



Programm
September –
Oktober
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 SEPTEMBER BIS OKTOBER



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 €



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



15:00 – 16:30 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**

! In den ungeraden Wochen





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**

! Regelmäßig, immer am 1. Sonntag im Monat



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 | 11:30 – 12:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Tai Chi für Fortgeschrittene

In einer internationalen Gruppe vertiefen wir gemeinsam unsere Tai-Chi-Praxis. Die ehrenamtliche Leitung unterstützt mit Erfahrung und Engagement. Für Menschen mit Vorerfahrung, die Wert auf Bewegung, Achtsamkeit und Austausch legen.

! Start 01.10.



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

Mitmach-Café – Gestalten, Begegnen, Spielen

Beraten, informieren, spielen und gemeinsam planen, bei uns wird Vielfalt großgeschrieben! 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.

! 29.09. und 06.10. keine Veranstaltung.



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: Gerhardt 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

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!



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!



Mo., 01.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Bilderreise durch das Baltikum

Erleben Sie einen faszinierenden Bildervortrag von Siegfried Paul! Mit eindrucksvollen Aufnahmen seiner Reise, nimmt er Sie mit auf eine visuelle Entdeckungsreise durch beeindruckende Landschaften und Stätte. Lassen Sie sich von seinen Eindrücken inspirieren!



Fr., 05.09. | 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., 07.09. | 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., 08.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Bilderreise durch Sankt Petersburg

Erleben Sie einen Vortrag von Siegfried Paul über das geschichtsträchtige St. Petersburg! Eine Stadt, die mehr als nur ihren Namen wechselte – ein Spiegel der Zeiten, voller Glanz, Umbrüche und bewegender Geschichte. Tauchen Sie ein in faszinierende Erzählungen über ihre Wandlungen und Geheimnisse!



Di., 09.09. | 14:00 – 15:30 Uhr | **Anmeldung erforderlich**

Smartphone Grundlagen

in Zusammenarbeit mit dem Café Anschluss

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: 15 €



Mo., 15.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung bis 14.09.**

Mobil im Alter – Chancen und Herausforderungen

Wie bleiben wir selbstständig und beweglich? In unserer Gesprächsrunde teilen wir Erfahrungen, sprechen über Hindernisse und entdecken alltags-taugliche Wege, mobil zu bleiben. Lernen Sie praktische Lösungen kennen – und kommen Sie mit anderen ins Gespräch!

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**



Di., 16.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 15.09.

Glaskunst entdecken & ins Gespräch kommen

Monika Geselle Gemeindepädagogin St. Nicolai-Gemeinde

Entdecken Sie die Glaskunst der Alten Nikolaikirche Frankfurt bei einer kurzen Führung. Anschließend lädt Frau Monika Geselle zu einem gemütlichen Austausch bei Kaffee und Kuchen ein. Ein inspirierender Nachmittag voller Einblicke und Begegnungen erwartet Sie!

Treffpunkt: 14:50 Uhr Alte Nikolai Kirche, Römerberg, 60311 Frankfurt am Main vor dem Eingang.

NEU!



Mi., 17.09. | 10:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Aktivklub fährt nach Eltville im Rheingau

Erst am Rhein die frische Brise genießen, dann beim Wein in Eltville im Rheingau entspannen. Erleben Sie Genuss, Natur und Lebensfreude in einer der schönsten Weinregionen Deutschlands!

Kosten: Beitrag 3 €, Fahrkosten, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Treff: 10:30 Uhr Hbf. Info Zug RB 10 – ab 10:53 Uhr



Mo., 22.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

MOBIL im Leben und darüber hinaus: Vorsorge treffen und sicher sein!

Mit einer Bestattungsverfügung legen Sie frühzeitig fest, wie alles geregelt werden soll. Sie bestimmen Art und Ablauf der Bestattung ganz nach Ihren Wünschen. Das schafft Klarheit und Sicherheit. Alle wichtigen Details sind festgehalten, damit nichts dem Zufall überlassen bleibt.

NEU!



Do., 25.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erwünscht

Mobil im Alter – Aktiv im Ostend!

in Kooperation mit der Arbeitsgruppe Senioren im Ostend

Die Arbeitsgruppe Senioren im Ostend stellt sich vor! Unsere städtischen, kirchlichen und sozialen Einrichtungen begleiten ältere Menschen im Alltag. Lernen Sie unsere Angebote kennen – wir laden Sie herzlich in die Räume des Frankfurter Verbands ein.

NEU!



Fr., 26.09. | 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., 05.10. | 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**

! Regelmäßig, immer am 1. Sonntag im Monat



So., 12.10. | 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., 13.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Spannende Einblicke ins EU-Projekt!

Herr Gehweiler besucht uns und präsentiert die Ergebnisse des EU-Projekts, an dem wir durch unsere Befragung teilgenommen haben. Freuen Sie sich auf interessante Erkenntnisse und Austausch!





Fr., 17.10. | 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., 20.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

Der Pflegestützpunkt kommt zu uns – Beratung aus erster Hand!

NEU!

Alles, was Sie über Pflege und Unterstützung wissen möchten, erfahren Sie heute bei uns! Die Veranstaltung bietet Angehörigen und Betroffenen eine wertvolle Gelegenheit, sich zu informieren: Wohin kann ich mich wenden? Wer hilft mir weiter? Kommen Sie vorbei – wir sind für Sie da!



Mo., 27.10. | 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.





Frankfurter
Plattform 55+

**GROSSER
AKTIONSTAG
am
20.9.2025**

MOBIL IM LEBEN: zwischen analoger und digitaler Welt

Infostände, Beratung und Technikhilfe der
Netzwerkpartner und vieles mehr.

Wir sind Teil des Netzwerks:

Treffen Sie uns am Infostand des Frankfurter Verbands –
wir freuen uns über Ihren Besuch.

**kostenlos
&
barrierefrei**

**Samstag, 20. September 2025
von 14 – 17 Uhr**

**Zentralbibliothek Stadtbücherei Frankfurt
Hasengasse 4 · 60311 Frankfurt a. M.**



VHS Frankfurt/Frankfurter Plattform 55+
frankfurter-plattform-55plus.de



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 11:00 Uhr	Zumba auf dem Stuhl Kosten: 30 € im Monat
	11:30 – 12:30 Uhr	Tai Chi für Fortgeschrittene
	15:00 – 17:00 Uhr	Mitmach-Café – Gestalten, Begegnen, Spielen
Dienstags	10:00 – 12:00 Uhr	Lotsenbüro
Mittwochs	10:30 – 13:00 Uhr	Aktivklub Kosten: 5 €
Donnerstags	15:00 – 17:00 Uhr	Büchertauschbörse leicht gemacht
	15:00 – 17:00 Uhr	Rhöncafé
	15:00 – 17:00 Uhr	Petit Internetcafé
Sonntag	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