



**Programm
März – April
2023**

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!



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren

UNSER PROGRAMM MÄRZ BIS APRIL



Montags | 10:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Zumba auf dem Stuhl

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die sich gerne auf Musik bewegen, dabei aber zur Entlastung auf dem Stuhl sitzen können. Der Kurs ist besonders für Senioren*innen geeignet. Gerad sorgt mit rhythmischen Bewegungen für Spaß und gute Laune.

Lizenzierter Trainer: Gerard Coridun

Kosten: 30 € im Monat



Montags | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Café und mehr

Wir treffen uns zum Plaudern, Spielen, Diskutieren sowie Feste planen, feiern und mehr ... Frau Mees, ehemalige Sozialbezirksvorsteherin und Frau Wobig beraten Sie gerne, falls Sie Unterstützung benötigen. Wir möchten gemeinsam mit Ihnen ein abwechslungsreiches Programm gestalten.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



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.



Dienstags | 19:00 – 21:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Netzwerk Neue Nachbarschaft

In Kooperation mit dem 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.

! Findet immer am vierten Dienstag im Monat statt.



Mittwochs | 10:30 – 13:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Aktiv Klub

Wir erkunden gemeinsam Frankfurt und Umgebung. Zu spannenden und aktuellen Themen laden wir Referenten ein. Wir feiern gerne Feste und gestalten aktiv unser Programm. Jede Woche etwas Neues.

Kosten: 5 €



Mittwochs | 19:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Latino-Tanzkurs mit Salza und Merengue

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene. Merengue ist Teil des Kurses und ergänzt in jeder Stunde das Erlernte. Nach der Kursstunde können die neuen Kenntnisse gemeinsam ca. 45 Minuten geübt werden. Mit Rhythmus geht alles leichter. Tanzlehrer*in. Johanna und Gerard

Kosten: 30 € im Monat

NEU!



Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Rhöncafé und Waffeltag

Bei einer Tasse Kaffee und einer hausgemachten Waffel können Sie sich entspannen, wohlfühlen und genießen. Falls Sie möchten, können Sie sich auch zum spielen mit Freunden*innen bei uns treffen. Gesellschaftsspiele und Karten sind vor Ort. Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Petit Internetcafé

Bei uns können sie kostenlos surfen oder die Vorteile von der Digitalen Welt kennen lernen. Ob es um Beratung, Informationen jeglicher Art, Termine vereinbaren bei Ärzten, Ämtern ... Wir unterstützen Sie. Wir stellen das Gerät und Frau Wobig kann Sie begleiten. Einfach anrufen und einen Termin vereinbaren.



Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Büchertauschbörse leicht gemacht

Sie können kostenlos Bücher tauschen oder einfach ausleihen. Gerne können Sie sich bei einer Tasse Kaffee in die Leseecke zurückziehen, um zu schmökern. Dieses Angebot macht es uns leicht, nachhaltig zu handeln.



Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Schutzmann vor Ort im Ostend Polizeioberkommissar Ivan Šarić

Die Polizei kommt donnerstags zwischen 15:00 und 17:00 Uhr alle zwei Wochen in das Rhöncafé, um Fragen zu beantworten und bei Problemen zu helfen. Als Schutzmann vor Ort des 5. Polizeireviers ist es meine Aufgabe, als Ansprechpartner und Vermittler präsent zu sein und zur Sicherheit und zum Wohl der Bürgerinnen und Bürger beizutragen. Kommen Sie vorbei, wenn Sie Fragen oder Anliegen haben, die eventuell zu klein für einen Besuch auf dem Revier erscheinen!

**Kontakt: Ivan Šarić, 069 / 755 105 55,
d405-svo.ppffm@polizei.hessen.de**



Donnerstags | 18:00 – 21:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Kegelgruppe

Alle Neune und noch mehr – auch mit Schaumstoffkegeln ist vieles möglich! Ob geselliges Beisammensein, Spaß, Lachen und Austausch in gemütlicher Runde. Mach mit und sei dabei!





Einzelstunde Smartphone

Wir erklären Ihnen: Wie Sie telefonieren, Kontakte eingeben, SMS schreiben und versenden, Apps installieren, sowie das Internet nutzen. Bringen Sie Ihr Gerät aufgeladen mit. Und los geht's. **Kosten: 10 €**

⚠ *Hier werden individuelle Termine vereinbart.*



So., 03.03. | 10:30 – 11:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Musik Lauschen am Sonntag

Diesen Sonntag unter dem Motto: Lieblingsmelodien, die Seele baumeln lassen und sich entspannen und treiben lassen. Gemeinsam mit Freunden, Bekannten und Nachbarn den Vormittag genießen und den Frühling begrüßen.



Mo., 04.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Vortrag und Bilder

In Kooperation mit der Gemeindepädagogin Monika Geselle, Nicolai Kirche

An diesem Nachmittag zeigen wir Ihnen Bilder zum Thema „Rückkehr auf leisen Sohlen – Braunbär, Luchs und Wolf“. Nach dem Beitrag bleibt genügend Zeit, um uns gemeinsam auszutauschen. **Kosten: Kaffee für 1 €**

NEU!





Mo., 06.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

Im Rahmen von Café und mehr: Alle Vögel sind schon da

Ein geselliger Nachmittag mit Gesprächen, Liedern, Ratespielen und mehr. Wir begrüßen den Frühling.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen. Kaffee für 1 €

NEU!



Mo., 11.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

Schutzmann vor Ort Frage und Antwortstunden

Wir freuen uns, den Schutzmann vor Ort an diesem Nachmittag zu begrüßen. Die zweite Frage und Antwort Runde. Sie können alle Fragen stellen, die Sie dringend interessieren und von Polizeioberkommissar Ivan Šarić beantwortet bekommen möchten. Wir freuen uns auf Ihre Fragen.

NEU!



Do., 15.03. | 18:30 – 21:00 Uhr

Salsa Disco in der Rhönstraße

Und los geht es wieder – wir schwingen das Tanzbein zu latein-amerikanischen Klängen. Kommen Sie vorbei und haben Spaß.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Gérard Coridun, 069 299 807 2244, gcoridun@web.de





Mo., 18.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung erforderlich**

Ein Oster-Gesteck für den Beginn des Frühlings

In Kooperation mit der Monika Geselle, Pädagogin St. Nicolai Gemeinde

In unserer Reihe von Café und mehr gestalten wir an diesem Nachmittag Oster-Gestecke mit Monika Geselle. In lockerer Runde werden wir sicherlich viel Spaß dabei haben. Der Frühling steht vor der Tür und Sie können Ihre Wohnung mit unserem Gesteck verschönern. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 3 €

NEU!



Di., 19.03. | 14:00 – 15:30 Uhr | **Anmeldung erforderlich**

Offenen Fragerunde rund um die Digitale Welt Café Anschluss

Alles was Sie schon immer fragen wollten zum Thema:
Smarthone, Tablett, Internet sowie WLAN.

Voraussetzungen: keine. Mit Steven McAvinue

Kosten: 3 €, mit Frankfurt Pass kostenlos

NEU!

Mit dem
**Frankfurt
Pass**
günstiger



Di., 16.04. | 14:00 – 15:30 Uhr | **Anmeldung erforderlich**

iPhone Grundlagen

Sie haben ein neues Tablet/iPhone und möchten das Gerät praktisch kennenlernen? Wie bediene ich das Tablet/iPhone? Dies alles können Sie bei uns erlernen.

Bringen Sie bitte ihr aufgeladenes Gerät mit.

Kursleiter: Steven McAvinue

Kosten: 10 €, mit Frankfurt Pass 5 €

NEU!

Mit dem
**Frankfurt
Pass**
günstiger



Mo., 17.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

Im Rahmen von Café und mehr: Stadt, Land, Fluss

Ein altes Spiel und immer noch aktuell. Wir erinnern uns an diesem Nachmittag gemeinsam mit Spaß und Freude an Orte, Städte, Flüsse und mehr. Einfach dabei sein und mitmachen.

NEU!



Fr., 19.04. | 18:30 – 21:00 Uhr

Salsa Disco in der Rhönstraße

Und los geht es wieder – wir schwingen das Tanzbein zu latein-amerikanischen Klängen. Kommen Sie vorbei und haben Spaß.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Gérard Coridun, 069 299 807 2244, gcoridun@web.de





So., 21.04. | 10:30 – 11:30 Uhr | **Anmeldung erforderlich**

NEU!

Musik Lauschen am Sonntag

Diesen Sonntag unter dem Motto: Lieblingsmelodien, die Seele baumeln lassen und sich entspannen und treiben lassen. Gemeinsam mit Freunden, Bekannten und Nachbarn den Vormittag genießen und den Frühling begrüßen.



Di., 23.04. | **Anmeldung erforderlich**

NEU!

Busfahrt nach Miltenberg

In Kooperation mit der Gemeindepädagogin Monika Geselle, Nikolai Gemeinde

Ein Tagesausflug in die wunderschöne Fachwerkstatt Miltenberg. Wir starten mit einer Stadtführung in der Altstadt. Danach können Sie sich kulinarisch im Restaurant verwöhnen lassen. Wir essen á la Carte. Gemütlich bei Kaffee und Kuchen beenden wir unseren Ausflug, danach gemeinsame Rückfahrt.

Kosten: 20 € (Fahrt, Stadtführung)

Treffpunkt: 09:15 Uhr, Rhönstraße 89

Abfahrt: 09:30 Uhr

Rückkehr: ca. 18:00 Uhr

⚠ Die Fahrt muss vorab bezahlt werden.

Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



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!



Peter Gehweiler

Tel: 069 299 807 2353

Christine Fischer

Tel: 069 299 807 2352



ehrenamt@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 11:00 Uhr	Zumba auf dem Stuhl Kosten: 30 € im Monat
	15:00 – 17:00 Uhr	Café und mehr
Dienstags	10:00 – 12:00 Uhr	Lotsenbüro
	19:00 – 21:00 Uhr	Netzwerk Neue Nachbarschaft, <i>findet immer am vierten Dienstag im Monat statt</i>
Mittwochs	10:30 – 13:00 Uhr	Aktiv Klub Kosten: 5 €, wöchentlich
	19:00 – 20:00 Uhr	Latino-Tanzkurs mit Salza und Merengue Kosten: 30 € im Monat
Donnerstags	15:00 – 17:00 Uhr	Rhöncafé und Waffeltag
	15:00 – 17:00 Uhr	Petit Internetcafé
	15:00 – 17:00 Uhr	Büchertauschbörse leicht gemacht, <i>wöchentlich</i>
	18:00 – 21:00 Uhr	Kegelgruppe

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