



A photograph showing three seniors in a Tai Chi or yoga class. In the foreground, an older man with a white beard and glasses is in a dynamic pose, one leg lifted and hand near his head. Behind him, a woman in a yellow top and a man in a grey t-shirt are also in similar poses. The background shows a bright room with large windows.

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](http://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 Lesecke, während Sie in Ruhe schmöckern. Dieses Angebot fördert nachhaltiges Handeln und lädt zum entspanntem Lesen ein. Jetzt vorbei kommen und mitmachen!



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

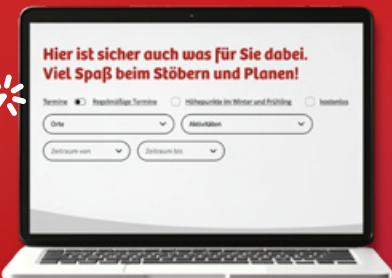
## Petit Internetcafé

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)



**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.ppfm@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**

**NEU!**

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!



**Do., 05.03. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Zeit für Spiel & Freude!**

**NEU!**

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.



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

NEU!

## 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 €



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



## Rätselpaß 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

NEU!

## 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 €





# 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](http://frankfurter-plattform-55plus.de)





So., 12.04. | 11:00 - 12:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

## Trauerbrunch für Trauernde

in Kooperation mit den Ambulanten 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 unbeschwerliche 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**

**NEU!**

### **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 €**

**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](mailto:ehrenamt@frankfurter-verband.de)

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	Zumba auf dem Stuhl <b>Kosten: 30 € im Monat</b>
	<b>11:30 – 12:30 Uhr</b>	Tai Chi für Fortgeschrittene
	<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>	Zeit für Spiel & Freude!
<b>Sonntags</b>	<b>11:00 – 12:30 Uhr</b>	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**