



Programm  
September –  
Oktober  
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 SEPTEMBER BIS OKTOBER

---



### 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.*

---



**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

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 selbst organisierte 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 Salsa und Merengue für Anfänger**

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!**



**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**

### **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 | 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. Polizeireviers ist es meine Aufgabe, als Ansprechpartner und Vermittler präsent zu sein und zur Sicherheit und zum Wohl der Bürgerinnen und Bürger 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.pppffm@polizei.hessen.de](mailto:d405-svo.pppffm@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.



**Freitags | 18:30 – 22:00 Uhr**

### **Latino-Abend mit Salsa, Bachata & Merengue**

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

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

**⚠️ Ab 18:30 Uhr bis 19:00 Uhr findet eine Schnupperzeit für den Salsa Tanzkurs statt. Die nächsten Latino-Abende finden im September und Oktober statt, der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.**

**NEU!**



**Mo., 02.09. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Café und mehr**

Heute findet ein offener Nachmittag statt.

Wir entscheiden spontan vorauf wir Lust haben.

**Kaffee für 1 €**



**Mi., 04.09. | 11:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Picknick im Botanischem Garten am Teich**

Der Aktiv Klub macht einen Ausflug mit Picknick in den botanischen Garten. Wir sind eine selbstverantwortliche und gestalten unser Programm selbst. Wir freuen uns immer auf neue Mitglieder. Kommen Sie vorbei und lernen sie uns kennen.



**Mo., 09.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Vortrag über Bad Homburg**

Heute erfahren wir historisches und aktuelles über die wunderschöne Stadt Bad Homburg die im Taunus liegt. Der Vortrag wird mit Bildern unterstützt. Im Anschluss haben wir genügend Zeit uns gemeinsam über unsere Erfahrungen und Eindrücke auszutauschen. Referent: Paul

**Kaffee für 1 €**

**NEU!**



**Mi., 18.09. | 11:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Ausflug zum Höchster Stadtpark**

Der Aktiv Klub erkundet gemeinsam den Stadtpark. Dabei können wir plaudern und die Natur genießen.

**Treffpunkt: Endstation Tram 11, Zuckschwerdtstraße**



So., 22.09. | 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., 23.09. | 15:00 – 17:00 Uhr

## **Veränderungen im Leben**

Leben ist Veränderung! Veränderungen im Leben können oft Angst machen – es braucht Zeit und Mut. An diesem Nachmittag werden wir uns Fragen zum Thema Veränderungen im Leben stellen: Was gibt mir Mut und Freude? Was bereitet mir Angst? Welche Form der Unterstützung benötigen wir, um Veränderungen in unserem Leben zu akzeptieren und zu bewältigen?

**NEU!**



Di., 24.09. | 14:00 – 15:30 Uhr | **Anmeldung bis 23.09.**

## **Offene Fragerunde rund um die digitale Welt Café Anschluss**

Es erfordert Mut, neue digitale Wege zu beschreiten. Diese neuen Erfahrungen können Sie gemeinsam mit uns machen. Stellen Sie uns alle Fragen, die Sie schon immer zum Thema Smartphone, Tablet, Laptop, Internet und WLAN hatten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**Kosten: 3 €**



Mi., 25.09. | 15:00 – 16:30 Uhr

## **Leben ist Veränderung**

**In Zusammenarbeit mit dem Malteser Hospizdienst.**

Wie können wir mit dem Tod und Trauer in unserem sozialen Umfeld umgehen? Können wir uns gegenseitig unterstützen? Wo kann ich Angebote finden? Mit Constanze Satori vom Malteser Hospizdienst laden wir Sie herzlich zu einer Gesprächsrunde zu diesem Thema ein.

**NEU!**



Mo., 30.09. | 15:00 – 17:00 Uhr

## **Besuchspartnerschaften – was ist das?**

**Freude alter Menschen e.V.**

Der Verein stiftet Besuchspartnerschaften zwischen Jung und Alt, bei denen unsere Freiwilligen regelmäßig einen Menschen (ab 75 Jahren) besuchen. Die Freiwilligen engagieren sich im Besuchsprogramm ehrenamtlich. Sie motiviert die Freude an der Begegnung und dem Austausch mit der älteren Generation.

**Kaffee für 1 €**

**NEU!**



Mo., 07.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

NEU!

## Lesung: Amüsantes über das Küssen und den Kuss in Büchern

*LeseFreude Café Anschluss*

Präsentiert werden kaleidoskophaft Geschichten, Gedichte und Anekdoten von J. W. Goethe, J. Ringelnatz, E. Heidenreich und anderen, die – oft auf erheiternde Weise – den Facettenreichtum des Themas widerspiegeln.

Es liest: Frau Brink

**Kaffee für 1 €**



Di., 15.10. | 14:00 – 14:30 Uhr

NEU!

## Meine Fotos, wie verwahre ich sie?

Wie verwalte ich Meine Fotos auf dem Smarthone / Tablett. Wie lege ich Ordner an. Wie kann ich meine Fotos abspeichern oder Extern speichern. All dies Fragen können wir Ihnen an diesem Nachmittag erklären.

**Kosten: 10 €**



Mo., 21.10. | 14:15 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

## Ausstellungsbesuch: „Hildegard von Bingen – Leben und Werk“

*St. Nicolai-Gemeinde*

Wir fahren gemeinsam zur Ausstellung in die Saalgasse. Frau Monika Geselle begleitet uns durch die Ausstellung. Uns erwartet eine Tasse Tee und Gebäck aus der Benediktinerinnenabtei St. Hildegardis Rüdesheim.

**Treffpunkt: Rhönstraße 89 um 14:15 Uhr**



## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	Zumba auf dem Stuhl <b>Kosten: 30 €</b> im Monat
	<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 Salsa und Merengue für Anfänger <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>	Büchertauschbörse leicht gemacht
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Schutzmann vor Ort im Ostend – Polizeioberkommissar Ivan Šarić
	<b>18:00 – 21:00 Uhr</b>	Kegelgruppe
<b>Freitags</b>	<b>18:30 – 22:00 Uhr</b>	Latino-Abend mit Salsa, Bachata & Merengue <b>Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen</b> <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**