



**Programm
Januar –
Februar
2025**

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



UNSER PROGRAMM JANUAR BIS FEBRUAR



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 selbstorganisierte 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 | 18:30 – 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: 30 € im Monat



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 | 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

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.



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!

Der sieben Tage Menüservice des Frankfurter Verbandes



Der Menüservice hilft bei der Versorgung mit Mittagessen. In einem Wochen-Menüsortiment sind sieben tiefkühlfrische Gerichte zusammengestellt. Verschiedene Kostformen oder Unverträglichkeiten können berücksichtigt werden.

Das Menüpaket wird einmal wöchentlich geliefert und dann zu Hause in der Mikrowelle oder im Backofen ganz einfach fertig

gekocht. Der Menüservice bietet außerdem auch Heißauslieferung an – hier können Sie täglich aus sechs Gerichten wählen.

Bei der Lieferung gelten klare Verhaltensregeln und strenge Hygienevorschriften zur größtmöglichen Sicherheit für Besteller und Menükuriere. Die Übergabe der Menüs erfolgt ohne direkten Kontakt zum Besteller.

 **Tel.: 069 30 05 99 92**

 **www.ihr-menueservice.de/
frankfurter-verband**



**FRANKFURTER
VERBAND**



So., 05.01. | 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!



Mi., 08.01. | 10:30 – 13:00 Uhr

Aktivklub: Wir begrüßen das neue Jahr

Wir treffen uns in der Rhönstraße an unserem Mittwoch verbringen gemeinsam den Vormittag und entwickeln zusammen Ideen für unser Programm und unsere Ausflüge in und um Frankfurt herum. Wir freuen uns immer neu Teilnehmer zu begrüßen.



So., 12.01. | 11:00 – 12:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Trauerbrunch für Trauernde

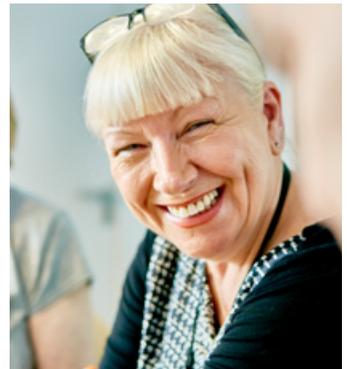
in Kooperation mit dem Ambulanten Malteser Hospizdienst

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**

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

NEU!





Mo., 13.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Seniorenprävention im Straßenverkehr *in Kooperation 5. Polizeirevier*

NEU!

In der dunklen Jahreszeit kommt es vermehrt zu Unfällen im Straßenverkehr, da die Sichtverhältnisse schlechter sind. Fußgänger und Radfahrer werden oft zu spät gesehen. Wie können wir uns schützen? Die Polizei klärt uns über sinnvolle Hilfsmittel auf, die unsere Sicherheit im Straßenverkehr erhöhen.



Do., 16.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Schutzmann vor Ort im Ostend **Polizeioberkommissar Ivan Šarić** *in Kooperation mit dem 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**



Mo., 20.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich **Bilderrätsel Frankfurt**

NEU!

Quizen mal anders. Heute bekommen wir Bilder gezeigt und müssen die Orte erkennen. Schauen wir mal wie gut wir das Ostend und Frankfurt wiedererkennen. Siegfried Paul präsentiert, das Bilderrätsel und lässt raten. Sie sind herzlich eingeladen mitzumachen.

Kaffee 1 €



Di., 21.01. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Smartphone Grundlagen *in Zusammenarbeit mit dem Café Anschluss*

NEU!

Sie haben ein neues Tablet oder Smartphone und möchten das Gerät praktisch kennenlernen? Wie bediene ich ein Tablet oder Smartphone? All das können Sie bei uns erlernen. Wir behandeln ausschließlich Tablets und Smartphones mit Android-Betriebssystem. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Gerät mit.

Kosten: 10 €, mit Frankfurt Pass 7 €





Mo., 27.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Spiel-Nachmittag

Gemeinsam spielen wir mit Spaß, Freude und ganz ohne Druck. Wir entscheiden selbst, was wir spielen, und genießen die Zeit miteinander. Hier steht der gemeinsame Spaß im Vordergrund – kein Zwang, keine festen Regeln, nur Spiel, Freude und kreative Entfaltung. Egal ob Anfänger oder erfahren, alle sind willkommen!

Kaffee 1 €



So., 02.02. | 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

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

NEU!





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: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**



Do., 06.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

**Schutzmann vor Ort im Ostend
Polizeioberkommissar Ivan Šarić**
in Kooperation mit dem 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**



Mo., 10.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Gesprächsrunde: Behinderung im Alltag

Viele Menschen haben körperliche oder geistige Einschränkungen. Wie kann ich damit umgehen? Wie reagiert die Umwelt auf mich? Wo bekomme ich Unterstützung? So viele Fragen!

Heute Nachmittag möchten wir uns über dieses Thema austauschen und uns gegenseitig unterstützen.

Kaffee 1 €



So., 16.02. | 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!





Do., 20.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Schutzmann vor Ort im Ostend
Polizeioberkommissar Ivan Šarić
in Kooperation mit dem 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

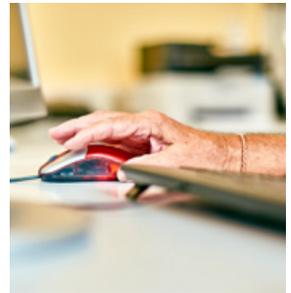


Di., 25.02. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 25.02.

Offene Fragerunde rund um die Digitale Welt
in Zusammenarbeit mit 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 €



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 11:00 Uhr	Zumba auf dem Stuhl Kosten: 30 € im Monat
	15:00 – 17:00 Uhr	Café und mehr
Dienstags	10:00 – 12:00 Uhr	Lotsenbüro
	18:00 – 20:00 Uhr	Netzwerk Neue Nachbarschaft, <i>findet immer am vierten Dienstag im Monat statt</i>
Mittwochs	10:30 – 13:00 Uhr	Aktivklub Kosten: 5 €, wöchentlich
	18:00 – 19:00 Uhr	Latino-Tanzkurs mit Salsa und Merengue für Anfänger Kosten: 30 € im Monat
Donnerstags	15:00 – 17:00 Uhr	Büchertauschbörse leicht gemacht
	15:00 – 17:00 Uhr	Petit Internetcafé
	15:00 – 17:00 Uhr	Rhöncafé und Waffeltag
	18:00 – 21:00 Uhr	Kegelgruppe
Sonntags	11:00 – 12:30 Uhr	Trauerbrunch für Trauernde, <i>immer am 1. Sonntag im Monat</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