



**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



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



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 Bezahlsysteme

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



**FRANKFURTER
VERBAND**

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
Mittwochs	10:30 – 13:00 Uhr	Aktivklub Kosten: 5 €
	Donnerstags	15:00 – 17:00 Uhr
	15:00 – 17:00 Uhr	Petit Internetcafé
	15:00 – 17:00 Uhr	Waffeltag im Rhöncafé
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