



**Programm
Januar –
Februar
2026**

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 JANUAR BIS FEBRUAR



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 dem 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.

⚠ Start ab 05.01.



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: 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

Zeit für Spiel & Freude!

Ein gemütlicher Nachmittag voller Spiel, Spaß und guter Laune! Verschiedene Spiele liegen bereit und können ganz nach Lust und Laune ausprobiert werden. Ohne Anmeldung – entspannt gemeinsam Zeit verbringen und Neues entdecken.



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!



Termine werden noch bekannt gegeben

Latina-Abend mit Salsa, Bachata & Merengue

Und los geht es wieder, wir schwingen das Tanzbein zu latein-amerikanischen 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.



Do., 01.01. | 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



alle guten Dinge an vier Orten



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
cafe.anschluss@
frankfurter-verband.de
T. 069 299 807 2350



Internetcafé Kontakt

Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt
inge.bervoets@
frankfurter-verband.de
T. 069 299 807 263



Surftreff @uguste

Burgfriedenstraße 7
60489 Frankfurt
sascha.brenninger@
frankfurter-verband.de
T. 069 299 807 2225



Café Mouseclick

Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt
klaus.baumgarten@
frankfurter-verband.de
T. 069 299 807 2219



**FRANKFURTER
VERBAND**



So., 04.01. | 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., 05.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Neues Jahr, neue Pläne im Mitmach-Café

Starten Sie mit uns entspannt ins neue Jahr! Bei Kaffee und netten Gesprächen werfen wir einen Blick auf unsere Pläne für 2026. Wir freuen uns auf einen warmen, persönlichen Austausch.



So., 11.01. | 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., 13.01. | 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., 20.01. | 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 €, mit Frankfurt Pass 7 €

NEU!

Mit dem
**Frankfurt
Pass**
günstiger



Do., 22.01. | 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.



Mo., 26.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Sicherheit im Internet – Schutz vor aktuellen Betrugsmaschen

NEU!

Die Polizei informiert praxisnah über aktuelle Gefahren im Netz. Erfahren
Sie, wie Sie sich vor Betrug schützen können und welche Tipps wirklich
helfen. Kommen Sie vorbei – für mehr Sicherheit im digitalen Alltag.



Mo., 26.01. | 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.



So., 01.02. | 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 Trauer-
prozess leisten kann.

**Kontakt: Ambulanter Malteser Hospizdienst 069 942 105 56,
hospizdienst-frankfurt@malteser.org**



Mo., 09.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Ein starker Partner im Sozialwesen. Der VdK zu Gast bei uns!

NEU!

Erfahren Sie, wie der Sozialverband VdK Menschen unterstützt und sich für
soziale Gerechtigkeit einsetzt. Lernen Sie die Arbeit des VdK kennen und
kommen Sie mit der Vertreterin Doris Kuhn ins Gespräch!

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



Di., 10.02. | 14:00 – 14:30 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 Smarthone, Tablet, Laptop, Internet und WLAN hatten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Kosten: 3 €



Mo., 16.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadt, Land, Fluss – neu entdecken!

Ein vertrautes Spiel mit frischem Blick. Gemeinsam Erinnerungen wecken, kreativ werden und überraschende Begriffe finden. Mit Freude am Austausch und an neuen Ideen. Jede Runde bringt Geschichten, Gespräche und ein Lächeln.

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**



Fr., 20.02. | 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.



So., 22.02. | 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., 23.02. | 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.



Di., 24.02. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Nützliche Apps für das Smartphone

Entdecken Sie praktische Apps, die den Alltag leichter machen – von Kommunikation und Gesundheit bis zu Freizeit und Sicherheit. Im Vortrag erfahren Sie, welche Apps wirklich nützlich sind, wie Sie sie sicher installieren und welche kostenlosen Angebote es gibt.

Kosten: 15 €

NEU!



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	Zeit für Spiel & Freude!
	15:00 – 17:00 Uhr	Petit Internetcafé
Sonntags	11:00 – 12:30 Uhr	Trauerbrunch für Trauernde, <i>jeden 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