



**Programm
März – April
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 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 €



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



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.

Ab 18:30 Uhr bis 19:00 Uhr findet eine Schnupperzeit für den Salsa Tanzkurs statt.





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 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: 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 Leseecke, 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

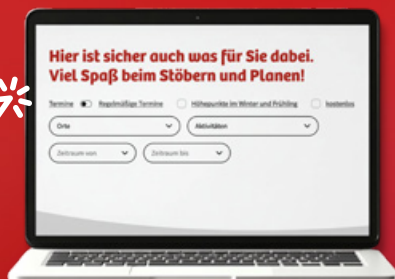
Petit Internetcafé

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!

Alle Events auf einen Klick – mit unserem Eventmodul

NEU

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**



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

! Immer an ungeraden Kalenderwochen



So., 01.03. | 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

! Immer am ersten Sonntag im Monat



Mo., 02.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

Spielnachmittag mit Parcours-Spaß

Kommen Sie vorbei zu einem fröhlichen Spielnachmittag! Ein kleiner Parcours sorgt für Bewegung, Lachen und gemeinsame Freude. Einfach mitmachen, ausprobieren und eine schöne Zeit miteinander genießen!

NEU!



Do., 05.03. | 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.

NEU!



Mo., 09.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

Offener Nachmittag – Kommen Sie vorbei!

Ein gemütlicher Treffpunkt für Austausch, Spiele und guten Gespräche. Lernen Sie neue Menschen kennen, genießen Sie Kaffee und kleine Snacks und verbringen Sie ein paar unbeschwerte Stunden in freundlicher Runde.



Di., 10.03. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Sicherheit auf Ihrem Smartphones

Erfahren Sie, wie Sie Ihr Smartphone vor Betrug, Viren und Datenklau schützen. Im Vortrag lernen Sie, sichere Passwörter zu erstellen, Apps richtig zu prüfen und Ihre Privatsphäre zu bewahren – für ein gutes und sicheres Gefühl bei der Smartphone-Nutzung.

Kosten: 5 €

NEU!



Mo., 16.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

Menschen, die die Welt verändert haben

Berühmte Persönlichkeiten haben unsere Welt geprägt und unser Denken beeinflusst. Ihre Ideen, Erfolge und Lebenswege wirken bis heute nach. Wir laden Sie zu einem gemeinsamen Nachmittag ein, an dem wir entdecken, wie berühmte Menschen uns inspirieren, motivieren und persönlich beeinflusst haben.



Do., 19.03. | 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., 23.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

Der Frühling ist da! Aufblühen, entdecken, genießen

Alles rund um den Frühling erwartet Sie an diesem Nachmittag: frische Ideen, gute Gespräche und eine angenehme Atmosphäre. Gemeinsam entdecken wir die schöne Jahreszeit und genießen inspirierende Impulse und Begegnungen.



So., 29.03. | 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!



Mo., 30.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

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!



Di., 31.03. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Google Maps mit Erlebnisfaktor!

In Zusammenarbeit mit dem Café Anschluss

Entdecken Sie spielerisch, wie hilfreich Google Maps im Alltag ist. Gemeinsam lernen wir die wichtigsten Funktionen – und wenden sie gleich praktisch bei einem kleinen Spaziergang durch die Nachbarschaft an. Ein aktiver Kurs mit vielen Aha-Erlebnissen für Neugierige!

Kosten: 15 €

NEU!





Frankfurter Plattform 55+

Die **Frankfurter Plattform 55+** ist ein Internetportal mit stadtweiten Bildungs- und Beratungsangeboten für ältere Menschen. Über diese Plattform kann man im Bereich „Bildung & Begegnung“ als auch für den Bereich „Beratung & Hilfe“ passende Angebote in der Nähe finden.

Das zentrale Internetportal mit stadtweiten Bildungs- und Beratungs- angeboten für ältere Menschen.

Wir sind Teil des Netzwerks:

Die **Frankfurter Plattform 55+** ist ein Projekt der VHS Frankfurt am Main und einem Netzwerk von über 50 Institutionen und Organisationen.

Das Netzwerk ermöglicht ein breites Spektrum an Bildungs-, Beratungs- und Freizeitangeboten.

Auf dem 14. Deutschen Seniorentag im April 2025 wurde die **Frankfurter Plattform 55+** im Rahmen des Wettbewerbs „Kommunal.Digital.Genial“ ausgezeichnet.



frankfurter-plattform-55plus.de



**FRANKFURTER
VERBAND**



So., 12.04. | 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., 13.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

Wir spielen Stadt, Land, Fluss

Bereit für eine neue Runde voller kreativer Einfälle? Schnappt euch einen Stift, wählt einen Buchstaben und lasst eurer Fantasie freien Lauf. Ob Städte, Länder, Tiere oder Berufe – wer die schnellsten und originellsten Antworten hat, gewinnt!



Mo., 20.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

Offener Nachmittag – Kommen Sie vorbei!

Ein gemütlicher Treffpunkt für Austausch, Spiele und guten Gespräche. Lernen Sie neue Menschen kennen, genießen Sie Kaffee und kleine Snacks und verbringen Sie ein paar unbeschwerte Stunden in freundlicher Runde.





Do., 23.04. | 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., 27.04. | 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., 28.04. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Fortgeschrittenes auf dem Smartphone

Sie kennen die Grundlagen – jetzt geht's weiter! In diesem Vortrag entdecken Sie praktische Funktionen für erfahrene Nutzerinnen: Datensicherung, Cloud, Einstellungen, Updates und nützliche Tipps für mehr Komfort und Sicherheit im Alltag mit Ihrem Smartphone.

Kosten: 15 €

NEU!

**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
	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	Zeit für Spiel & Freude!
Sonntags	11:00 – 12:30 Uhr	Trauerbrunch für Trauernde, <i>immer am ersten 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**