



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



## UNSER PROGRAMM MÄRZ BIS APRIL

---



**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 dann kann es gleich losgehen!

**Kosten: 10 €**

⚠ *Hier können Sie individuelle Termine vereinbaren.*

---



### **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.**

⚠ *Termine werden noch bekannt gegeben.*

---



**Anmeldung erforderlich**

### **Netzwerk Neue Nachbarschaft**

**in Kooperation mit den 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.

**Kontakt: A. 069 490 837 87**

---



**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 dieser 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 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.



**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 €**

**Kontakt: Gerhard Trinn, [gerhardtrinn@gmx.de](mailto:gerhardtrinn@gmx.de)**



**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**

### **Waffeltag im Rhöncafé**

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.



**So., 02.03. | 10:00 – 12:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

**NEU!**

## **Trauerbrunch für Trauernde**

*in Kooperation mit den Ambulante 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**



**Mo., 03.03. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Lustiger Nachmittag**

Lustiger Nachmittag! Gemeinsam lachen, Witze erzählen, Scherzfragen lösen und einfach Spaß haben! Ob lustige Geschichten oder spontane Späße – hier ist Platz für gute Laune und Humor. Komm vorbei und lach mit! #Spaß #Humor #Lachen



**Mo., 17.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

**NEU!**

## **Frankfurt von oben – schaut auf diese Stadt**

Erleben Sie Frankfurt aus der Vogelperspektive! Siegfried Paul zeigt beeindruckende Ansichten: von historischen Gebäude bis zu charmanten Vierteln. Erkennen Sie jedes Stadtteil oder Wahrzeichen? Lassen Sie sich von neuen Blickwinkeln und versteckten Ecken überraschen!

**Kaffee 1 €**



**Di., 25.03. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

**NEU!**

## **Vortrag:**

## **Unterschiedliche digitale Bezahlssysteme**

*in Zusammenarbeit mit Café Anschluss*

Wie bezahle ich sicher online? Ich möchte Gegenstände, Elektrogeräte oder Kleidung bestellen und bezahlen. Worauf muss ich achten? Wir erklären Ihnen sichere Zahlungsmethoden. Alles ganz einfach!

**Kosten: 5 €**



**So., 30.03. | 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!



So., 06.04. | 10:00 – 12:30 Uhr | **Anmeldung erforderlich**

**NEU!**

## **Trauerbrunch für Trauernde**

*in Kooperation mit den Ambulante 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**



Mo., 07.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

## **Stadt, Land, Fluss – Gemeinsam spielen**

Kommen Sie vorbei und spielen Sie eine Runde Stadt, Land, Fluss! In lockerer Atmosphäre können Sie Ihr Wissen testen und einfach Spaß haben. Perfekt für einen entspannten Nachmittag mit neuen Bekanntschaften und vielen schönen Momenten. Wir freuen uns auf Sie!



Mo., 14.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung erforderlich**

**NEU!**

## **Frankfurt erblüht im Frühling**

Siegfried Paul bringt bunte Bilder mit, die das Leben in den Parks und an den schönsten Plätzen der Stadt einfangen. Tauchen Sie ein in die farbenfrohe Welt des Frühlings und lassen Sie sich von den lebendigen Momenten verzaubern. Entdecken Sie Frankfurt neu!

**Kaffee 1 €**



Mo., 14.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung erforderlich**

**NEU!**

## **Kreativnachmittag zu Ostern:**

### **Aufblühen – Erblühen**

*in Kooperation Monika Geselle, Gemeindepädagogin, St. Nicolai Gemeinde*

Werden Sie kreativ und gestalten Sie Ihr eigenes Ostergesteck! Nutzen Sie die Zeit und den Raum, um mit Zweigen und Blumen Ihre Ideen umzusetzen. Gefäße und Steckmaterialien stellen wir bereit – gerne können eigene Materialien mitgebracht werden.

**Kosten: 3 €**



Di., 15.04. | 14:00 – 15:30 Uhr | **Anmeldung erforderlich**

## **Kreative Fotografie mit dem Smartphone!**

*in Zusammenarbeit mit Café Anschluss*

Entdecken Sie, wie Sie mit Ihrem Smartphone atemberaubende Fotos machen! In unserem Kurs lernen Sie, die richtigen Einstellungen und kreativen Tricks zu nutzen, um Licht, Perspektive und Bildkomposition perfekt einzusetzen. Holen Sie das Beste aus Ihrer Handykamera heraus!

**Kosten: 10 €**

**NEU!**



Di., 06.05. | 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 €**

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!

### **Fachbereich: Freiwilliges Engagement**

Peter Gehweiler Tel.: 069 299 807 2353  
Christine Fischer Tel.: 069 299 807 2352  
[ehrenamt@frankfurter-verband.de](mailto:ehrenamt@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>Mittwochs</b>	<b>10:30 – 13:00 Uhr</b>	Aktivklub <b>Kosten: 5 €</b>
	<b>Donnerstags</b>	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Petit Internetcafé
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Waffeltag im Rhöncafé
<b>Sonntags</b>	<b>11:00 – 12:30 Uhr</b>	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](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**