



**Programm
Oktober –
November
2023**

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!



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

UNSER PROGRAMM OKTOBER BIS NOVEMBER



Anmeldung erforderlich

Einzelstunde Smartphone

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

Kosten: 10 €

⚠ *Bitte vereinbaren Sie einen individuellen Termin.*



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. Gerard 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.

Kosten: Verzehrkosten



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

In Kooperation mit dem 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 erkunden gemeinsam Frankfurt und Umgebung. Zu spannenden und aktuellen Themen laden wir Referenten ein. Wir feiern gerne Feste und gestalten aktiv unser Programm. Jede Woche etwas Neues.

Kosten: 5 € im Monat



Mittwochs | 19:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Latino-Tanzkurs mit Salza und Merengue

Salsa Kurs für Anfänger*innen beginnt mit dem Erlernen der Grundschrirte. Nach der Kursstunde können die neuen Kenntnisse gemeinsam ca. 45 Minuten geübt werden. Mit Rhythmus geht alles leichter. Tanzlehrer*in: Johanna und Gerard.

Kosten: 30 € im Monat

NEU!



Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Rhöncafé und Waffeltag

Bei einer Tasse Kaffee und einer hausgemachten Waffel können Sie sich entspannen, wohlfühlen und genießen. Falls Sie möchten, können Sie sich auch zum spielen mit Freund*innen bei uns treffen. Gesellschaftsspiele und Karten sind vor Ort. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Kosten: Verzehrkosten



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

Petit Internetcafé

Bei uns können Sie kostenlos surfen oder die Vorteile der Digitalen Welt kennen lernen. Ob es um Beratung, Informationen jeglicher Art, Termine vereinbaren bei Ärzten, Ämtern ... wir unterstützen Sie. Wir stellen das Gerät und Frau Wobig kann Sie begleiten. Einfach anrufen und einen 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 | 18:00 – 21:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Kegelgruppe

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



Freitags | 19:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Latino-Tanzkurs mit Salza und Merengue

Salsa Kurs für Fortgeschrittene. Wir freuen uns über neue Teilnehmer*innen, die gerne durchs Leben tanzen. Nach der Kursstunde können die neuen Kenntnisse gemeinsam ca. 45 Minuten geübt werden. Mit Rhythmus geht alles leichter. Tanzlehrer*in: Johanna und Gerard.

Kosten: 30 € im Monat

NEU!



Di., 05.09. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Smarthone Grundlagen

Sie haben ein neues Tablet/Smarthone und möchten das Gerät praktisch kennenlernen? Wie bediene ich das Tablet/Smarthone? Dies alles können Sie bei uns erlernen. Wir behandeln ausschließlich Tablets/ Smarthone mit Android-Betriebssystem. Bringen Sie bitte ihr aufgeladenes Gerät mit. Kursleiter: Steven McAvinue.

Kosten: 10 €; mit Frankfurt Pass 5 €

NEU!



So., 15.10. | 10:30 – 11:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Musik Lauschen am Sonntag

Diese Sonntage sind unter dem Motto: Herbstliche Töne erklingen in unseren Räumen für die zwei kommenden Sonntagvormittage. Lieblingsmelodien, die Seele baumeln lassen und sich entspannen und treiben lassen. Gemeinsam mit Freunden, Bekannten und Nachbarn.

NEU!



Di., 17.10. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Tablet - Smartphone - Notebook

In Kooperation mit dem Café Anschluss

Was sind die Vorteile für mich? Welcher Art von Gerät ist für mich richtig? Wir erklären Ihnen die Unterschiede, wo die Stärken und Schwächen, sowie auf welche Merkmale Sie beim Kauf achten sollten.

Kosten: 3 €

NEU!



Fr., 20.10. | 18:30 – 21:00 Uhr

Salsa Disco in der Rhönstraße

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

Kontakt: Gérard Coridun, gcoridun@web.de

Kosten: Verzehrkosten

NEU!



Mo. 23.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Im Rahmen von Café und mehr – Spielenachmittag

NEU!

An diesem Nachmittag dreht sich alles um Gesellschaftsspiele. Wie war es früher? Spiele ich heute auch noch gerne? Nach unserer Gesprächsrunde bleibt genügend Zeit, um zu spielen. Machen Sie mit!

Kosten: Verzehrkosten



Di., 31.10. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 30.10.

Internet – wie verbinde ich mich damit?

NEU!

In Kooperation mit dem Café Anschluss

Festnetz, mobile Daten, PrePaid und Tarife. Was ist das alles, und was ist davon für mich wichtig bzw. nötig? Wir erklären Ihnen die Begriffe und wie Sie am besten damit umgehen können.

Kosten: 3 €



Mo., 06.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

Im Rahmen von Café und mehr – Trautes Heim – Glück allein

NEU!

Wir machen an diesem Nachmittag leichtes Gedächtnistraining, spielerisch und mit Spaß. Der Monat November eignet sich sehr gut für unser Motto. Es wird kalt und ungemütlich draußen. Kommen Sie vorbei und machen mit.

Kosten: Verzehrkosten



Mo., 13.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Im Rahmen von Café und mehr –

Vortrag: Patientenverfügung & Versorgungsvollmacht

NEU!

Das Thema heute: Patientenverfügung und Versorgungsvollmacht. Es haben sich einige Sachverhalte geändert, wir informieren Sie Grundsätzlich über die Änderungen und wo und wie Sie eine Patientenverfügung oder Betreuungsvollmacht erhalten. Sie können alle Fragen stellen, die Sie interessieren.

Kosten: Verzehrkosten



So., 26.11. | 10:30 – 11:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Musik Lauschen am Sonntag

NEU!

Diese Sonntage sine unter dem Motto: Herbstliche Töne erklingen in unseren Räumen, für die zwei kommenden Sonntagvormittage. Lieblingsmelodien, die Seele baumeln lassen und sich entspannen und treiben lassen. Gemeinsam mit Freunden, Bekannten und Nachbarn.



Mo., 27.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung erforderlich**

Ein Weihnachtsgesteck für die besinnliche Zeit

Monika Geselle

Im Rahmen von Café und mehr werden wir diesen Nachmittag mit Monika Geselle Adventsgestecke herstellen. Ohne Druck und mit viel Spaß, für die besinnliche Zeit. Sie finden bestimmt einen schönen Platz in Ihrer Wohnung. Voraussetzungen: keine!

Kosten: 3 €

NEU!



Di., 28.11. | 14:00 – 15:30 Uhr | **Anmeldung bis 27.11.**

Offene Fragerunde rund um die Digitale Welt

In Kooperation mit dem Café Anschluss

Alles, was Sie schon immer wissen wollten zum Thema: Smartphone, Tablet und PC, sowie WLAN.

Wir freuen uns auf Ihre Fragen. Mit Steven McAvinue

Kosten: 3 €; mit Frankfurt Pass kostenlos

NEU!

Mit dem
**Frankfurt
Pass**
günstiger

Einladung zur Kampagne #weitergeben der Stadt Frankfurt – Wir machen mit!



Die Stadt Frankfurt hat mit der Kampagne „weitergeben“ eine Spendensammlung ins Leben gerufen. Diese Unterstützung soll auch älteren Menschen in Frankfurt zu Gute kommen. Der Frankfurter Verband beteiligt

sich und auch Sie können davon profitieren. In unserem Zentrum werden wir im Oktober und November an 2 Tagen in der letzten Woche des Monats kostenlose Menüs von Apetito anbieten und verteilen.

**Mo. 23./Di. 24. Oktober
Mo. 27./Di. 28. November
im BGSZ Bornheim / Ostend**



**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 Kosten: Verzehrkosten
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 € im Monat
	19:00 – 20:00 Uhr	Latino-Tanzkurs mit Salza und Merengue Kosten: 30 € im Monat
Donnerstags	15:00 – 17:00 Uhr	Rhöncafé und Waffeltag Kosten: Verzehrkosten
	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	19:00 – 20:00 Uhr	Latino-Tanzkurs mit Salza und Merengue Kosten: 30 € im Monat

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