Programm

Juli – August 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 JULI BIS AUGUST

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: 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

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!

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.

(!) Am 09.07.fällt die Veranstaltung aus.

Donnerstags | 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., 05.07. | 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., 13.07. | 15:00 – 17:00 Uhr

China – Eindrücke in Bildern

Herrn Paul führt durch einen Bildervortrag mit ausgewählten Aufnahmen aus verschiedenen Regionen Chinas. Landschaften, Städte und Alltagsszenen vermitteln ruhige Eindrücke eines facettenreichen Landes.

Mo., 13.07. | 15:00 – 17:00 Uhr

Wasser ist zum Waschen da!

Wasser begleitet uns jeden Tag – doch wie gut kennen wir es wirklich? Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Nachmittag mit spannenden Gesprächen, kniffligen Rätseln und überraschenden Fakten rund um das Thema Wasser. Mitmachen, mitdenken und gemeinsam Spaß haben!

Di., 14.07. | 14:00 – 15:30 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 €**

So., 26.07. | 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., 27.07. | 15:00 – 17:00 Uhr

Spiel, Spaß & Spannung – Japanisches Billard & Alle Neune für Sie!

Erleben Sie beste Unterhaltung mit Japanischem Billard und Tischkegeln „Alle Neune“. Ob Anfänger oder erfahrene Spieler – bei uns sind Sie herzlich willkommen. Ohne Einschränkungen, ohne Vorkenntnisse: Einfach vorbeikommen, mitmachen und gemeinsam Spaß haben!

So., 02.08. | 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., 03.08. | 15:00 – 17:00 Uhr

Blaues Wunder erleben

Tauchen Sie ein in die bunte Welt der Farben! Rätsel, Lieder und Sprichwörter laden zum Mitmachen, Staunen und Schmunzeln ein. Entdecken Sie spielerisch die Vielfalt der Farben – kreativ, lebendig und voller Überraschungen!

Di., 04.08. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Smartphone Benutzerfreundlicher einstellen

in Zusammenarbeit mit Café Anschluss

Möchten Sie Ihr Smartphone einfacher und übersichtlicher nutzen?
In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Android-Gerät an Ihre persönlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse anpassen können. Entdecken Sie praktische Einstellungen für mehr Komfort und eine leichtere Bedienung.

Kosten: 5 €

(!) Nur Android-Systeme

Mo., 17.08. | 15:00 – 17:00 Uhr

NEU!

Nachbarschaftsfest Rhönstraße

Feiern Sie mit uns einen geselligen Nachmittag in gemütlicher Atmosphäre! Freuen Sie sich auf gute Laune, nette Gespräche und schöne Stunden in angenehmer Runde. Kulinarisch erwarten Sie selbstgemachte Salate sowie Bratwurst im Brötchen. Für Getränke ist selbstverständlich gesorgt.
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Mo., 24.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Betrug erkennen – richtig handeln: Polizei informiert

Love Scamming, falsche Anrufe, betrügerische Nachrichten: Kriminelle nutzen Vertrauen und Einsamkeit gezielt aus. Die Polizei informiert Senioren verständlich über aktuelle Betrugsmaschen, typische Warnsignale und Prävention. Erfahren Sie, wie Sie sich schützen und im Ernstfall richtig handeln.

Di., 25.08. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

ChatGPT und Alternativen – einfach und verständlich

in Zusammenarbeit mit Café Anschluss

Bekommen Sie in diesem Vortrag einen ersten Einblick in die spannende Welt der künstlichen Intelligenz am Beispiel von ChatGPT. Mithilfe einfacher Anwendungsbeispiele mit ChatGPT und einem europäischen Chatbot im Vergleich (Fragen beantworten, Texte erstellen usw.) kann so ein erstes Verständnis für die Möglichkeiten von KI entstehen.
Kosten: 5 €

So., 30.08. | 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!

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!
	15:00 – 16:30 Uhr	Schutzmann vor Ort im Ostend Polizeioberkommissar Ivan Šarić, ***immer an ungeraden Kalenderwochen***
Sonntags	**11:00 – 12:30 Uhr**	Trauerbrunch für Trauernde, ***immer am ersten Sonntag im Monat.***

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