



## Mittagstisch

Montag bis Freitag  
12.00 bis 14.00 Uhr  
täglich frisch gekocht

## Sozialberatung & Formularsprechstunde

Montag 10.00 bis 12.00 Uhr  
Mittwoch 9.00 bis 12.00 Uhr  
Donnerstag 9.30 bis 12.30 Uhr

Mo & Mi nur mit Anmeldung:  
0163-5219400  
beratung@kiz-gallus.org

## Lernnetz

Montag bis Freitag  
16.00 bis 19.00 Uhr

unterstützt arbeiten  
& recherchieren  
am PC

## Seniorinnen- und Senioren-Sport

Anmeldung erforderlich

Montag 16.00 Uhr Rückenfit

Montag 17.00 Uhr Gymnastik

Dienstag 18.00 Uhr Zumba Gold

Donnerstag 17.45 Uhr Fit im Alter

## Café Vielfalt

Mittwoch 15.00 bis 17.30 Uhr

selbstgebackener Kuchen,  
Kaffee & Gespräche

## Bewegungs- Spaziergang

Dienstag, 13.00 bis 14.00 Uhr  
Treffpunkt:  
MGH Haupteingang

## Digitale Unterstützung

für ältere Menschen

Mittwoch bis Freitag  
15.00 bis 17.00 Uhr

## Termine Sommer 2024

Sonntag, 30. Juni 11.00 Uhr  
Vortrag Rente und Steuern

Sonntag, 30. Juni 18.00 Uhr  
EM-Achtelfinale live im Familienrestaurant

Dienstag, 2. Juli 18.00 Uhr  
EM-Achtelfinale live im Familienrestaurant

Sa, 13. Juli 10.00 Uhr  
Letzte Hilfe Kurs für Interessierte und Angehörige

Di, 23. Juli 15.00 Uhr  
Fahrrad-Repaircafé im Hof des MGH

Sonntag, 4. August 11.00 Uhr  
IT-Sicherheitsfrühstück : online Banking und sicher Einkaufen

Dienstag, nn.  
Frankfurts Neue Altstadt - Lesung mit Freddy Langer

Dienstag, nn.  
Altstadt-Führung mit Sascha-Drees

### Kontakt:

Mehrgenerationenhaus

Idsteiner Straße 91

Bus 52; H Schneidhainer Straße

Telefon: 069-95 407 690

Mobil: 0176-57 686 237

E-Mail: staem@kiz-gallus.org

Wir freuen uns auf Sie!

Franca Schirmacher und das Team STÄM

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Kofinanziert von der  
Europäischen Union