



Programm
November –
Dezember
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 NOVEMBER BIS DEZEMBER



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

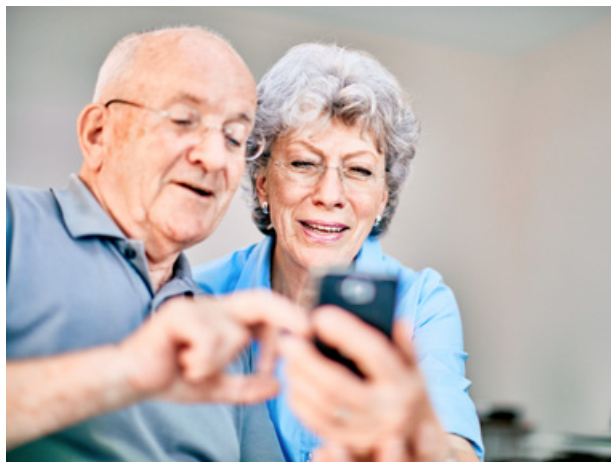
In einer internationalen Gruppe vertiefen wir gemeinsam unsere Tai-Chi-Praxis. Die ehrenamtliche Leitung unterstützt mit Erfahrung und Engagement. Für Menschen mit Vorerfahrung, die Wert auf Bewegung, Achtsamkeit und Austausch legen.



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 Lesecke, während Sie in Ruhe schmökern. Dieses Angebot fördert nachhaltiges Handeln und lädt zum entspannten 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.



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., 01.11. | 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., 02.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Brentano –

Leben und Werk eines Frankfurter Dichters

Lernen Sie den Schriftsteller Clemens Brentano kennen, einen der bedeutendsten Vertreter der deutschen Romantik. Der Vortrag gibt interessante Einblicke in sein Leben, sein Wirken und seine Verbindung zu Frankfurt.

NEU!

Die Internetcafés des Frankfurter Verbandes



Egal ob virtuell oder in Präsenz: In unseren vier Internetcafés können Sie Kontakte knüpfen oder pflegen. In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee, Tee, Kuchen und kleinen Snacks. Und falls Sie mal technische Hilfe benötigen – sind wir für Sie da!

Café Anschluss

Hansaallee 150
60320 Frankfurt

Internetcafé Kontakt

Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt

Surftreff @uguste

Burgfriedenstraße 7
60489 Frankfurt

Café Mouseclick

Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt



**FRANKFURTER
VERBAND**



Mi., 04.11. | 11:30 Uhr | Anmeldung bis 26.10.

Ausflug nach Butzbach

Butzbach lädt zu einer spannenden Entdeckungstour durch Geschichte und Kultur der Wetterau ein. Nach dem Mittagessen im Deutschen Haus besuchen wir bei einer Stadtführung die Altstadt, das Landgrafenschloss und das Museum Butzbach mit Einblicken in die regionale Geschichte.

Kosten: 10 € für Gäste

Treffpunkt: Frankfurter Hbf. am Infostand um 11:30 Uhr,

Abfahrt 11:48 Uhr RB 41

Kontakt: Hildegard Hoock, 0157 3389 9903

**! Fahrkosten und Verzehrkosten sind selbst zu tragen.
7 € für die Stadtführung, 3 € Gastbeitrag.**

NEU!



Mo., 09.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Kleine Umschläge für Geschenke

Mit einfachen Handgriffen entstehen kleine, hübsche Umschläge für besondere Kleinigkeiten. Gemeinsam falten und gestalten wir kreative Verpackungen, die sich wunderbar zum Verschenken eignen.



Di., 10.11. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Gute Fotos machen – Schritt für Schritt

Lernen Sie die wichtigsten Grundlagen der Smartphone-Fotografie kennen. Mit einfachen Tipps zu Licht, Bildaufbau und Kameraeinstellungen gelangen Ihnen im Handumdrehen schöne und kreative Fotos.

Kosten: 15 €

NEU!



So., 15.11. | 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., 16.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

Vom Dom zum Römer – Bildervortrag

Die im Zweiten Weltkrieg zerstörte Frankfurter Altstadt wurde von 2013 bis 2018 wiederaufgebaut. Heute lässt sich der mittelalterliche Krönungsweg deutscher Könige und Kaiser von der Bartholomäuskirche zum Römer nachvollziehen. Referent: Kurt Reichmann vom Freundeskreis liebenswertes Frankfurt.

Referent: Kurt Reichmann von liebenswertes Frankfurt

NEU!



Sa., 21.11. | 19:00 – 21:30 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.



Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

www.frankfurter-plattform-55plus.de

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**



Mo., 23.11. | 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., 24.11. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Smartphone-Fotos ordnen in Zusammenarbeit mit Café Anschluss

Entdecken Sie, wie Sie Fotos und alte Bilder mit Ihrem Smartphone übersichtlich sortieren, sichern und in digitale Alben verwandeln. So bleiben wertvolle Erinnerungen jederzeit griffbereit und gut organisiert.

Kosten: 15 €

NEU!



Mo., 30.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

Offener Nachmittag – Kommen Sie vorbei!

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



So., 06.12. | 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**

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



Mo., 07.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Besinnlicher Nachmittag

Ein Nachmittag in gemütlicher Atmosphäre, bei dem wir gemeinsam
schöne und besinnliche Stunden verbringen. Lassen Sie sich überraschen
und genießen Sie die gemeinsame Zeit.



Mo., 14.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 10.12.

Weihnachtliche Feier mit Mike

Wir lassen uns verwöhnen mit Kaffee, Kuchen und einem Tässchen
Glühwein. Genießen Sie gemeinsam mit uns den Nachmittag.
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Kosten: für Gäste 12 €

NEU!



Sa., 19.12. | 19:00 – 21:30 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.

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>

Vom 19.12.2026 bis 03.01.2027 machen unsere Angebote eine kleine Weihnachtspause.

Wir wünschen Ihnen schöne Feiertage und einen guten Start in ein gesundes und glückliches neues Jahr!

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