



## IN DIESER AUSGABE:

Seite 01/08: Sechste Ausgabe Seite 02/08 - 04/08: Die närrische Saison im Gallus Seite 04/08: Mein Lieblingsrezept \_ Sozialmarkt im Frühling Seite 05/08: Neujahrskonzert "Jazz meets Classic" \_ Neues aus dem Begegnungs- und Servicezentrum Gallus, Frankenallee 206-210 Seite 06/08: Das perfekte Dinner \_ Art Laboratory Seite 07/08: Bilderrätsel Seite 08/08: Gutes Klima Gallus

## SECHSTE AUSGABE

Liebe Bewohner\*innen und Akteure im Gallus!

Mit der Nummer 6 von „MainGallus“ begrüßen wir Sie im neuen Jahr. Wir tun dies mit einem kleinen Gedicht von Wilhelm Busch:

### Zu Neujahr

**Will das Glück nach seinem Sinn  
Dir was Gutes schenken,  
Sage Dank und nimm es hin  
Ohne viel Bedenken.**

**Jede Gabe sei begrüßt,  
Doch vor allen Dingen:  
Das, worum du dich bemühst,  
Möge dir gelingen.**

Wir möchten die Gelegenheit nutzen, Danke zu sagen all denen, die sich im Gallus so vielfältig engagieren, die damit dem Stadtteil ein Gesicht geben und auch anderen helfen, sich hier Zuhause zu fühlen. Wir danken denen, die ihre Ideen und ihre Kritik einbringen und mit uns nach Lösungen suchen.

Einiges konnten wir im vergangenen Jahr auf den Weg bringen: Der Quartierspavillon wird mehr und mehr zum Stadtteiltreffpunkt und zunehmend von Akteuren aus dem Stadtteil genutzt, im nächsten Jahr werden die Beete bepflanzt; damit wird die Aufenthaltsqualität weiter zunehmen. Drei Verkehrsbegehungen mit Anwohner\*innen, Ortsbeiratsmitgliedern und Ämtervertretern verbessern die nachbarschaftlichen Beziehungen und erhöhen die Verkehrssicherheit. Neue Nachbar\*innen kennenlernen konnte man unter anderem bei den interreligiösen Stadtteilspaziergängen, im Rahmen des Gallus Sommer und beim Lebendigen Adventskalender, an dem sich von Jahr zu Jahr mehr Einrichtungen und Hausgemeinschaften, auch aus dem neuen Teil des Gallus, dem Europaviertel, beteiligen.

Diese Zeitung wird mehr und mehr nachgefragt, bei der letzten Ausgabe mussten wir nachdrucken. Erstmals erscheint MainGallus dreimal pro Jahr. So finden Sie jetzt auch auf einen Blick, was hier im Stadtteil an den Faschingstagen geboten wird.

Einen genauen Blick brauchen Sie, wenn Sie das Bilderpreisrätsel auf Seite 7. lösen wollen. Danke an  
*(Weiter nächste Spalte)*

den AWO Ortsverein Gallus, der uns aus seinem Stadtteil-Bilderquiz die dort abgebildeten Fotos zur Verfügung gestellt hat. Wie gut kennen Sie Ihren Stadtteil? Was ist auf den Fotos abgebildet? Wo wurden sie aufgenommen? Schicken Sie uns Ihre Antworten per E-Mail oder per Post. Unter denen, die uns bis zum 31. Januar die richtige Lösung genannt haben, verlosen wir fünf Historische Stadtteilkalender, die von der Geschichtswerkstatt erstellt werden. Die Gewinner\*innen werden von uns benachrichtigt; die Auflösung finden Sie im nächsten MainGallus.



*(Foto: Renate Ullrich)*

In 2019 möchten wir in gewohnter Weise für Sie da sein und freuen uns auf Ihre Anregungen und Ideen, auf Ihre Kritik und Kreativität und auf viele gute Begegnungen.

Kommen Sie gut durchs Neue Jahr!

Für das Quartiersmanagement  
Maria Schmedt

## DIE NÄRRISCHE SAISON IM GALLUS



Gemeinsam laden wir bei Kreppel, Kaffee und karnevalistischen Darbietungen zum geselligen Beisammensein ein.

Fr. 25.01.2019 Saalbau Gallus  
Einlass: 15:00h Frankenallee 111  
Beginn: 16:00h 60326 Frankfurt/Main



## VERANSTALTUNGEN DER KAMERUNER

Dienstag, 26.01.2019  
Fremden - Sitzung  
Saalbau Gallus / Großer Saal  
Frankenallee 111 / 60326 Frankfurt am Main  
Einlass : 19:11 Uhr  
Beginn : 20:11 Uhr  
Eintritt : 11 €

Donnerstag, 28.02.2019  
Weiberfastnacht  
Saalbau Gallus / Großer Saal  
Frankenallee 111 / 60326 Frankfurt am Main  
Einlass : 19:11 Uhr  
Beginn : 20:11 Uhr  
Eintritt : 13 €

(Weiter nächste Spalte)

Samstag, 02.03.2019  
Hulla Rumba Sitzung  
Saalbau Gallus / Großer Saal  
Frankenallee 111 / 60326 Frankfurt am Main  
Einlass : 19:11 Uhr  
Beginn : 20:11 Uhr  
Eintritt : 13 €

Sonntag, 03.03.2019  
Frankfurter Umzug

Montag, 04.03.2019  
Kindermaskenball  
Saalbau Gallus / Großer Saal  
Frankenallee 111 / 60326 Frankfurt am Main  
Einlass : 14:30 Uhr  
Beginn : 15:00 Uhr  
Eintritt : 2,50 €

Montag, 04.03.2019  
Rosenmontagsball / Ball der Herzen /  
Benefiz Veranstaltung  
Saalbau Gallus / Großer Saal  
Frankenallee 111 / 60326 Frankfurt am Main  
Einlass : 19:11 Uhr  
Beginn : 20:11 Uhr  
Eintritt : 8 € Stehplatz / 10 € Sitzplatz  
Zugunsten des Monika - Haus

Stadtteilzeitung  
**Main Gallus**

Helau!

FRANKFURTER VERBAND



Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

GALLUS HELAU!



„Reingedappt und mitgelacht!“

Fastnachsfeier im  
Begegnungszentrum Gallus



am Donnerstag,  
den 21. Februar 2019  
um 14:11 Uhr

- ✦ Zum Mitlachen und Mitmachen
- ✦ Büttreden und Showeinlagen
- ✦ Musik und Stimmung
- ✦ Kreppel und Kaffee

Musiker: Jörg Ratz

Einlass: 13:11 Uhr

Eintrittskarten: 7,77 EUR. Nur im Vorverkauf!



Begegnungs- und Servicezentrum Gallus  
Frankenallee 206-210

Vanity Showdancer Frankfurt e. V.

23. Februar 2019  
MEGA FASCHINGSPARTY

Unser Motto

„22 JAHRE VANITY – TANZ & SPASS“



WO:

SAALBAU GALLUS

Frankenallee 111, 60326 Frankfurt

EINLASS 18:22 Uhr / BEGINN 19:22 Uhr

VORVERKAUF 12 EUR/ABENDKASSE: 14 EUR

Achtung Rabattaktion gültig bis 31.01.2019

- Ab 5 Karten jede Karte nur 10 EURO-

Es erwartet euch eine große  
Faschingsparty, mit den neuesten Shows aller Gruppen und  
Auftritten befreundeter Vereine.

Für die ultimative Partystimmung sorgt unser DJ!  
Das schönste Kostüm wird prämiert!

Karten bei

Yvonne Pavlou 0176-47862743

Stephanie Borghardt 0157-85922028

oder jeden Freitag Ballsportthalle Saalbau Gallus von 18-20 Uhr

[www.vanity-showdancer.de](http://www.vanity-showdancer.de)



GEMEINDEFASCHING  
MIT BÄPPI LA BELLE

"Fastnacht wies singt und lacht, bis dem Bäppi die Schwarte kracht"



FREITAG, 22. FEBRUAR 2019  
EINLASS 19 UHR

Eintritt: 10 € (seitlich)  
12 € (im Saal)

In der Friedenskirche, Frankenallee 150  
Kartenvorverkauf beginnt am 15. Januar ab 16 Uhr im Gemeindebüro



Maria Hilf tanzt, singt und lacht  
zur  
karibischen Fassenacht

Live auf unserer Showbühne

Karnavalsvereine  
aus  
nah und fern

Weitere  
Überraschungsgäste

Party und Tanz nach der Fastnachtssitzung

Wann: Samstag, 23.02.2019

Beginn: 17.31 Uhr/Einlass: 16.31 Uhr      Eintritt: 7 €

Katholische Gemeinde Maria Hilf  
(Rebstöcker Str. 70, Eingang Frankenallee, 60326 Frankfurt – Gallus)  
(Vorverkauf im Pfarrbüro oder an der Abendkasse)

Tel. 069 - 733405

## Ihr wollt heiße Ladies und coole Typen sehen???

Dann seid IHR bei uns Richtig

## KOMMT zum 2. FIRE & ICE CUP

Wann: 09.03.2019  
Wo: SAALBAU Bikuz Höchst  
Michael-Stumpf-Str. 2 / Gebeschusstrasse  
65929 Frankfurt am Main  
(gegenüber Höchstler Bahnhof)  
Parkplätze ausreichend vorhanden  
Wer: ALLE die gerne FEIERN  
Beginn der Gaudi: 19:00 Uhr  
Einlass: 18:00 Uhr

**EINTRITT FREI**  
**MINDESTVERZEHR 10€**

*Für Speis' und Trank ist bestens gesorgt*

Vorverkauf der Mindestverzehrkarten: Ramona Hirsch Tel. 0173/4612246  
oder unter: ccsilberfunken92@googlemail.com

## MEIN LIEBLINGSREZEPT

“Diese Suppe wird in der Familie meines Mannes traditionell am 1. Januar gekocht. Das Rezept hat inzwischen meine Familie auch übernommen. Wir kochen die Suppe mindestens einmal im Monat, weil sie so gesund, sättigend und lecker ist.”



### LINSENSUPPE MIT GETROCKNETEN PFLAUMEN

Zutaten (für vier Personen):

250 g Tellerlinsen  
2 Möhren  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
eine Handvoll getrockneter Pflaumen  
100 ml Sahne  
1 EL Senf  
Salz, Pfeffer  
2 Lorbeerblätter  
Zitronensaft (optional)

### Zubereitung:

Die Linsen für drei bis vier Stunden einweichen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken, die Möhren schälen und grob reiben. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten, die Knoblauchzehe und die Möhren dazugeben und zwei bis drei Minuten mitdünsten.

Jetzt kommen die Linsen mit ca. 1,5 Liter Wasser (oder Brühe) in den Topf. Die Lorbeerblätter nicht vergessen. Die Suppe ca. 15 Minuten kochen lassen.

In dieser Zeit die getrockneten Pflaumen grob hacken. Den Senf mit der Sahne verrühren, ein wenig warme Suppe dazugeben und unterrühren. Dann alles in den Kessel mit der kochenden Suppe geben und ca. fünf Minuten weiter kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beim Servieren mit Zitronensaft abschmecken.

Guten Appetit!  
Ida Farkas

## SOZIALMARKT IM FRÜHLING



### Sozialmarkt im Frühling

mit Verkauf von Produkten unserer Werkstätten  
und günstiger Second Hand Kleidung für Klein und Groß



#### Wo?

Kriegkstraße 32-36  
60326 Frankfurt am Main



#### Wann?

20. März 2019  
10:00 - 14:00 Uhr

**Wir freuen uns  
auf Ihren Besuch!**



**Der nächste Sozialmarkt im Monikahaus ist am 20.03.2019**

Gegen Nachweis der Hilfsbedürftigkeit (z. B. Frankfurt-Pass) können Sie auf dem Markt Günstiges für das Kinderzimmer erwerben (z. B. Spielzeug, Kleidung, Stofftiere).

## NEUJAHRSKONZERT "JAZZ MEETS CLASSIC"

13. Januar 2019

"Jazz meets Classic" - zu ungewohnten Tönen öffnet am 13. Januar die Sankt Gallus Kirche ihre Pforten: Beim diesjährigen Neujahrskonzert des Lions Clubs Frankfurt Cosmopolitan präsentieren die Ensembles "Aquila" und "Apparuit" einen musikalisch hochinteressanten Cocktail: Moderne Jazzkomponisten treffen auf Martin Luther und seine Zeitgenossen.

Durch das Programm führt Moderatorin Karin Ludwig, die spannende Hintergründe zu beiden Musikepochen präsentieren wird. Simone Schwark, die den Besuchern des letztjährigen Konzerts noch bekannt sein dürfte, übernimmt wieder die Solopartie als Sopran. Mit dabei sind auf Aquila-Ensemble-Seite außerdem wieder Fan Li (Fidel), sowie Maria Kießig (Blockflöte, Clavisimbalum) und Yoshio Takayanagi (Laute). Das Ensemble Apparuit sorgt mit Andreas Lehmann (Saxophon) und Bernhard Kießig (Orgel, Keyboard) für zusätzliche musikalische Vielfalt.

Der Erlös kommt dem Schulfitt-Projekt der Gallus-Gemeinden zugute, das seit über zehn Jahren von dem Lions Club Cosmopolitan gefördert wird. Durch gezielte Nachhilfe erhalten hierbei Kinder insbesondere aus Migrantenfamilien bessere Zukunftschancen und werden schneller vor Ort integriert.

Das Konzert beginnt um 18:00 Uhr,  
Einlass ist ab 17:30 Uhr.  
Der Eintritt beträgt 15 Euro.

Andrea Metz, Lions Cosmopolitan und Stefan Hofer,  
Pastoralreferent im Gallus



Lions Club Frankfurt Cosmopolitan



Stadtteilzeitung  
**Main  
Gallus** 

## NEUES AUS DEM BEGEG- NUNGS- UND SERVICE- ZENTRUM GALLUS, FRANKENALLEE 206-210

AUSFLÜGE, INFORMATIONEN, FESTE

### Besuch im Feuerwehrmuseum der städtischen Feuerwehr

Wir besuchen das Feuerwehrmuseum der städtischen Feuerwehr Frankfurt. Dieses kleine und feine Museum wird vom Feuerwehrgeschichts- und Museumsverein Frankfurt am Main e.V. unterhalten. Hier in der Feuerwache in Bockenheim wird die Geschichte der Frankfurter Feuerwehr lebendig und zum Anfassen präsentiert.

14. Januar

Treffpunkt:

13:50 Uhr BGSZ, Frankenallee 206-210,  
oder 14:30 Uhr Schwälmer Straße 26 (Bockenheim)

### Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Für den Fall der Fälle sollten Sie vorbereitet sein. Herr Frank vom Bürgerinstitut erklärt alles Wichtige zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Er erläutert, worauf Sie besonders achten müssen und beantwortet Ihre Fragen.

31. Januar um 14:30 Uhr

### BilderKlick - Das Ratespiel

Wer errät die Bilder aus dem Gallus am schnellsten? Mit jedem Klick ist ein bisschen mehr zu sehen. Zu gewinnen gibt es Gutscheine und Sachen zum Essen.

7. Februar um 14:30 Uhr

### Gallus Helau!!!

Lachen ist die beste Medizin: Die legendäre Faschingsfeier in der Frankenallee im Gallus. Sketche, Vorträge und musikalische Einlagen sorgen für Bewegung in den Lachmuskeln. Für Musik und Stimmung sorgt Jörg Ratz. Gute Laune garantiert.

21. Februar um 14:11 Uhr, Einlass 13:11 Uhr

### Besuch des Verkehrsmuseums in Schwanheim

Eine Reise in die Vergangenheit. Unter der fachkundigen Führung der Ehrenamtlichen des Verkehrsmuseums tauchen wir ein in die Vergangenheit der Frankfurter Straßenbahnen. Hier sind viele Originale zu bestaunen. Vielleicht sind Sie ja noch „in Echt“ damit gefahren.

28. März

Treffpunkt: 13:40 Uhr, Frankenallee 206-210,  
oder 14:30 Uhr, Rheinlandstraße 133 (Endhaltestelle der Straßenbahnlinie 12)



FRANKFURTER VERBAND  
für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

## DAS PERFEKTE DINNER

Wer kennt diese Sendung, die auf VOX läuft, nicht? Das perfekte Dinner im Gallus läuft natürlich anders: es kochen keine Privatpersonen in ihren Privathäusern, sondern es treffen sich vier Einrichtungen aus dem Stadtteil und kochen miteinander statt gegeneinander. Der Gastgeber beim ersten perfekten Dinner mit dem Titel „Mit Vielfalt ins Neue Jahr“ wird am 22.01.2019 Pax & People sein; der Start der Veranstaltung ist um 19:00 Uhr. Dieses Team wird sich um die Hauptspeise kümmern, während sich die anderen drei Einrichtungen, die Jugendkulturwerkstatt Falkenheim, das Mehrgenerationenhaus und die Freie Kunstakademie um die zwei Vorspeisen und das Dessert kümmern. Ziel unseres gemeinsamen Kochens ist, dass sich der Stadtteil noch näherkommt und zusammenwächst. Teilnehmer\*innen der Projekte und Mitarbeiter\*innen werden gemeinsam auf Augenhöhe kochen.



(Fotos: Jannis Plastargias)

Organisiert und finanziert wird „Das perfekte Dinner im Gallus“ vom Jugendmigrationsdienst im Quartier.

Die weiteren Termine werden der 02.04.2019 um 17:00 Uhr im JKWF und der 04.06.2019 im Gallus Garten (Mehrgenerationenhaus) mit dem Thema "Klima & Ernährung" sein, vermutlich um 15:00 Uhr. Die letzten Termine nach den Sommerferien stehen noch nicht fest. Am Ende soll ein "Rezeptbuch" mit Fotos, Rezepten und Informationen von den Abenden entstehen. Wer mehr über das Projekt erfahren oder sich für einen der Abende anmelden möchte, meldet sich bitte bei Jannis Plastargias: [jannis.plastargias@ib.de](mailto:jannis.plastargias@ib.de).



## ART LABORATORY 2019

### Art Laboratory 2019

Malereikurs für junge Leute ab 14 Jahren

Interesse an Kunst?  
Lust was Neues auszuprobieren?  
Eigene Talente vertiefen?

Willkommen im Atelier  
in der Jugend-Kultur-Werkstatt  
dienstags 15.00 - 16.30 Uhr



Block 1  
me, myself and I - alles rund um das Thema Porträt  
29.01. - 05.03.2019

Block 2  
Stadt, Land, Fluss - Malen wie die alten Meister  
19.03. - 07.05.2019

Block 3  
Stillleben - Leben mit Stil  
21.05. - 25.06.2019

Materialkostenbeitrag:  
15,- € je Block mit 6 Terminen

Anmeldung jeweils bis  
spätestens 1 Woche vor Kursbeginn  
[info@jkwf.de](mailto:info@jkwf.de) oder Tel.: 069/7380913

**ADRESSE: Jugend-Kultur-Werkstatt  
Falkenheim Gallus e.V.**

**HERXHEIMERSTR. 4,  
60326 FRANKFURT**

## BILDERRÄTSEL

Wie gut kennen Sie Ihren Stadtteil?  
Was ist auf den Fotos abgebildet?  
Wo wurden sie aufgenommen?

Schicken Sie uns Ihre Antworten per E-Mail oder per Post.

Unter denen, die uns bis zum 31. Januar die richtige Lösung genannt haben, verlosen wir fünf Galluskalender.

Die Gewinner\*innen werden von uns benachrichtigt.

Die Auflösung finden Sie in MainGallus Nr. 7.

Fotos: Thomas Sock

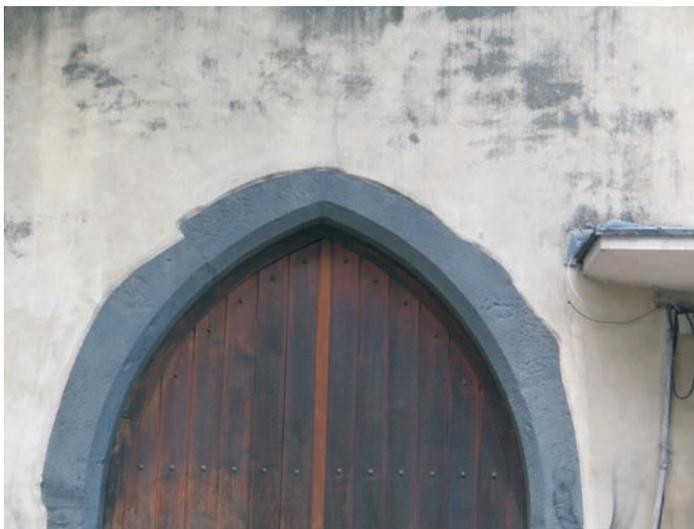


Bild 1



Bild 2

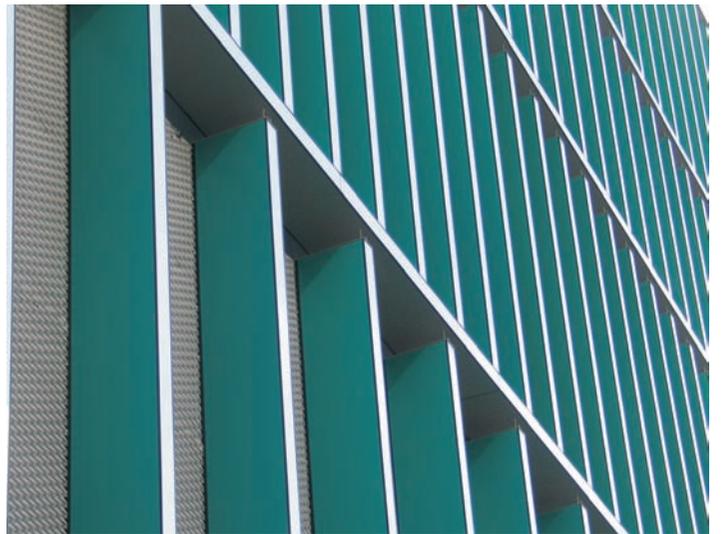


Bild 3



Bild 4



Bild 5



## GUTES KLIMA IM GALLUS

Gutes Klima im Gallus - wir bleiben dran!



Das erste Jahr des Klimaschutzprojektes ist vorbei und vieles hat sich getan:

Das Repair Café macht quartalsweise Station im Familienrestaurant. Dort befindet sich nun auch ein Tauschregal. Ausgediente Handys werden im Foyer in einer Box gesammelt.

Kleidertauschaktionen finden in Verbindung mit Upcycling-Nähworkshops statt.

Ein E-Lasten-3-Rad kann kostenfrei ausgeliehen werden.

Luftpumpstationen mit Reparatursets wurden eingerichtet.

Der Gallus Garten ist gewachsen und hat neue Hochbeet-Paten bekommen.

Zudem gab es unterschiedliche Veranstaltungen zum Thema Ernährung und Klima.

Auch 2019 wird das Projekt „Gutes Klima im Gallus“ die Wege zu mehr Nachhaltigkeit aufzeigen und fortführen. Je mehr Personen mitmachen, je wirksamer, weil Klimaschutz uns alle betrifft.

### Bisher geplante Termine im Mehrgenerationenhaus Frankfurt:

#### Repair Café Frankfurt:

06.03.2019,  
05.06.2019,  
04.09.2019,  
04.12.2019

(jeweils von ca. 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr)



#### Kleidertauschaktionen und Upcycling von Kleidung:

19.01.2019 (11:00-13:00 Uhr)

Kleidertauschaktion

19.01.2019 (14:00-18:00 Uhr)

Upcycling von Kleidungsstücken bzw.

Nähen für mehr Nachhaltigkeit

05.04.2019 (17:00-19:00 Uhr)

Kleidertauschaktion, mit der Möglichkeit Kleidungsstücke direkt unter fachkundiger Anleitung zu (ver)ändern.



(Fotos: Mehrgenerationenhaus)

(Weiter nächste Spalte)

Im Gallus Garten gibt es weiterhin **Patenschaften für Hochbeete**. Im Frühjahr können wieder Saatgut (voraussichtlich im Februar) und Pflanzen (voraussichtlich im Mai) getauscht werden und ein Urban Gardening Workshop wird auch stattfinden. Im Zeitraum vom 15. bis 26. April 2019 (Osterferien) ist ein **Kurs zum Fahrradfahren lernen für Erwachsene** geplant.

Wenn Sie an Aktionen zum Thema Nachhaltigkeit sowie Klimaschutz interessiert sind, können Sie sich gerne an Jessica Wiegand wenden: [jessica.wiegand@kiz-gallus.de](mailto:jessica.wiegand@kiz-gallus.de).



Regelmäßige Informationen gibt es unter [www.gutes-klima-gallus.de](http://www.gutes-klima-gallus.de) oder lassen Sie sich in den Verteiler aufnehmen.

Gerne können auch eigene Ideen und Vorschläge eingebracht werden.

# Main Gallus

Stadtteilzeitung

### Impressum:

Main Gallus ist ein Projekt des Frankfurter Programms Aktive Nachbarschaft und wird kostenlos ausgegeben. Die Verantwortlichkeit für namentlich gekennzeichnete Artikel liegt beim jeweiligen Verfasser. Die nächste Ausgabe erscheint im April 2019.



**Herausgeber:**  
Frankfurter Programm Aktive Nachbarschaft  
Caritasverband Frankfurt, Quartiersmanagement Gallus

**Redaktion:**  
Maria Schmedt (v.i.S.d.P.) U.a.

**Layout und Satz:**  
Britta Buch

**Auflage:**  
2.000 Stück

**Kontakt Redaktion:**  
Quartiersmanagement Gallus  
Frankenallee 166-168, 60326 Frankfurt  
E-Mail: [qm-gallus@caritas-frankfurt.de](mailto:qm-gallus@caritas-frankfurt.de)  
Tel. 069/9732 9970

**Druck:**

