spielzeug und vieles mehr.

Der Hausgerätetechniker Andreas Crass leitet und betreut das Reparaturcafé im NBZ und hilft den TeilnehmerInnen mit seinem Fachwissen. Wer nichts zu reparieren hat, nimmt sich eine Tasse Kaffee oder einen Tee.... oder hilft jemand anderem bei der Reparatur.

Auf einem Lesetisch liegen verschiedene Bücher zum Thema Reparatur und Heimwerken – immer gut als Inspirationsquelle. Komm vorbei und versuche es selbst!

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

Kosten: **keine, um einen angemessenen Spendenbeitrag wird gebeten**

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

Aus dem Ginnheimer Kirchplatzgärtchen entstand 2018 die KlimaWerkStatt und lädt ein: Die KlimaWerkStatt Ginnheim macht nachhaltiges Leben im Stadtteil gemeinsam leichter. Ein Projekt der Nationalen Klimaschutzinitiative.



++++WORUM ES BEI UNS GEHT++++

- Wir widmen uns eine bunten Mischung aus den Themen Stadtgärtnern, Upcycling, Gut ernähren
- Wir teilen neues und altes Wissen rund um Selbstversorgung und Permakultur
- Wir feiern Stadtteilstunden und tauschen uns aus über nachhaltiges Leben in Ginnheim und dem Klimawandel im Großen Ganzen
- Unsere Vision ist es, dass jeder etwas zu einem besseren Klimaschutz beitragen kann.

+++WIR SUCHEN+++

- Leute, die Ideen umsetzen wollen und sich gerne einbringen. Ihr wollt mitmachen, einen Workshop geben oder einen Vortrag halten. Meldet euch gerne!

+++WO FINDET IHR UNS+++

- Wir arbeiten an festen Standorten, wie dem Nachbarschaftszentrum oder der Gemeinschaftsküche des Frankfurter Verbandes, sind aber auch mobil und kommen gerne mit unseren Workshops vorbei. Auch freuen wir uns über Ihre Einladungen nach Hause, in Ihren Garten, Verein oder in soziale Einrichtungen für Lesungen, Workshops oder Treffen.

Kontakt und Anmeldung zum Newsletter an kirchplatzgaertchen@yahoo.de

Infotreffen und Filmabend im Februar im NBZ
(siehe Aushänge)

Lieben Dank an alle, die mitgewirkt haben, das Kirchplatzgärtchen zum Blühen zu bringen wie auch diejenigen, die den Samen für die KlimaWerkStatt gelegt haben!

Sybille Fuchs, Wiebke Kabel,
Ginnheimer Kirchplatzgärtchen e.V.

**KLIMA
WERK
STATT** GINN
HEIM

KlimaKino

KOOPERATION KLIMAWERKSTATT im NBZ:

Wir zeigen Menschen mit Utopien, Natur, die beeindruckt und Geschichten, die Mut machen.. Mit Gesprächsrunde im Anschluss.

Dienstag 26.02.19, 19:30 Uhr UNSER SAATGUT - wir ernten, was wir säen (2016) J.Betz, T.Siegel

Wenige Dinge auf unserer Erde sind so kostbar und lebensnotwendig wie Samen. Verehrt und geschätzt seit Beginn der Menschheit, sind sie die Quelle allen Lebens. Sie ernähren und heilen uns, geben uns Kleidung und liefern die wichtigsten Rohstoffe für unseren Alltag.. Doch diese wertvollste aller Ressourcen ist bedroht: Mehr als 90 % aller Saatgutsorten sind bereits verschwunden.

Dienstag 12.03.19, 19:30 Uhr Wild Plants: Ein Film von Nicolas Humbert

„Wild Plants“ sind Gewächse, die sich auf brachem Land ansiedeln, scheinbar unbewohnbares Terrain in Besitz nehmen und neue Lebensräume schaffen. „Wild Plants“ sind aber auch Menschen, die ihre eigenen Utopien entwerfen. „Urban Gardeners“ im zusammengebrochenen Detroit oder die Kooperative der „Jardins de Cocagne“ in Genf.

Dienstag 02.04.19, 19:30 Uhr Das Geheimnis der Bäume von Luc Jacquet, erzählt Bruno Ganz.

Eine magische Reise zum Ursprung unseres Lebens – nicht umsonst werden die gewaltigen Ur- und Regenwälder die grüne Lunge unseres Planeten genannt. Wir sehen, wie Bäume geboren werden, leben und sterben.

Dienstag 22. OKTOBER : KlimaKino im NBZ 19:30 Uhr Film siehe Aushang /Facebook

22.10.19, 19:30 Uhr PLASTIC PLANET

Regisseur Werner Boote, dessen Großvater selbst Geschäftsführer eines Unternehmens war, in dem Plastik produziert wurde, will mehr wissen über den Stoff, der unser Leben so sehr prägt. Er begibt sich auf die Suche nach Antworten. Auf verschiedenen Stationen auf der ganzen Welt spricht er mit Industriellen, Wissenschaftlern und Betroffenen über die Faszination und Gefahren von Plastik.

Sonntag, 26.05.19, 13 – 17 Uhr: Pflanzentauschbörse

WER TAUSCHT ERDBEERABLEGER GEGEN TOMATENSETZLING??
7. Pflanzen- und Samentauschbörse auf dem Kirchplatzgärtchen in Ginnheim Im Garten fällt immer mehr von einer Sorte an, als man braucht und einem gerade lieb ist, seien es Erdbeerableger, Rucolapflänzchen oder Wildkirschen. Hier können Sie sie tauschen und bekommen neue Schätze für Garten, Haus, Balkon und Urban Gardening. Anmeldung unter kirchplatzgaertchen@yahoo.de

Netzwerk 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

Information und Anmeldung:

bei Dagmar Prestele, Tel. 53 19 85

dprestele@web.de

bei Gisela Steinberg, Tel. 95 29 48 01

gisela.steinberg@gmail.com



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 KUNDENZENTRUM, Sonnemannstraße 13
Mo + Mi 13:00 – 18:00 Uhr
Do 14:00 – 18:00 Uhr

Unter der Telefonnummer 069 / 212-71501 können für folgende Tage persönliche Beratungstermine vereinbart werden:

Di + Do: 10:00-13:00 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, Schwerbehinderte, Wehr- und Ersatzdienstleistende, Inhaber/-innen der Jugendleiter- und Ehrenamts card 20%, Frankfurt-Pass-Inhaber, Sozialhilfeempfänger, 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: 4246-58

Leitung: David Mc Gettrick

Termine: Montags, 18:00 – 19:30 Uhr,
18.02. bis 17.06.19, 15x

Ort: Nachbarschaftszentrum Ginnheim

Kosten: € 115,00 / TN 8-12

Information und Anmeldung:
über die Volkshochschule

Termine für das 2. Halbjahr 2019 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:
16.01. bis 03.04.19, 12x
Kurs 2 Kursnummer 7130-05 Nord:
08.05. bis 26.06.19, 12x

Ort: Nachbarschaftszentrum Ginnheim

Kosten: je € 90,00 (Kurs 1 und 2)

Information und Anmeldung:
über die Volkshochschule

Termine für das 2. Halbjahr 2019 auf Anfrage bei der VHS!

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.

Infos Susanne Hanak,
Leiterin der Krabbelstube



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

KURHESSENSTRASSE 115
60431 FRANKFURT
WWW.TRONICDESIGN.DE
TEL.: 069 - 95 21 99 95

Fachbetrieb für Gebäudetechnik
Innungsfachbetrieb

KNX
EN 50090
zertifizierter Betrieb

Geprüft nach VDE
E-CHECK
Nur bei Stromversorgungsbetrieben





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 natürliche 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

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 an: Soziale Kontakte, Tel. 527807
Fr. Eva Sammet, Tel. 523231
Fr. Barbara Mielert, Tel. 527200

„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. 569156

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



Das Team des Nachbarschaftszentrums stellt sich vor

Hauptamtliche MitarbeiterInnen



Monika Westmeyer, Geschäftsführerin

Tontechnikerin, Dipl. Sozialpädagogin, kunsttherapeutische Zusatzqualifikation. Seit 19 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. 9:00–13:00 Uhr
im Büro und nach Vereinbarung.



Klaus Frölich, stellvertretender Geschäftsführer

Grundschullehrer, Zusatzausbildung zum systemischen Berater und Coach, Musiker (Trommeln und Percussion), seit 2 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 und nach Vereinbarung



Susanne Hanak, Leiterin Krabbelstube

Diplom-Pädagogin. Seit 19 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.



Sandra Keller

Kaufmännische Fachangestellte, seit 5 Jahren im NBZ tätig, zuständig für alle anfallenden Büroarbeiten und Programmbearbeitung. Wohnt in Eschersheim und hat zwei Kinder.

Sprechzeiten: Mo + Di 9:00 -13:00 Uhr im Büro.



Angelika Meyer,

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

Sprechzeiten: Fr 9:00 - 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:



Claudia Kamann

Erzieherin seit 13 Jahren. Wohnt in Ginnheim und hat 4 Kinder.



Sanela Osmancevic

arbeitet seit 17 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 16 Jahren im Minikindergarten/Krabbelstube tätig.



Das Team des Nachbarschaftszentrums stellt sich vor

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.



Tanja Groß
STEUERBERATERIN

www.stbgross.de
info@stbgross.de

Tel. 0 69 - 530 555 33

Ginnheimer Landstraße 132
60431 Frankfurt am Main



Conchita Ahrens

Personalfachkauffrau und IT-Trainerin



Rita Bohnenberger

Dipl.-Soziologin und Gesundheitspädagogin, seit über 20 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig, wohnt in Ginnheim und hat zwei Töchter.



Sabine Böffinger

Physiotherapeutin (Krankengymnastin), ErgoPhys-Consult/betriebliche Gesundheits- und Ergonomieberatung, Phytotherapeutin/Pflanzenheilkunde



Matthias Emde

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



Michaela Frölich

Publizistin M.A., Journalistin & Biografin

Alejandra Fuentes de Diaz

Pädagogin, Erwachsenenbildnerin, unterrichtet Spanisch in Firmen

Marianne Grahl

Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht



Andrea Heil

Musikpädagogin, Erzieherin, Gründerin und Leiterin der Musikschule TAMU in 65232 Taunusstein

Anne Herbert

Sozialarbeiterin, Projektleiterin, Hobbyköchin, wohnt in Ginnheim



Daniela Jäger

Schriftstellerin



Petra Johann

Heilpraktikerin für Psychotherapie, EDxTM-Therapeutin, Wegebegleitung pflegender Angehöriger, Telefonseelsorgerin, Lebensmittelchemikerin (TU Berlin)



Ellen Kringstad

Yogalehrerin, Yoga-Coach, Ausbilderin für Kundalini Yoga



Giorgi Kuznashvili

Musiklehrer für Gitarre, E-Gitarre und E-Bass, Student an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst

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



Ingrid Osswald

Diplom-Sozialpädagogin, Feldenkraislehrerin seit 1997



Iris Juliana Schneider

Diplom-Psychologin, Buchautorin, Systemische Paar- und Familientherapeutin (DGFS) und zertifizierter Coach. Über 20 Jahre Berufserfahrungen.



Daniela Schrödter

Entspannungspädagogin, Übungsleiterin Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Wellness- und Massagetherapeutin

Silke Schulz

Chi Kung Lehrerin



Elvira Thiess

Tanztherapeutin BTD, Psychotherapeutin HPG,
Psychopädagogin Schwerpunkt Psychomotorik



Claudia Traub MET-Erfolgscoaching und –Klopftherapie zur Angst- und Stressbewältigung, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl.-Betriebswirtin (FH)



Brigitte Vogel

Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin

Christiane Weih

Christiane Weih, Musikstudium an der Musikakademie in Kassel und Dr. Hoch's Konservatorium Frankfurt; 1990 staatliche Prüfung zur Instrumental – Lehrerin, Orchester - Erfahrung im Orchester des Philharmonischen Vereins (Viola); Lehrerin für Alexandertechnik



Monika Westmeyer

Diplom-Sozialpädagogin, Geschäftsführerin NBZ, Ausbildung „Ausdrucksmalen“ bei Lawrence Fotheringham, diverse Fortbildungen

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



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

und freitags:

9:00–13:00 Uhr

mittwochs und donnerstags

14:30–16:30 Uhr

**Die Mitarbeiterinnen der Krabbelstube
sind zu erreichen:**

Montags bis freitags

9:00 bis 12:00 Uhr

Tel. 53 05 66 74

bitte um vorherige telefonische Terminabsprache!

weitere Informationen über www.nbz-ginnheim.de



Lageplan:

