



**Programm  
Juli – August  
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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)



## UNSER PROGRAMM JULI BIS AUGUST

---



### 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.*

---



**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.ppfm@polizei.hessen.de**

---



**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**

### Im Rahmen von Café und mehr ein Spielesachmittag

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

**Kaffee für 1 €**



**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 sind eine selbstorganisierte Gruppe und 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**

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

Der Salsa Kurs für Anfänger\*innen beginnt mit dem Erlernen der Grundschritte. In dem Kurs können die neuen Kenntnisse gemeinsam geübt werden. Mit Rhythmus geht alles leichter. Tanzlehrer\*in Johanna und Gerard

**Kosten: 8 Termine 80 €**

**NEU!**



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

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

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 und Gerard

**Kosten: 8 Termine 80 €**



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

### **Petit Internetcafé**

Bei uns können Sie kostenlos surfen oder die Vorteile von der digitalen Welt kennenlernen und nutzen. Ob es um Beratung geht oder um Informationen jeglicher Art, Termine vereinbaren bei Ärzten und 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**

### **Summertime im Rhöncafé**

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

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



**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 Lesecke 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!



**Mo., 08.07. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Im Rahmen von Café und mehr: Sprichwörteralat**

Unser Thema heute Sprichwörter, welche Bedeutung haben Sie für uns. Nutzen wir sie im Alltag? Verschwinden sie langsam? Entstehen neue Sprichwörter oder Redensarten? All diesen Fragen gehen wir an diesem Nachmittag nach.

**Kaffee für 1 €**



**So., 28.07. | 10:30 – 11:30 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., 29.07. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Hildegard von Bingen**

*Monika Geselle, Pädagogin ST. Nicolai Gemeinde*

Wer war Hildegard von Bingen? An diesem Nachmittag hält Frau Geselle einen Vortrag über das Leben und wirken von Hildegard von Bingen. Eine starke Frau mit vielen Talenten. Äbtissin, Dichterin, Komponistin und mehr ...

**NEU!**



**Di., 30.07. | 14:00 – 15:30 Uhr**

## **Whats App Grundlagen**

*Café Anschluss*

Im Intensivkurs den WhatsApp Messenger-Dienst erlernen. Wie kann ich mit WhatsApp telefonieren, Bilder versenden oder lustige Animationen versenden? Es ist kein Zauberwerk! An einem Nachmittag können wir Ihnen alles erklären.

**NEU!**



**Mo., 05.08. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **In Rahmen von Café und mehr: Foto Show**

Frau Wobig präsentiert einige selbst gemachte Fotos von Ausstellungen und von Delfinen und Pilotwalen, die auch Grindwale genannt werden. Die Tieraufnahmen wurden auf La Gomera gemacht.

**Kaffee für 1 €**



Mo., 05.08. | 15:00 – 17:00 Uhr

## Spielend den Geist in Schwung bringen

Gemeinsames Spielen trainiert unser Können und lässt uns neue Fähigkeiten erleben und entdecken. Dies alles setzen wir heute um. Wir freuen uns auf alte und neue Mitspieler\*innen.

**Kaffee für 1 €**



Di., 20.08. | 14:00 – 15:30 Uhr | **Anmeldung erforderlich**

## Unterschiedliche Bezahlssysteme per Smartphone/Tablett

*Café Anschluss*

Wie bezahle ich sicher mit meinem Gerät im Internet? Ich möchte mir Gegenstände, Elektrogeräte oder Kleidung aus dem Internet bestellen und zahlen. Worauf muss ich achten? Wir erklären Ihnen mehrere sichere Möglichkeiten. Alles ganz einfach!

**Kosten: 5 €**

**NEU!**



Mo., 26.08. | 15:00 – 17:00 Uhr

## Nachbarschaftsfest Rhönstraße

Wir feiern mit Live-Musik und Mike, eine Hälfte von den Spitzbuan. Er sorgt für Stimmung, Freude und Spaß. Kulinarisch können Sie sich zwischen hausgemachten Salaten und, oder einer Bratwurst mit Brötchen entscheiden, für diverse Getränke ist gesorgt. Kommen Sie vorbei und feiern Sie mit uns. Es wird viele nette Gespräche in geselliger Runde geben.

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

**NEU!**





## 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 €</b>
	<b>18:00 – 19:00 Uhr</b>	Latino-Tanzkurs mit Salza und Merengue für Anfänger <b>Kosten: 8 Termine 80 €</b>
	<b>19:30 – 20:30 Uhr</b>	Latino-Tanzkurs mit Salza und Merengue für Fortgeschrittene <b>Kosten: 8 Termine 80 €</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Petit Internetcafé
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Summertime im Rhöncafé
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Büchertauschbörse leicht gemacht
	<b>18:00 – 21:00 Uhr</b>	Kegelgruppe

## 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**