



**Programm
September –
Oktober
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 SEPTEMBER BIS OKTOBER



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



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 €



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

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 24.09. fällt die Veranstaltung aus.



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 – 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., 06.09. | 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**

! Der Trauerbrunch wird bis einschließlich Dezember angeboten und endet anschließend.



Mo., 07.09. | 15:00 – 17:00 Uhr

Der Schlingel hat sich die Welt erobert: Struwwelpeter

Der Struwwelpeter ist Kult! Doch kennen Sie auch die anderen Werke von Dr. Heinrich Hoffmann? Tauchen Sie ein in eine Welt voller Humor, Fantasie und überraschender Geschichten – ein echter Geheimtipp jenseits des Klassikers! Vortrag: Frau Steiner



Di., 08.09. | 14:00 – 15:30 Uhr

Linux als alternative zu Windows

in Zusammenarbeit mit Café Anschluss

In diesem Vortrag lernen Sie das Betriebssystem Linux kennen. Erfahren Sie, wie Sie typische Alltagsaufgaben wie Surfen, E-Mails schreiben oder Dokumente bearbeiten einfach und sicher erledigen können – ganz ohne Vorkenntnisse. Eine Installation wird nicht durchgeführt.

Kosten: 5 €





Fr., 11.09. | 19:00 – 21:30 Uhr

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.



Mo., 14.09. | 10:00 – 11:00 Uhr

Sicher und aktiv im Alltag

Bewegung kann helfen, sich im Alltag sicherer zu fühlen. Beim Stuhl-Zumba trainieren wir gemeinsam Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. In geselliger Runde lernen Sie neue Menschen kennen, bleiben aktiv und stärken Ihr sicheres Gefühl für den Alltag. Machen Sie mit! Schnupperstunde

! Jetzt schnuppern



Mo., 14.09. | 15:00 – 17:00 Uhr

Sicheres Gefühl im Alltag: Gesprächsrunde zum Thema Sicherheit im Alter

Was gibt uns Sicherheit im Alltag – besonders im Alter? Darüber möchten wir gemeinsam sprechen. Wir laden herzlich zu einer offenen Gesprächsrunde mit Austausch, neuen Impulsen und netten Gesprächen ein.



Mo., 21.09. | 10:00 – 11:00 Uhr

Sicher und aktiv im Alltag

Bewegung kann helfen, sich im Alltag sicherer zu fühlen. Beim Stuhl-Zumba trainieren wir gemeinsam Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. In geselliger Runde lernen Sie neue Menschen kennen, bleiben aktiv und stärken Ihr sicheres Gefühl für den Alltag. Machen Sie mit! Schnupperstunde

! Jetzt schnuppern





Mo., 21.09. | 15:00 – 17:00 Uhr

Schwein gehabt! – Sprachschätze aus dem Mittelalter (Teil I)

Viele unserer Redewendungen stammen aus dem Mittelalter – und wir nutzen sie bis heute! In „Schwein gehabt!“ entdecken Sie spannende Ursprünge, überraschende Bedeutungen und erfahren, warum diese sprachlichen Bilder noch immer lebendig sind. Geschichte, die im Alltag weiterklingt!



Di., 22.09. | 15:00 – 17:00 Uhr

Sicher und gut begleitet im Alltag – Infoveranstaltung für Senior*innen im Ostend

Sie wünschen sich Austausch oder Gesellschaft? Im Frankfurter Ostend gibt es viele Angebote für Seniorinnen und Senioren. Die Arbeitsgruppe Senioren stellt sie gebündelt vor – von Bewegung und Spiel bis Beratung und Alltagshilfen. Lernen Sie Angebote kennen und kommen Sie ins Gespräch.



Do., 24.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 22.09.

Selbstbestimmt vorsorgen – Sicherheit für die Zukunft in Kooperation mit den Ambulante Malteser Hospizdienst

Was passiert, wenn Sie wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst treffen können? Bei unserem Informationsnachmittag erfahren Sie, warum Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht wichtig sind, wie Sie vorsorgen und Ihre Wünsche festhalten – für mehr Sicherheit und Entlastung für Ihre Angehörigen.

Kosten: 0 €



Mo., 28.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 27.09.

Hausnotruf – Sicherheit, die Zuhause beginnt

Ein Hausnotruf kann der erste Schritt sein, um lange selbstständig und sicher in den eigenen vier Wänden zu leben. Auch gekoppelte Rauchmelder bieten zusätzlichen Schutz. An diesem Nachmittag erfahren Sie alles Wichtige und können Ihre persönlichen Fragen direkt stellen.



Di., 29.09. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Die elektronische Patientenakte einfach erklärt in Zusammenarbeit mit Café Anschluss

Erfahren Sie, wie die elektronische Patientenakte (ePA) Ihren Alltag erleichtert. Befunde, Arztbriefe und wichtige Gesundheitsdaten sicher an einem Ort – jederzeit verfügbar und einfach zu verwalten.

Kosten: 5 €



So., 04.10. | 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**

⚠ Der Trauerbrunch wird bis einschließlich Dezember angeboten und endet anschließend.



Mo., 05.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Reisen einst und jetzt!

Wie hat sich das Reisen im Laufe der Zeit verändert? Entdecken Sie spannende Unterschiede zwischen früher und heute – von der Reiseplanung bis zur Fortbewegung. Ein unterhaltsamer Blick auf vergangene und moderne Reisewelten.



Mi., 07.10. | 11:00 Uhr | Anmeldung bis 02.10.

Wetterpark des Deutschen Wetterdienstes Offenbach

NEU!

Der Wetterpark in Offenbach ist ein weltweit einzigartiger öffentlicher Park, der sich ganz dem Thema Wetter und Klima widmet. Auf einem Lehr- und Erlebnispfad mit 15 Stationen werden Wetterphänomene anschaulich erklärt und erlebbar gemacht. Im Besucherzentrum erleben Gäste interaktive Stationen mit spannenden Einblicken in Himmelsphänomene.

Fahrtkosten/Verzehrskosten sind selber zu tragen, 3 Euro Gastbeitrag.

Treffpunkt: Bornheim-Mitte Haltestelle der Buslinie 103 in Richtung OF um 11 Uhr

Kontakt: Rinn, 0162 3072 178



Fr., 09.10. | 19:00 – 21:30 Uhr

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.



So., 11.10. | 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., 19.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

Von Rittern, Märkten und Missgeschicken – Sprachschätze aus dem Mittelalter (Teil II)

Was bedeutet es, „mit allen Wassern gewaschen“ zu sein? Und woher kommt das „Fettnäpfchen“? Teil II zeigt, wie lebendig mittelalterliche Bilder bis heute sind – spannend erklärt, alltagstauglich gedeutet und mit überraschenden Ursprüngen.



Mo., 26.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Lesestoff online: So kommst Du zum E-Book

Wir zeigen, wie du in der digitalen Bibliothek E-Books und weitere Medien findest, auswählst und bequem herunterlädst. Schritt für Schritt erklärt und leicht verständlich – so steht dem digitalen Lesen nichts mehr im Weg.



Mo., 26.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Digitale Teilhabe im Alter – Mitmachen statt Abwarten

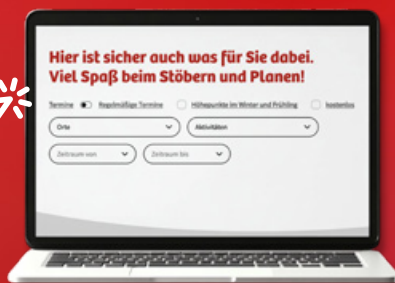
Kostenfreie Hausbesuche unterstützen ältere Frankfurter*innen beim Umgang mit Smartphone, Tablet und Internet. Schritt für Schritt zu mehr Sicherheit im digitalen Alltag und mehr gesellschaftlicher Teilhabe.

**Kontakt: Maximiliane von Arnim, 069 299 807 2351,
maximiliane.von-arnim@frankfurter-verband.de**

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**

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
	15:00 – 16:30 Uhr	Schutzmann vor Ort im Ostend Polizeioberkommissar Ivan Šarić
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