



**Programm
Mai – Juni
2024**

Aktiv in Bornheim/ Ostend



**FRANKFURTER
VERBAND**

In der Gemeinschaft macht das Leben einfach mehr Spaß!

Aktiv Älterwerden ist beim **Frankfurter Verband** Programm: Bei uns kommen Sie mit netten Leuten aus Ihrer Nachbarschaft zusammen – für Freizeitaktivitäten mit Wir-Gefühl!

Sie möchten sich körperlich und geistig fit halten, kreativ austoben oder aktiv weiterbilden? Dann wird Ihnen das Veranstaltungsangebot im **Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim / Ostend** gefallen.

Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!

**Gemeinsam
Gemeinschaft
schaffen**

–
**dank Ihrer
Spende!**

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG

IBAN: **DE93 5019 0000 0500 3780 00**

BIC: **FFVBDEFF**

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



UNSER PROGRAMM MAI BIS JUNI



Montags | 10:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Zumba auf dem Stuhl

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die sich gerne auf Musik bewegen, dabei aber zur Entlastung auf dem Stuhl sitzen können. Der Kurs ist besonders für Senioren*innen geeignet. Gerad sorgt mit rhythmischen Bewegungen für Spaß und gute Laune. Lizensierter Trainer: Gerard Coridun

Kosten: 30 € im Monat



Montags | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Café und mehr

Wir treffen uns zum Plaudern, Spielen, Diskutieren sowie Feste planen und feiern und mehr ... Frau Mees, ehemalige Sozialbezirksvorsteherin, und Frau Wobig beraten Sie gerne, falls Sie Unterstützung benötigen. Wir möchten gemeinsam mit Ihnen ein abwechslungsreiches Programm gestalten.

Kaffee für 1 €



Dienstags | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Lotsenbüro

Sie suchen das passende Ehrenamt oder die richtige Anlaufstelle – wir helfen Ihnen weiter! Nutzen Sie unser Beratungsangebot im Stadtteil. Bei uns erhalten Sie Informationen oder konkrete Unterstützung. Wir sind für Sie da.



Dienstags | 19:00 – 21:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Netzwerk Neue Nachbarschaft

Netzwerk Neue Nachbarschaft

Unser Motto: „Suche Dir Freunde, ehe Du sie brauchst!“ Ziel unseres Netzwerkes ist es, Menschen in unserem Stadtteil so zu vernetzen, dass sie so lange wie möglich mit ihren Nachbarn und mit gegenseitiger Unterstützung, in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Pläne schmieden für die Zukunft.

! Findet immer am vierten Dienstag im Monat statt.



Mittwochs | 10:30 – 13:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Aktiv Klub

Wir unternehmen Ausflüge, Museumsbesuche oder Besichtigungen innerhalb Frankfurts oder wir treffen uns im Clubraum in der Rhönstraße 89, um Lesungen oder interessante Vorträge zu hören. Dabei widmen wir uns Themen aus Kultur, Politik, Religion oder Gesundheit – eben allen Themen, die die Gesellschaft im Ganzen bewegen. Lust, uns kennenzulernen?

Kosten: 5 €



Mittwochs | 18:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

NEU!

Latino-Tanzkurs mit Salza und Merengue

Salsa Kurs für Anfänger*innen beginnt mit dem Erlernen der Grundschrirte. In dem Kurs können die neuen Kenntnisse gemeinsam geübt werden.

Mit Rhythmus geht alles leichter. Tanzlehrer*in Johanna und Gerard

Kosten: 8 Termine 80 €



Mittwochs | 19:30 – 20:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

NEU!

Latino-Tanzkurs mit Salza und Merengue

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene. Merengue ist Teil des Kurses und ergänzt in jeder Stunde das Erlernte. Nach der Stunde können die neuen Kenntnisse gemeinsam ca.45 Minuten geübt werden. Mit Rhythmus geht alles leichter. Tanzlehrer*in Johanna & Gerard

Kosten: 8 Termine 80 €



Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Petit Internetcafé

Bei uns können sie kostenlos surfen oder die Vorteile der digitalen Welt kennen lernen und nutzen. Ob Beratung, Informationen, Termine vereinbaren bei Ärzten und Ämtern ... wir unterstützen Sie. Wir stellen das Gerät und Frau Wobig kann Sie begleiten. Einfach anrufen und Termin vereinbaren.



Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Büchertauschbörse leicht gemacht

Sie können kostenlos Bücher tauschen oder einfach ausleihen. Gerne können Sie sich bei einer Tasse Kaffee in die Leseecke zurückziehen, um zu schmökern. Dieses Angebot macht es uns leicht, Nachhaltig zu handeln.



Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Schutzmann vor Ort im Ostend Polizeioberkommissar Ivan Šarić

Die Polizei kommt donnerstags zwischen 15:00 und 17:00 Uhr alle zwei Wochen in das Rhöncafé, um Fragen zu beantworten und bei Problemen zu helfen. Als Schutzmann vor Ort des 5. Polizeireviere ist es meine Aufgabe, als Ansprechpartner und Vermittler präsent zu sein und zur Sicherheit und zum Wohl der Bürger*innen beizutragen. Kommen Sie vorbei, wenn Sie Fragen oder Anliegen haben, die eventuell zu klein für einen Besuch auf dem Revier erscheinen!

Kontakt: Ivan Šarić, 069 755 105 55

d405-svo.ppffm@polizei.hessen.de



Donnerstags | 18:00 – 21:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Kegelgruppe

Alle Neune und noch mehr – auch mit Schaumstoffkegeln ist vieles möglich! Ob geselliges Beisammensein, Spaß, Lachen und Austausch in gemütlicher Runde. Mach mit und sei dabei.



Einzelstunde Smartphone

Wir erklären Ihnen: Wie Sie telefonieren, Kontakte eingeben, SMS schreiben und versenden, Apps installieren, sowie das Internet nutzen. Bringen Sie Ihr Gerät aufgeladen mit. Und los geht's.

Kosten: 10 €

! *Hier werden individuelle Termine vereinbart.*



Mo., 13.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Café und mehr mit Hannelore Mees

An diesem Nachmittag findet eine Gesprächsrunde mit Hannelore Mees, ehemalige Sozialbezirksvorsteherin, statt. Sie können gerne Themen, die Sie bewegen, mitbringen und in einer geselligen Runde besprechen.

Kaffee für 1 €



Fr., 17.05. | 18:30 – 22:00 Uhr

Latina-Abend mit Salsa, Bachata & Merengue

Und los geht es wieder, wir schwingen das Tanzbein zu lateinamerikanischen Klängen. Kommen Sie vorbei und haben Sie Spaß.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Gerard Coridun, gcoridun@web.de

! *Ab 18:30 Uhr bis 19:00 Uhr findet eine Schnupperzeit für den Salsa Tanzkurs statt. Der nächste Latina-Abend findet im Juni statt, der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.*

NEU!



Mo., 27.05. | 15:00 – 17:00 Uhr

Im Rahmen von Café und mehr: tierischer Ernst

Ein geselliger Nachmittag mit Gesprächen, Liedern, Ratespielen und mehr. Alles rund um die Tierwelt.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kaffee für 1 €



Mo., 03.06. | 15:00 – 17:00 Uhr

Schutzmann vor Ort Frage und Antwortstunden

Wir freuen uns, den Schutzmann vor Ort an diesem Nachmittag zu begrüßen. Die zweite Frage- und Antwort-Runde. Sie können alle Fragen stellen, die Sie dringend interessieren und von Polizeioberkommissar Ivan Šarić beantwortet bekommen möchten. Wir freuen uns auf Ihre Fragen.

NEU!



So., 09.06. | 10:30 – 10:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Musik am Sonntag

Sonntags gemeinsam Musik und Lieblingsmelodien hören. Sich dabei entspannen und treiben lassen – und noch etwas über das Lied erfahren. Gerne können Sie Bekannte und Nachbarn mitbringen. Wir freuen uns auf Sie.



Mo., 10.06. | 15:00 – 17:00 Uhr

Im Rahmen von Café und mehr: Stadt, Land, Fluss

Ein altes Spiel und immer noch aktuell. Wir erinnern uns an diesem Nachmittag gemeinsam mit Spaß und Freude an Orte, Städte, Flüsse und mehr. Einfach dabei sein und mitmachen.

Kaffee für 1 €



Mo., 17.06. | 15:00 – 17:00 Uhr

Im Rahmen von Café und mehr: Quiz-Nachmittag

Wir quizzten, rätseln, lachen! Gemeinsam finden wir ohne Druck die richtige Lösung. Alle können mitmachen.

Kaffee für 1 €



Di., 25.06. | 14:00 – 14:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Smarte Grundlagen

Sie haben ein neues Tablet/Smartphone und möchten das Gerät praktisch kennenlernen? Wie bediene ich das Tablet/Smartphone? Dies alles können Sie bei uns erlernen.

Wir behandeln ausschließlich Tablets/Smartphone mit Android-Betriebssystem. Bringen Sie bitte ihr aufgeladenes Gerät mit. Kursleiter: Steven McAvinue

Kosten: 10 €, mit Frankfurt Pass 5 €

NEU!

Mit dem
**Frankfurt
Pass**
günstiger

Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 11:00 Uhr	Zumba auf dem Stuhl Kosten: 30 € im Monat
	15:00 – 17:00 Uhr	Café und mehr
Dienstags	10:00 – 12:00 Uhr	Lotsenbüro
	19:00 – 21:00 Uhr	Netzwerk Neue Nachbarschaft <i>Findet immer am vierten Dienstag im Monat statt.</i>
Mittwochs	10:30 – 13:00 Uhr	Aktiv Klub Kosten: 5 €, wöchentlich
	18:00 – 19:00 Uhr	Latino-Tanzkurs mit Salza und Merengue Kosten: 8 Termine 80 €
	19:30 – 20:30 Uhr	Latino-Tanzkurs mit Salza und Merengue Kosten: 8 Termine 80 €
Donnerstags	15:00 – 17:00 Uhr	Petit Internetcafé
	15:00 – 17:00 Uhr	Büchertauschbörse leicht gemacht, <i>wöchentlich</i>
	18:00 – 21:00 Uhr	Kegelgruppe
Freitags	18:30 – 22:00 Uhr	Latina-Abend mit Salsa, Bachata & Merengue, <i>monatlich</i>

Begegnungs- & Servicezentrum Bornheim / Ostend

Rhönstraße 89
60385 Frankfurt am Main

Leitung

Mahnaz Wobig
Telefon: 069 299 807 2214
mahnaz.wobig@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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