



**Programm  
Dezember –  
Januar  
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!*



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite  
[www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)

## UNSER PROGRAMM DEZEMBER BIS JANUAR

---



**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.

**Kosten für Getränke sind selbst zu tragen. 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 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 €**



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

**NEU!**

## **Latino-Tanzkurs mit Salza und Merengue**

Dieser Kurs ist für Tanzanfänger und beginnt mit dem Erlernen der Salsagrundschritte. Am Ende des Kurses können Sie schon einfache Salza tanzen. Merengue ist Teil des Kurses und ergänzt in jeder Stunde das Erlernte. 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**



**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 | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Rhöncafé und Waffeltag**

Bei einer Tasse Kaffee und einer hausgemachten Waffel können Sie sich wohlfühlen und genießen. Sie können auch mit Freund\*innen kommen und Karten, Gesellschaftsspiele oder Schach spielen.

**Kosten für Getränke und Speisen sind selbst zu tragen.**



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

## **Kegelgruppe**

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



Mo., 04.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung erforderlich**

## **Besinnlicher Nachmittag im Café und mehr**

Wir werden zusammen Geschichten erzählen, Lieder singen und nette Gespräche führen. Gerne können Sie eine Geschichte, ein Lied oder Gedichte mitbringen. Wir freuen uns.

**Kosten für Getränke sind selbst zu tragen. Kaffee für 1 €**

**NEU!**



Do., 07.12. | 15:00 – 17:00 Uhr

## **Schutzmann vor Ort im Ostend – Polizeioberkommissar Ivan Šarić**

Die Polizei kommt zwischen 15:00 und 17:00 Uhr in das Rhöncafé, um Fragen zu beantworten und bei Problemen zu helfen.

Als Schutzmann vor Ort des 5. Polizeireviers 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**

**! Weiterer Termin: Do. 18.01.2024**

**NEU!**



Mo., 11.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung erforderlich**

## **Weihnachtfeier**

Wir möchten mit Ihnen einen vorweihnachtlichen und festlichen Nachmittag gestalten. In besinnlicher Atmosphäre, bei Kaffee und Kuchen, mit Gedichten und Texten sowie mit Live-Musik von Jürgen Daniel stimmen wir uns auf das Weihnachtsfest ein.

**Kosten: 8 € für Gäste**

**NEU!**



So., 07.01. | 10:30 – 11:30 Uhr | **Anmeldung erforderlich**

## **Musik Lauschen am Sonntag**

Diesen Sonntag unter dem Motto: Wir begrüßen das neue Jahr mit Schwung und Musik. Gemeinsam mit Freunden, Bekannten und Nachbarn den Vormittag genießen. Herzlich willkommen!

**NEU!**



Mo., 08.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung erforderlich**

## **Café und mehr**

Babbel-Nachmittag im Café und mehr. Wir reden über alles, was uns beschäftigt und sammeln Ideen für das neue Jahr.

**Kosten für Getränke sind selbst zu tragen. Kaffee für 1 €**



**Mo., 15.01. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Das Leben hat Täglich Geburtstag**

Im Rahmen von Café und mehr widmen wir uns diesen Nachmittag Gedichten, Märchen und Gedanken und tauschen uns gemeinsam aus. Wenn Sie Lust haben, bringen Sie Ihr Lieblingsgedicht einfach mit.

**Kosten für Getränke sind selbst zu tragen. Kaffee für 1 €**



**Fr., 26.01. | 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 Spaß.

**Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.**

**Kontakt: Gérard Coridun, gcoridun@web.de**



**Di., 30.01. | 14:00 – 15:30 Uhr | 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 €**



**Di., 30.01. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 29.01.2024**

## **Smarthone Grundlagen**

### **Café Anschluss**

Sie haben ein neues Tablet/Smarthone und möchten das Gerät praktisch kennenlernen. Wir behandeln ausschließlich Tablets/Smarthone mit Android-Betriebssystem. Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Gerät mit.

**Kosten: 10 €, mit Frankfurt Pass günstiger**



Das Wertvollste,  
das man zu verschenken hat,  
ist Zeit.



## Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen.

Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!



**Peter Gehweiler**

Tel: 069 299 807 2353

**Christine Fischer**

Tel: 069 299 807 2352



**ehrenamt@frankfurter-verband.de**

[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	Zumba auf dem Stuhl <b>Kosten: 30 € im Monat</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Café und mehr
<b>Dienstags</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Lotsenbüro
	<b>19:00 – 21:00 Uhr</b>	Netzwerk Neue Nachbarschaft, <i>findet immer am vierten Dienstag im Monat statt.</i>
<b>Mittwochs</b>	<b>10:30 – 13:00 Uhr</b>	Aktiv Klub <b>Kosten: 5 €, wöchentlich</b>
	<b>19:00 – 20:00 Uhr</b>	Latino-Tanzkurs mit Salza und Merengue <b>Kosten: 30 € im Monat</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Petit Internetcafé
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Büchertauschbörse leicht gemacht, <i>wöchentlich</i>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Rhöncafé und Waffeltag
	<b>18:00 – 21:00 Uhr</b>	Kegelgruppe

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und kommen Sie gut und gesund in das Jahr 2024.

Unsere Weihnachtsferien sind vom 18.12.2023 bis einschließlich 05.01.2024.

Ich freue mich, Sie im neuen Jahr wieder begrüßen zu können.

Herzliche Grüße, Mahnaz Wobig

## 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**