



**Programm
Juli – August
2022**

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!

Allgemeine Schutz- und Hygienemaßnahmen sind weiterhin nötig.

Wir bleiben zu unser aller Sicherheit vorsichtig und achten besonders auf Abstand und Hygiene.

In den Innenräumen empfehlen wir Ihnen dringend, eine medizinische Maske zu tragen.



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

UNSER PROGRAMM JULI BIS AUGUST



Einzelstunde für Anfänger für das Smartphone

Wir erklären Ihnen: Wie Sie telefonieren und Kontakte eingeben, SMS schreiben und versenden, Apps installieren, wie komme ich ins Internet. Bringen Sie ihr Gerät aufgeladen mit. Und los geht's!

Kosten: 8 €; Teilnehmer*innen: 1

! *Die Termine werden individuell vereinbart.*



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

Zumba auf dem Stuhl

Dieser Kurs „Zumba auf dem Stuhl“ ist für alle gedacht, die sich gerne auf Musik bewegen, aus verschiedenen Gründen, dabei aber gerne zur Entlastung auf dem Stuhl sitzen. Der Kurs ist besonders für Senioren geeignet. Gerade sorgt mit rhythmischen Bewegungen für Spaß und gute Laune. Dies ist gesund und gut für die Fitness.

Kosten: 30 €/Monat

NEU!



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

Café und mehr

Wir treffen uns zum plaudern, spielen, beraten, diskutieren, Feste planen und mehr ... Wir möchten gemeinsam mit Ihnen ein attraktives Programm gestalten.

Kosten: Verzehrkosten



Montags | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Kegelgruppe

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



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

Lotsenbüro

Aktuelle Regelungen rund um Corona, das passende Ehrenamt oder die richtige Anlaufstelle – wir helfen Ihnen weiter! Nutzen Sie unser Beratungsangebot im Stadtteil telefonisch oder vor Ort, bei uns erhalten Sie Informationen oder konkrete Unterstützung. Vertraulich und persönlich – wir sind für Sie da. Nutzen Sie auch unseren Rückruf-Service!



Dienstags | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Gemeinsam Flanieren durch das Ostend

Gemeinsam wollen wir das Ostend mit Ihnen erkunden, jeden Monat ein neues Ziel. Wir möchten gerne Ziele mit Ihnen festlegen.

! Jeden zweiten Dienstag im Monat



Dienstags | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Netzwerke Neue Nachbarschaft

Wir treffen uns, um gemeinsam im Quartier neue Wege zu gehen. Wir möchten in Verbundenheit altern, neue Lebensentwürfe erproben, in unserem Stadtviertel wohnen bleiben bis zuletzt und dort gut vernetzt sein, gemeinsame Aktivitäten organisieren, gegenseitige Hilfe praktizieren und Pläne schmieden für unsere Zukunft.

! Findet immer am 4. Donnerstag im Monat statt



Dienstags | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Literatur für Laien

Oft fehlt es, sich im Alltag über gelesene Bücher auszutauschen. Wir möchten gemeinsam Bücher besprechen und Eindrücke teilen, sowie uns gegenseitig Bücher empfehlen. Das alles mit Spaß und Freude und ohne Druck. Wir freuen uns auf Sie!

! Findet jeden 1., 2. und 3. Donnerstag statt

NEU!



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

Aktiv Klub mit Carmen Treulieb

Gemeinsam erkunden wir Frankfurt und Umgebung, laden Referenten zu spannenden Themen ein, erstellen unser Programm gemeinsam und feiern gerne saisonale Feste.

Kosten: 6 €



Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Rhöncafé und Waffeltag mit petit Internetcafé

Sie können die digitale Welt am Laptop erkunden. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Sie können gerne einen Termin vereinbaren, falls Sie Unterstützung benötigen, oder Sie kommen einfach nur zum surfen vorbei. Darüber hinaus können Sie in angenehmer Atmosphäre einfach eine Tasse Kaffee zu einer selbstgemachten Waffel genießen. Das Surfen im Internet ist kostenfrei.

Kosten: Verzehrkosten



Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Büchertauschbörse leicht gemacht

Sie können gerne kostenlose Bücher tauschen oder einfach ausleihen. Ein Nachhaltiges Angebot.



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

Aktiv bis 100 – Fit bis ins hohe Alter

In einer Gemeinschaft sich regelmäßig zu bewegen, hält jung und fit. Für dieses Angebot brauchen Sie keine Vorkenntnisse. Nur bequeme Kleidung und los gehts.

Kosten: 10 x = 30 €

NEU!





Di., 12.07. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

NEU!

Einsteiger Grundkurs

Café Anschluss

Sie haben ein neues Tablet/Smartphone und möchten die Arbeit mit dem Gerät praktisch kennenlernen? Wie bediene ich das Tablet/Smartphone? Dies alles können Sie bei uns erlernen. Wir behandeln ausschließlich Tablet/Smartphone mit Android-Betriebssystemen. Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Gerät mit. Kursleitung: Steven McAvinue

Kosten: 10 €, mit Frankfurt Pass die Hälfte

! Für Bürger*innen mit Frankfurt Pass 5 €. Materialkosten 5 €



Mo., 18.07. | 15:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Nachbarschaftsfest

Ein Nachmittag mit guter Laune, Essen, Getränke und Musik. Wir wollen gemeinsam mit Ihnen feiern. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Kosten: Verzehrkosten



Di., 19.07. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Sicherheit im Internet

Café Anschluss

Im Internet nehmen die Bedrohungen durch Viren, Trojaner, Passwort- und Identitätsdiebstahl ständig zu. Wie schütze ich mich vor den Gefahren aus dem Internet? Wie kann ich meinen PC schützen? Worauf sollte ich beim Surfen, Umgang mit E-Mails und Downloads achten? Wir werden Ihnen erklären, welche Maßnahmen nötig sind. Voraussetzungen: Keine Kursleitung: Steven McAvinue

Kosten: 10 €, mit Frankfurt Pass die Hälfte



So., 31.07. | 10:30 – 11:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

NEU!

Musik lauschen am Sonntag

In dieser Zeit können Sie die Seele baumeln lassen, der Musik folgen und sich entspannen.



Di., 02.08. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Online Wegweiser / Infopool

Café Anschluss

In diesem Vortrag lernen Sie das Internet als unbegrenztes Nachschlagewerk kennen. Im Internet erhalten Sie Antworten auf offene Fragen aus nahezu allen Fach- und Lebensbereichen. Was Sie schon immer wissen wollten, erfahren Sie online. Voraussetzungen: Keine

Kosten: 3 €, mit Frankfurt Pass kostenlos



Di., 16.08. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Videotelefonie mit Skype

Café Anschluss

Die Vorteile von Videotelefonie: Sie können mit weit entfernten Freunden und Verwandten jederzeit Kontakt über Bild und Ton halten. Skype ist bereits seit Jahren ein bekanntes Programm. In diesem Vortrag stellen wir Ihnen die Grundzüge vor.

Kosten: 3 €, mit Frankfurt Pass kostenlos



Mi., 17.08. | 10:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Aktiv Klub mit Carmen Treulieb

Spaziergang durch den Bad Homburger Kurpark

Kosten: 3 €;

**Treffpunkt: U-Bahnstation Bonames Mitte (U2),
von dort um 10.33 Uhr nach Bad Homburg**

⚠ Bitte pünktlich sein! Die Teilnehmer*innen sollten gut zu Fuß sein.



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 11:00 Uhr	Zumba auf dem Stuhl Kosten: 30 €/Monat
	15:00 – 17:00 Uhr	Café und mehr Kosten: Verzehrkosten
	18:00 Uhr	Kegelgruppe
Dienstags	10:00 – 11:00 Uhr	Lotsenbüro
	14:30 – 16:00 Uhr	Gemeinsam Flanieren durch das Ostend
	18:00 – 20:00 Uhr	Netzwerke Neue Nachbarschaft
Mittwochs	10:30 – 12:30 Uhr	Aktiv Klub mit Carmen Treulieb Kosten: 6 €
Donnerstags	15:00 – 17:00 Uhr	Rhöncafé und Waffeltag mit petit Internetcafé Kosten: Verzehrkosten
	15:00 – 17:00 Uhr	Büchertauschbörse leicht gemacht
	18:00 – 19:30 Uhr	Literatur für Laien
Freitags	10:00 – 11:00 Uhr	Aktiv bis 100 – Fit bis ins hohe Alter Kosten: 10 x = 30 €

Wir haben **ab sofort** eine neue
Email-Adresse:
mahnaz.wobig@frankfurter-verband.de

Bitte beachten Sie auch unsere neue
Telefonnummer: **069 / 299 807 2214**

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