



Programm
Mai – Juni
2025

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



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



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 | 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.

! Achtung: Am 02.06. und 09.06. findet keine Veranstaltung statt.



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 entspannten 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!



Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Rhöncafé

Genießen Sie eine Tasse Kaffee in entspannter Atmosphäre. Lassen Sie den Alltag hinter sich, fühlen Sie sich wohl und gönnen Sie sich eine Auszeit. Wenn Sie möchten, können Sie sich auch mit Freund*innen zum Spielen treffen – Gesellschaftsspiele und Karten sind vor Ort.

! Ab Juni läuten wir den Sommer mit erfrischendem Eiscafé ein!



Fr., 02.05. | 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.

! Ab 18:30 Uhr bis 19:00 Uhr findet eine Schnupperzeit für den Salsa Tanzkurs statt.



So., 04.05. | 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**

Mo., 05.05. | 15:00 – 17:00 Uhr

Rätselspaß 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., 06.05. | 14:00 – 14:30 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 Smartphone, Tablet, Laptop, Internet und WLAN hatten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Kosten: 3 €



Do., 08.05. | 15:00 – 16:30 Uhr

Schutzmänn vor Ort im Ostend

Polizeioberkommissar Ivan Šarić

in Kooperation mit dem 5. Polizeirevier

Als Schutzmänn 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.pppfm@polizei.hessen.de

❗ In den ungeraden Wochen



So., 11.05. | 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., 12.05. | 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.



Do., 15.05. | 09:15 Uhr | Anmeldung bis 08.05.

NEU!

Busfahrt nach Heppenheim

in Kooperation Monika Geselle Gemeindepädagogin St. Nicolai-Gemeinde

Erleben Sie einen abwechslungsreichen Tag: Das malerische Schloss Auerbach, im 13. Jh. erbaut, bietet einen traumhaften Blick über die Rhein-ebene. In Heppenheim genießen Sie ein entspanntes Mittagessen in kleiner Runde. Am Nachmittag erwartet Sie ein Altstadtrundgang und Zeit für eigene Entdeckungen.

Kosten: 20 € (Vorauskasse) In den Kosten inbegriffen sind: Busfahrt, Führung . Kein Mittagessen oder Kaffee und Kuchen

**❗ Treffpunkt: 9:15 Uhr Rhönstraße 89. Abfahrt: 9:30 Uhr
Rückkehr ca. 18:00 Uhr**



Do., 22.05. | 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.pppfm@polizei.hessen.de

(!) In den ungeraden Wochen



Mo., 26.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Die legendäre Frankfurter Familie Rothschild – Aufstieg, Einfluss und Erbe

NEU!

Tauchen Sie ein in die faszinierende Geschichte der Familie Rothschild! Erfahren Sie, wie sie von Frankfurt aus ein globales Finanzimperium aufbauten, welchen Einfluss sie hatten und welches Erbe sie hinterließen. Ein spannender Vortrag über Macht, Reichtum und Visionen!

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



Fr., 30.05. | 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.

! Ab 18:30 Uhr bis 19:00 Uhr findet eine Schnupperzeit für den Salsa Tanzkurs statt.



So., 01.06. | 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 Trauerprozess leisten kann.

**Kontakt: Ambulanter Malteser Hospizdienst 069 942 105 56,
hospizdienst-frankfurt@malteser.org**



Do., 05.06. | 15:00 – 16:30 Uhr

Schutzmänn vor Ort im Ostend Polizeioberkommissar Ivan Šarić

in Kooperation mit dem 5. Polizeirevier

Als Schutzmänn 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.pppfm@polizei.hessen.de

! In den ungeraden Wochen



Mo., 16.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Gesprächsrunde: „Offen für Ihre Themen“

Reden, zuhören, mitdenken – bringen Sie Ihre Anliegen, Fragen oder Ideen einfach mit! In unserer offenen Gesprächsrunde steht das im Mittelpunkt, was Sie bewegt. Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!



Fr., 20.06. | 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.

! Ab 18:30 Uhr bis 19:00 Uhr findet eine Schnupperzeit für den Salsa Tanzkurs statt.

So., 22.06. | 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., 23.06. | 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.



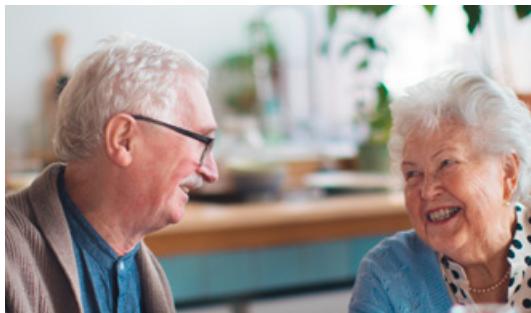
Di., 24.06. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

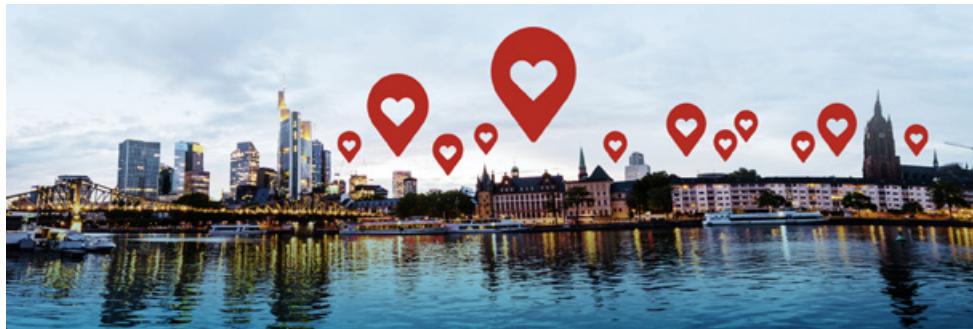
NEU!

Mit Google Maps & RMVgo entspannt ans Ziel in Zusammenarbeit mit dem Café Anschluss

Egal ob zu Fuß, mit Bus oder Bahn – mit Google Maps und RMVgo finden Sie immer den besten Weg. Wir zeigen, wie Sie ganz einfach Routen planen, Abfahrtszeiten in Echtzeit abrufen und praktische Funktionen entdecken, die den Alltag unterwegs erleichtern. So kommen Sie stressfrei, pünktlich und ohne Umwege an.

Kosten: 5 €





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!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

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



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 11:00 Uhr	Zumba auf dem Stuhl Kosten: 30 € im Monat
	15:00 – 17:00 Uhr	Mitmach-Café – Gestalten, Begegnen, Spielen Am 02.06. und 09.06. findet keine Veranstaltung statt.
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	Rhöncafé
Sonntags	11:00 – 12:30 Uhr	Trauerbrunch für Trauernde, 1. 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