



**Programm  
November –  
Dezember  
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 NOVEMBER BIS DEZEMBER

---



**Anmeldung erforderlich**

### **Einzelstunde Smartphone**

Lernen Sie, wie Sie telefonieren, Kontakte speichern, SMS schreiben und versenden, Apps installieren und das Internet nutzen.

Bringen Sie Ihr aufgeladenes Gerät mit, und schon kann es losgehen!

**Kosten: 10 €**

---



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

### **Zumba auf dem Stuhl**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gerne zu Musik bewegen, dabei aber im Sitzen bleiben möchten, um den Körper zu entlasten. Besonders geeignet für Senior\*innen, bietet diese Kurs unter der Leitung des lizenzierten Trainers Gerard Coridun durch rhythmische Bewegungen Spaß und gute Laune.

**Kosten: 30 € im Monat**

---



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

### **Café und mehr**

Treffen zum Plaudern, Spielen, Diskutieren, Feste planen und mehr! Frau Mees (ehem. Sozialbezirksvorsteherin) und Frau Wobig stehen Ihnen bei Bedarf gerne beratend zur Seite. Gestalten Sie mit uns ein abwechslungsreiches Programm!

**Kaffee für ein 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 | 18:00 – 20:00 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**

### **Aktivklub**

Wir sind eine selbst organisierte Gruppe und erkunden Frankfurt durch Ausflüge, Museumsbesuche und Besichtigungen. Im Clubraum in der Rhönstraße 89 treffen wir uns zu Lesungen und Vorträgen über Kultur, Politik, Religion und Gesundheit – Themen, die uns alle bewegen. Neugierig? Komm vorbei!

**Kosten: 5 €**



**Mittwochs | 18:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

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

Unsere erfahrene Tanzlehrer\*innen Johanna und Gerard bringen Ihnen die Grundschrirte bei und unterstützen sie beim gemeinsamen üben der neuen Moves. Mit Rhythmus geht alles leichter – kommen Sie vorbei und tanzen Sie mit uns.

**Kosten: 8 x Termine 80 €**



**Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Rhöncafé und Waffeltag**

Genießen Sie eine Tasse Kaffee und eine hausgemachte Waffel in entspannter Atmosphäre. Lassen Sie den Alltag hinter sich, fühlen Sie sich wohl und gönnen Sie sich eine Auszeit. Wenn Sie möchten, können Sie sich auch mit Freund\*innen zum Spielen treffen – Gesellschaftsspiele und Karten sind vor Ort.

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





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

### **Petit Internetcafé**

Kostenlos die digitale Welt entdecken! Ob Beratung, Informationen oder Online-Termine bei Ärzten und Ämtern – Frau Wobig unterstützt Sie individuell. Nutzen Sie die Vorteile der Digitalisierung mit persönlicher Hilfe. Jetzt Termin vereinbaren und profitieren!



**Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Büchertauschbörse leicht gemacht**

Kostenlos Bücher tauschen oder ausleihen! Genießen Sie eine Tasse Kaffee in der Lesecke, während Sie in Ruhe schmökern. Dieses Angebot fördert nachhaltiges Handeln und lädt zum entspannten Lesen ein. Jetzt vorbeikommen und mitmachen!



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

### **Kegelgruppe**

Alle Neune und noch mehr! Mit Schaumstoffkegeln ist der Spaß garantiert. Ob geselliges Beisammensein, Lachen oder Austausch in entspannter Runde – hier ist für jeden etwas dabei. Mach mit und erlebe eine fröhliche Zeit mit uns!



So., 03.11. | 11:00 – 12:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

NEU!

## **Trauerbrunch für Trauernde**

*in Kooperation mit dem Ambulanten Malteser Hospizdienst*

Beim gemeinsamen Frühstück möchten wir Trauernden die Gelegenheit geben, in Gemeinschaft mit anderen Betroffenen, zu Frühstücken, zu reden und sich auszutauschen. Wir denken, dass das Teilen von Erinnerungen und Gefühlen mit Gleichgesinnten einen wertvollen Beitrag im Trauerprozess leisten kann.

**Kontakt: Ambulanter Malteser Hospizdienst 069 942 105 56, [hospizdienst-frankfurt@malteser.org](mailto:hospizdienst-frankfurt@malteser.org)**

! *Der Trauerbrunch findet immer am 1. Sonntag im Monat statt.*



Mo., 04.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

NEU!

## **Lesung: Schmitz' Katze –**

### **Hunde haben Herrchen, Katzen haben Personal**

Ralf Schmitz erzählt humorvoll und vom turbulenten Zusammenleben mit seiner Katze Minka. Auch wenn er nicht vor Ort ist, liest Frau Schindler diese unterhaltsamen Episoden vor. Freuen Sie sich auf einen Nachmittag voller Lachen und tierischer Anekdoten!

**Kosten: Kaffee 1 €**



Mo., 04.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

## **Schutzmann vor Ort im Ostend**

### **Polizeioberkommissar Ivan Šarić**

*in Kooperation 5. Polizeirevier*

Als Schutzmann vor Ort des 5. Polizeireviers bin ich Ansprechpartner und Vermittler. Mein Ziel ist es, zur Sicherheit und zum Wohl der Bürger\*innen beizutragen. Kommen Sie vorbei, wenn Sie Fragen oder Anliegen haben, die vielleicht zu klein für einen Besuch im Revier erscheinen!

**Kontakt: Ivan Šarić, 069 755 105 55, [d405-svo.ppffm@polizei.hessen.de](mailto:d405-svo.ppffm@polizei.hessen.de)**



So., 10.11. | 10:30 – 11:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

## **Musik am Sonntag**

Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam Musik und Ihre Lieblingsmelodien zu genießen, sich dabei zu entspannen und treiben zu lassen, während wir Ihnen interessante Geschichten und Hintergrundinformationen zu den Liedern erzählen. Bringen Sie gerne Bekannte und Nachbarn mit – wir freuen uns auf Sie!



**Mo., 18.11. | 15:00 – 17:00 Uhr**

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

***in Kooperation 5. Polizeirevier***

Als Schutzmann vor Ort des 5. Polizeireviers bin ich Ansprechpartner und Vermittler. Mein Ziel ist es, zur Sicherheit und zum Wohl der Bürger\*innen beizutragen. Kommen Sie vorbei, wenn Sie Fragen oder Anliegen haben, die vielleicht zu klein für einen Besuch im Revier erscheinen!

**Kontakt: Ivan Šarić, 069 755 105 55, [d405-svo.ppffm@polizei.hessen.de](mailto:d405-svo.ppffm@polizei.hessen.de)**



**Mo., 25.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

## **Ein Adventsgesteck für die besinnliche Zeit**

***In Zusammenarbeit mit Monika Geselle, St. Nicolaigemeinde***

Im gemütlichen Rahmen von Café und mehr gestalten wir, gemeinsam mit Monika Geselle, festliche Adventsgestecke. Ohne Stress, dafür mit viel Freude, bereiten wir uns auf die besinnliche Zeit vor. Vorkenntnisse sind nicht nötig! Freuen Sie sich auf kreative Stunden und einen besonderen Hingucker für Ihr Zuhause!

**Kosten: 5 €**



**Fr., 29.11. | 19:00 – 22:00 Uhr**

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

Und los geht es wieder, wir schwingen das Tanzbein zu lateinamerikanischen 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.**



**So., 01.12. | 11:00 – 12:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

## **Trauerbrunch für Trauernde**

***in Kooperation mit dem Ambulanten Malteser Hospizdienst***

Beim gemeinsamen Frühstück möchten wir Trauernden die Gelegenheit geben, in Gemeinschaft mit anderen Betroffenen, zu Frühstücken, zu reden und sich auszutauschen. Wir denken, dass das Teilen von Erinnerungen und Gefühlen mit Gleichgesinnten einen wertvollen Beitrag im Trauerprozess leisten kann.

**Kontakt: Ambulanter Malteser Hospizdienst 069 942 105 56,  
[hospizdienst-frankfurt@malteser.org](mailto:hospizdienst-frankfurt@malteser.org)**

**⚠ Der Trauerbrunch findet immer am 1. Sonntag im Monat statt.**

**NEU!**



**Mo., 02.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

**NEU!**

## **Advent im Erzgebirge**

Siegfried Paul präsentiert einen Bildervortrag über das Erzgebirge in der Adventszeit. Mit persönlichen Erfahrungen ergänzt, lässt er die Bilder lebendig werden. Im Anschluss bleibt ausreichend Zeit für Austausch und gemeinsame Erinnerungen. Ein Nachmittag voller Geschichten und Adventsstimmung!

**Kosten: Kaffee 1 €**



**Mo., 02.12. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Schutzmann vor Ort im Ostend Polizeioberkommissar Ivan Šarić in Kooperation 5. Polizeirevier**

Als Schutzmann vor Ort des 5. Polizeireviers bin ich Ansprechpartner und Vermittler. Mein Ziel ist es, zur Sicherheit und zum Wohl der Bürger\*innen beizutragen. Kommen Sie vorbei, wenn Sie Fragen oder Anliegen haben, die vielleicht zu klein für einen Besuch im Revier erscheinen!

**Kontakt: Ivan Šarić, 069 755 105 55, [d405-svo.ppffm@polizei.hessen.de](mailto:d405-svo.ppffm@polizei.hessen.de)**



**Mo., 02.12. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Bingo-Nachmittag**

Einladung zu einem unterhaltsamen Bingo-Nachmittag! Spannende Runden und jede Menge Spaß warten auf Sie. Genießen Sie gesellige Stunden, treffen Sie nette Menschen und erleben Sie gemeinsam einen schönen Nachmittag. Wir freuen uns darauf, Sie begrüßen zu dürfen!

**Kosten: Kaffee 1 €**



**Di., 03.12. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

**NEU!**

## **Entdecken Sie nützliche Apps für Senioren! in Zusammenarbeit mit dem Café Anschluss**

Erleben Sie, wie digitale Helfer den Alltag erleichtern. Wir stellen Ihnen praktische Anwendungen vor. Von Gesundheits- und Fitness-Apps über Kommunikations-Tools bis hin zu Freizeit, Unterhaltungsangeboten – lernen Sie, wie Technologie Ihr Leben bereichern kann.

**Kosten: 5 €**





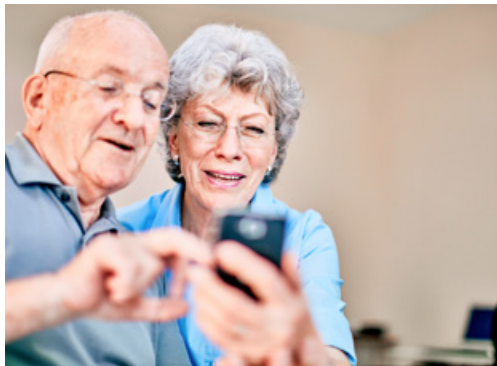
Mo., 09.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 05.12.

NEU!

## Weihnachtliche Feier mit Streichensemble

Das Streichensemble Dornbusch führt uns musikalisch mit weihnachtlichen und klassischen Klängen durch den Nachmittag. Wir lassen uns verwöhnen mit Kaffee, Kuchen und einem Tässchen Glühwein. Genießen Sie gemeinsam mit uns den Nachmittag. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

**Kosten: 12 €**





**Fr., 13.12. | 19:00 – 22:00 Uhr**

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

Und los geht es wieder, wir schwingen das Tanzbein zu lateinamerikanischen 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.**



**Mo., 16.12. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Schutzmann vor Ort im Ostend Polizeioberkommissar Ivan Šarić in Kooperation 5. Polizeirevier**

Als Schutzmann vor Ort des 5. Polizeireviers bin ich Ansprechpartner und Vermittler. Mein Ziel ist es, zur Sicherheit und zum Wohl der Bürger\*innen beizutragen. Kommen Sie vorbei, wenn Sie Fragen oder Anliegen haben, die vielleicht zu klein für einen Besuch im Revier erscheinen!

**Kontakt: Ivan Šarić, 069 755 105 55, [d405-svo.ppffm@polizei.hessen.de](mailto:d405-svo.ppffm@polizei.hessen.de)**



**Mo., 16.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Besinnlicher Nachmittag**

Genießen Sie einen besinnlichen Nachmittag voller Geschichten, Gedichte und kleiner Anekdoten. Lassen Sie sich von stimmungsvollen Erzählungen verzaubern, die zum Nachdenken anregen und das Herz berühren. Eine gemütliche Auszeit, die Wärme und Freude schenkt – perfekt für entspannte Stunden.

**Kosten: Kaffee 1 €**





# Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

**Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!**

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

**Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG**

**IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00**

**BIC: FFBDEFF**



**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>18:00 – 20:00 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>	Aktivklub <b>Kosten: 5 €, wöchentlich</b>
	<b>18:00 – 19:00 Uhr</b>	Latino-Tanzkurs mit Salsa und Merengue für Anfänger <b>Kosten: 8 x Termine 80 €</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Rhöncafé und Waffeltag
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Petit Internetcafé
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Büchertauschbörse leicht gemacht
	<b>18:00 – 21:00 Uhr</b>	Kegelgruppe
<b>Sonntags</b>	<b>11:00 – 12:30 Uhr</b>	Trauerbrunch für Trauernde, <i>am ersten Sonntag im Monat</i>

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und einen guten Start in das Jahr 2025.

Unser Begegnungs- & Servicezentrum  
Bornheim / Ostend macht vom 19.12.2024  
bis zum 09.01.2025 Weihnachtsferien.

### 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**