



**Programm  
Juli – August  
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 JULI BIS AUGUST

---



### **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 €**

---



### **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**

---



### **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**

**⚠ In den ungeraden Wochen**

---



**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**

### **Mitmach-Café – Gestalten, Begegnen, Spielen**

Beraten, informieren, spielen und gemeinsam planen – bei uns wird Vielfalt groß geschrieben! Ob gemütliche Gespräche, gesellige Spielrunden oder das kreative Gestalten von Festen und Veranstaltungen, hier sind Ihre Ideen gefragt. Bringen Sie sich ein und erleben Sie ein abwechslungsreiches Programm voller Gemeinschaft und Spaß.

**! 21.07.2025 findet keine Veranstaltung statt.**



**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 Rinn, 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 entspanntem 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**

Genießen Sie eine Tasse Kaffee 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 Freunden\*innen zum Spielen treffen – Gesellschaftsspiele und Karten sind vor Ort.

**! Im RhönCafé ist Sommerzeit mit erfrischendem Eiscafé!**



**So., 06.07. | 11:00 – 12:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

## **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., 07.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

## **Bilderreise von Bergen bis ans Nordkapp**

Erleben Sie mit Siegfried Paul eine faszinierende Schiffsreise mit dem Postschiff entlang der legendären Hurtigruten! Von Bergen bis zum Nordkap erwarten Sie atemberaubende Landschaften, spektakuläre Fjorde. Ein Vortrag mit beeindruckenden Bildern – kommen Sie mit auf diese Reise!

**NEU!**



**Fr., 18.07. | 19:00 – 21:30 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., 27.07. | 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., 28.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Gesprächsrunde: „Offen für Ihre Themen“**

Reden, zuhören, mitdenken – bringen Sie Ihre Anliegen, Fragen oder Ideen einfach mit! In unserer offenen Gesprächsrunde steht das im Mittelpunkt, was Sie bewegt. Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!



**So., 03.08. | 11:00 – 12:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **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., 04.08. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Köpfchen, Spaß & Aha-Momente!**

Lachen, knobeln, staunen – bei uns geht's rund! Mit pfiffigen Rätseln und cleveren Spielen bringen wir die grauen Zellen auf Touren. Überraschende Aha-Erlebnisse garantiert! Gemeinsam tüfteln, schmunzeln und die kleinen Denk-Abenteuer genießen.



**Di., 12.08. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Offene Fragerunde rund um die Digitale Welt**

*in Zusammenarbeit mit dem 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 €**



**Mo., 18.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Rätselspaß garantiert!**

Teste Sie Ihr Wissen beim Quiz-Nachmittag! Sie erwarten knifflige Fragen, spannende Themen und nette Begegnungen. Egal ob Quiz-Profi oder Neuling – hier zählt der Spaß. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!



**Mo., 25.08. | 15:00 – 17:00 Uhr**

**NEU!**

## **Nachbarschaftsfest Rhönstraße**

Feiern Sie mit uns bei Live-Musik von Mike – bekannt von den Spitzbuan – und freuen Sie sich auf beste Stimmung und gute Laune! Genießen Sie hausgemachte Salate oder eine Bratwurst mit Brötchen. Getränke gibt's natürlich auch – für nette Gespräche in geselliger Runde ist gesorgt!

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



**Di., 26.08. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

**NEU!**

## **Keine Angst vor Künstlicher Intelligenz**

*In Zusammenarbeit mit Café Anschluss*

Wir stellen Ihnen in diesem Vortrag vor, warum das Thema KI für Senioren wichtig ist und welche Rolle es in Ihrem Leben haben kann. Ziel ist es, dass Sie ein Verständnis für KI entwickeln – mit Beispielen aus dem Gesundheitsbereich, Mobilität, Barrierefreiheit, etc.

**Kosten: 3 €**



**So., 31.08. | 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!

## 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>	Mitmach-Café – Gestalten, Begegnen, Spielen
<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>	Büchertauschbörse leicht gemacht
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Petit Internetcafé
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Rhöncafé
<b>Sonntags</b>	<b>11:00 – 12:30 Uhr</b>	Trauerbrunch für Trauernde

## 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)**