



**Programm
November –
Dezember
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 NOVEMBER BIS DEZEMBER



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



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.



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.



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: Gerhardtrinn, 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.



So., 02.11. | 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., 03.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Vortrag: Sybille von Merian

Sie war Frankfurterin, Pionierin der Naturforschung und Kunst. Mit scharfen Augen und feinem Pinsel enthüllte sie die Schönheit und Geheimnisse der Insektenwelt. Ein Leben voller Mut, Entdeckungen und Leidenschaft für Natur und Wissenschaft.



Do., 06.11. | 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



Mo., 10.11. | 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., 11.11. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

ChatGPT – einfach und verständlich

in Zusammenarbeit mit Café Anschluss

In diesem Vortrag lernen Sie ChatGPT kennen. An einfachen Beispielen (Fragen stellen, Texte schreiben u. a.) erhalten Sie einen ersten Eindruck, wie künstliche Intelligenz funktioniert und was sie leisten kann.

Kosten: 5 €



Mo., 17.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

Rätseln, Lachen, Staunen!

Knobeln, lachen, staunen – bei uns kommt der Kopf in Schwung! Mit pfiffigen Rätseln und cleveren Spielen trainieren wir spielerisch die grauen Zellen. Gemeinsam tüfteln, schmunzeln und den Spaß am Denken neu entdecken.





Do., 20.11. | 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



Do., 20.11. | 18:30 – 21:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Babbel-Treff

In geselliger Runde plaudern, lachen und kleine Leckereien genießen. Ein Ort zum Wohlfühlen, zum Erzählen und Zuhören – für schöne Stunden in angenehmer Atmosphäre.

Die Internetcafés des Frankfurter Verbandes



Egal ob virtuell oder in Präsenz: In unseren vier Internetcafés können Sie Kontakte knüpfen oder pflegen. In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee, Tee, Kuchen und kleinen Snacks. Und falls Sie mal technische Hilfe benötigen – sind wir für Sie da!

Café Anschluss

Hansaallee 150
60320 Frankfurt

Internetcafé Kontakt

Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt

Surftreff @uguste

Burgfriedenstraße 7
60489 Frankfurt

Café Mouseclick

Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt



**FRANKFURTER
VERBAND**



Fr., 21.11. | 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., 23.11. | 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!



Di., 25.11. | 14:00 – 15:30 Uhr

Ticketkauf im Internet

in Zusammenarbeit mit Café Anschluss

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Fahrkarten und Eintrittskarten (Theater, Konzert, Kino) online suchen, reservieren und buchen können. Wir erklären die Schritte zur Platzwahl und Bezahlung und zeigen, worauf Sie beim sicheren Ticketkauf im Internet achten sollten.

Kosten: 5 €



Mo., 01.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung erforderlich**

Ein Adventsgesteck für die besinnliche Zeit

In Zusammenarbeit mit Monika Geselle Gemeindepädagogin

Im gemütlichen Rahmen von Café und mehr gestalten wir, gemeinsam mit Monika Geselle, festliche Adventsgestecke. Ohne Stress, dafür mit viel Freude, bereiten wir uns auf die besinnliche Zeit vor. Vorkenntnisse sind nicht nötig! Freuen Sie sich auf kreative Stunden und einen besonderen Hingucker für Ihr Zuhause!

Kosten: 3 €



Do., 04.12. | 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



So., 07.12. | 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., 08.12. | 15:00 – 15:00 Uhr

Jahres Rückblick und Jahresvorschau & Wünsche

Ein Jahr voller Begegnungen, schöner Momente, Feste und geselliger Runden liegt hinter uns. An diesem Nachmittag schauen wir gemeinsam zurück und nach vorn, voller Ideen, Veranstaltungen und Pläne für das neue Jahr. Gemeinsam wird auch 2026 besonders!





Mo., 15.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 09.12.

NEU!

Weihnachtliche Feier mit Live Musik

Wir lassen uns verwöhnen mit Kaffee, Kuchen und einem Tässchen Glühwein. Genießen Sie gemeinsam mit uns den Nachmittag. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Kosten: 10 €



Fr., 19.12. | 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.



NEU

Alle Events auf einen Klick – mit unserem Eventmodul



Egal ob Kurse nach Veranstaltungsort, Aktionen nach Saison, regelmäßige oder kostenlose Veranstaltungen – ab jetzt alles leicht und schnell zu finden mit unserem neuen Eventmodul auf unserer Webseite:



[www.frankfurter-verband.de/
aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren](http://www.frankfurter-verband.de/aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren)



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	Petit Internetcafé
	15:00 – 17:00 Uhr	Rhöncafé
Sonntags	11:00 – 12:30 Uhr	Trauerbrunch für Trauernde, <i>jeden 1. Sonntag im Monat</i>

Wir wünschen allen unseren Gästen und Ihren Familien ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest und ein glückliches und vor allem gesundes neues Jahr 2026!

Wir machen Weihnachtsfeiern

vom 20.12.25 bis 04.01.2026. Ab dem 05.01.2026 sind wir wieder für Sie da und freuen uns auf Ihr Kommen.

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**