



**Programm
Mai – Juni
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 MAI BIS JUNI



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: Gerhardt Rinn, gerhardtrinn@gmx.de



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

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!



Freitags | 19:00 – 22:00 Uhr

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.

! Termine werden noch bekannt gegeben.



So., 03.05. | 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



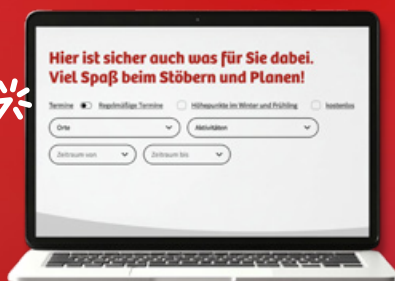
Mo., 04.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Die Wunderwelt der Heilpflanzen

Entdecken Sie die Kraft der Natur! Erfahren Sie Spannendes über heilsame Kräuter, ihre Anwendung und Wirkung. Frische Kräuter zum Riechen, Fühlen und Staunen bringen den Frühling direkt zu Ihnen!

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**



Do., 07.05. | 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.



Do., 07.05. | 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., 10.05. | 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., 11.05. | 15:00 – 17:00 Uhr

Spaziergang mit Gerlinde in den Ostpark

An diesem Nachmittag haben Sie die Wahl: Wenn Sie möchten, begleiten Sie Gerlinde zu einem Spaziergang in den Ostpark. Für alle, die mobil eingeschränkt sind, gestaltet Frau Wobig ein abwechslungsreiches Überraschungsprogramm in gemütlicher Runde. Wir freuen uns auf einen schönen gemeinsamen Nachmittag mit Ihnen!

! Bei Regen fällt der Spaziergang aus.



Di., 12.05. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Bezahlen mit dem Smartphone oder

Schnell, sicher und bequem: Lernen Sie, wie mobiles Bezahlen funktioniert – im Geschäft, im Café oder online. Im Vortrag erfahren Sie, welche Apps Sie nutzen können, wie Sie Ihre Daten schützen und worauf Sie beim Einrichten achten sollten. Modern zahlen leicht gemacht!

Kosten: 5 €



Mo., 18.05. | 15:00 – 17:00 Uhr

Nachmittag mit Gerlinde

Ein entspannter Überraschungsnachmittag mit kleinen Highlights, guter Stimmung und netten Begegnungen. Liebevoller Details, Zeit zum Austauschen und Raum zum Genießen stehen im Mittelpunkt. Komm Sie vorbei, lass Sie den Alltag hinter dir und freu dich auf eine angenehme Überraschung.





Do., 21.05. | 19:00 – 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., 01.06. | 15:00 – 17:00 Uhr

Mit dem Smartphone unterwegs – Motive entdecken

Wir erkunden vorab die Umgebung und halten besondere Momente mit
dem Smartphone fest. Am diesem Nachmittag schauen wir uns gemeinsam
die entstandenen Werke in entspannter Runde an, tauschen Eindrücke aus
und lassen die Bilder für sich sprechen.



So., 07.06. | 11:00 – 12:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Trauerbrunch für Trauernde

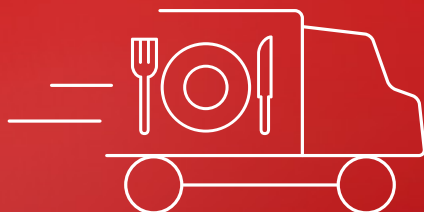
in Kooperation mit den Ambulante Malteser Hospizdienst

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**



sieben mal sieben



Der sieben Tage Menüservice des Frankfurter Verbandes

Der Menüservice des Frankfurter Verbandes hilft bei der Versorgung mit Mittagessen. In einem Wochen-Menüsoriment sind sieben tiefkühlfrische Gerichte zusammengestellt. Verschiedene Kostformen oder Unverträglichkeiten können berücksichtigt werden.

Das Menüpaket wird einmal wöchentlich geliefert und dann zu Hause in der Mikrowelle oder im Backofen ganz einfach fertig gekocht.

Der Menüservice bietet außerdem auch Heißauslieferung an – hier können Sie täglich aus sechs Gerichten wählen.

Bei der Lieferung durch unsere Menükuriere gelten klare Verhaltensregeln und strenge Hygienevorschriften zur größtmöglichen Sicherheit für Besteller und Menükuriere. Die Übergabe der Menüs erfolgt ohne direkten Kontakt zum Besteller.

Nähere Informationen zum Menüservice des Frankfurter Verbandes, der in Kooperation mit der apetito AG ausgeführt wird, gibt es unter:



Tel.: 069 30 05 99 92



**[www.ihr-menueservice.de/
frankfurter-verband](http://www.ihr-menueservice.de/frankfurter-verband)**



**FRANKFURTER
VERBAND**



Mo., 08.06. | 15:00 – 17:00 Uhr

Kaffee und Kuchen Nachmittag

Genießen Sie einen gemütlichen Nachmittag bei duftendem Kaffee und leckerem Kuchen in angenehmer Gesellschaft. Tauschen Sie sich aus, lernen Sie neue Menschen kennen und verbringen Sie entspannte Stunden in freundlicher Atmosphäre. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Kosten: Kaffee 1,50 €



Di., 09.06. | 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!



So., 14.06. | 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., 15.06. | 15:00 – 17:00 Uhr

Bingo Nachmittag

Kommen Sie vorbei und erleben Sie einen fröhlichen Nachmittag voller Spannung, Spaß und netter Begegnungen! Ob Sie bereits Erfahrung haben oder es einfach einmal ausprobieren möchten. Sie sind herzlich willkommen. In entspannter Atmosphäre wird gelacht, mit gefiebert und eine schöne Zeit verbracht.



Do., 18.06. | 19:00 – 19:00 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., 22.06. | 15:00 – 17:00 Uhr

Bildervortrag vom Dom zum Römer

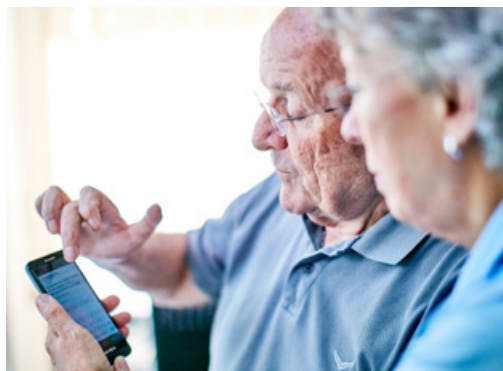
Im Zweiten Weltkrieg wurde die Frankfurter Altstadt zerstört. Der Wiederaufbau von 2013 bis 2018 ermöglicht es heute, den mittelalterlichen Krönungsweg deutscher Könige und Kaiser von der Bartholomäuskirche zum Kaisersaal im Römer nachzuvollziehen und Frankfurter Stadtgeschichte zu erleben. Autor: Kurt Reischmann



Mo., 29.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

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.



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>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**