

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Montags	Kegelgruppe Rhönstraße	19:00 – 21:00 Uhr
Dienstags	Rückenfit mit Claudia Steinmetz Sie können gerne zum Schnuppern jederzeit vorbeikommen. Mobil: 0174 3418824 Kosten: 9 €	19:00 – 20:00 Uhr
Mittwochs	Aktivklub Neu: Zumba – Fitness-Workout mit lateinamerikanischer Musik Kosten: 20 € im Monat	10:30 – 12:45 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr
Freitags	Aktiv bis 100 Fit bis in das hohe Alter Kosten: 10 x = 30 €	10:00 – 11:00 Uhr

**Öffnungszeiten
des Rhöncafés:**
Freitags & Sonntags:
15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Während des Rhöncafés
findet unsere Bücher-
tauschbörse statt. In dieser
Zeit können Sie kostenlos
Bücher tauschen oder auch
ausleihen. Gut erhaltene
Bücher können Sie jederzeit
gerne bei uns abgeben.

Begegnungs- & Servicezentrum Bornheim / Ostend

Rhönstraße 89
60385 Frankfurt am Main

Begegnungszentrumsleitung

Mahnaz Wobig
Telefon: 069 449582, Mobil: 0152 22662344
E-Mail: mahnaz.wobig@frankfurter-verband.eu
www.frankfurter-verband.de

**Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter
mit aktuellen Veranstaltungstipps und Gutscheinen:**
newsletter.frankfurter-verband.de



BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM
Bornheim / Ostend
Unser Programm

August –
September



FRANKFURTER VERBAND



UNSER PROGRAMM AUGUST BIS SEPTEMBER

Wozu brauche ich Internet und E-Mail?

Für Neueinsteiger, wenn Sie Fragen zum Thema Internet oder E-Mail haben, vereinbaren Sie ein Termin mit uns. Kosten: 8 €

Pediküre in der Rhönstraße – hier werden Füße fit gemacht

Sie können gerne telefonisch einen Termin mit Frau Ackermann unter 06109 64223 oder 0179 2123371 vereinbaren.

„Kleine Hilfe – große Wirkung“ – Zukunft gemeinsam gestalten

Das Projekt „Kleine Hilfe – große Wirkung“ will Senioren und Seniorinnen mit gesundheitlichen Einschränkungen, geringer Mobilität und kleinem Einkommen in Alltagssituationen unbürokratisch und direkt unterstützen. Für unser Projekt suchen wir noch ehrenamtliche Unterstützer/Innen. Wenn Sie „Kleine Hilfen“ benötigen, melden Sie sich bei uns. Kosten: Wir freuen uns über eine Spende!

Neu!

Di. 01.08. / 15:00 – 17:00 Uhr – Anmeldung bis 31.07.

Internationaler Treff

Im interkulturellem Treff wollen wir uns gemeinsam austauschen, essen, Ausflüge organisieren und Referenten einladen. Wir freuen uns auf ihre Anmeldung. Kosten: 5 € Monatsbeitrag

Neu!

02.08. / 10:30 – 12:45 Uhr, wöchentlich

Aktiv-Club in der Wiesenstraße

Mit uns können Sie viel erleben, wir machen Ausflüge mit und ohne Führungen, wir laden Referenten zu bestimmten Themen ein, wir besprechen Dinge die uns bewegen und natürlich feiern wir auch gerne zusammen. Wenn Sie Lust bekommen haben, uns kennenzulernen, rufen Sie uns an.

Kosten: 5 € im Monat

Clubleitung: Carmen Treulieb, Telefon 06101 987148

Ort: Wiesenstraße 20, 60385 Frankfurt am Main

Do. 03.08. / 15:00 – 17:00 Uhr

Nachbarschaftstreff im Stadtteil

Nachbarschaftstreff im Stadtteil, was wollen wir und was ist möglich. Das Motto: Aktiv sein und sich engagieren. Kosten: Wir freuen uns über eine Spende!

Neu!

10.08. / 15:00 – 18:00 Uhr

Sommerfest – Live-Musik mit Daniel

Bei uns können Sie sich auch kulinarisch verwöhnen lassen, mit Kaffee, Kuchen sowie gegrillten Würstchen mit Salat, natürlich bieten wir auch diverse Getränke für Sie an – solange der Vorrat reicht. Kommen Sie vorbei und genießen Sie einen Nachmittag mit uns.

Kosten: Verzehrkosten

Mo. 14.08. / 17:00 – 18:30 Uhr – Anmeldung bis 13.08., wöchentlich

Ab dem 14.08.: Talkshow in der Rhönstraße mit René Scholz

Talkshow – Questions, Answers, Entertainment. Let's talk English. We chat about it all including our dearest: ourselves. Join us and enjoy the company of other people. Mondays nights at five.

Kosten: 5 €

Neu!

Mo. 28.08. / 10:00 – 14:00 Uhr

Großmutter-Suppentopf

Zum Vorbereiten und Kochen treffen wir uns um 10:00 Uhr, wer nur zum Essen kommen möchte, ab 12:30. Monatlich.

Kosten: 3,50 €

Mi. 06.09. / 19:00 – 20:00 Uhr

Zumba

Zumba verbindet Tanz und Fitness, ohne dass die Teilnehmer Tänzer sein müssen. Die Kombination von Fitnessbewegungen und der mitreißenden latein-amerikanischen Musik machen Zumba mehr zu einer Spaßveranstaltung. Schnuppern jederzeit möglich. Kommen sie vorbei!

Kosten: 20 € im Monat

Neu!

Mo. 25.09. / 10:00 – 14:00 Uhr

Großmutter-Suppentopf

Vegetarische Süßkartoffelsuppe mit Kokosmilch und Chilli.

Kosten: 3,50 €