

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Montags	Kegelgruppe Rhönstraße	18:30 – 20:00 Uhr
Dienstags	Rückenfit mit Claudia Steinmetz Sie können gerne zum Schnuppern jederzeit vorbeikommen. Mobil: 0174 3418824 Kosten: 9 €	19:00 – 20:00 Uhr
Mittwochs	Aktiv-Club Zumba Gold, Kosten: 20 € monatlich Zumba, Kosten: 20 € monatlich	10:30 – 12:45 Uhr 17:30 – 19:00 Uhr 19:15 – 20:15 Uhr
Donnerstags	Nachbarschaftstreff im Stadtteil, Zukunft gemeinsam gestalten!	15:00 – 17:00 Uhr
Freitags	Aktiv bis 100 Fit bis in das hohe Alter Kosten: 10 x = 30 €	10:00 – 11:00 Uhr

Wir suchen Sie!

**Möchten Sie sich ehrenamtlich engagieren?
Sie können sich bei uns informieren!**

Öffnungszeiten des Rhöncafés:

Freitags:
15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Unter Absprache mit
Frau Wobig bieten wir auch
Geburtstagsfeiern an.

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

Oktober –
November
2018

FRANKFURTER VERBAND



UNSER PROGRAMM OKTOBER BIS NOVEMBER

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 0179 2123371 vereinbaren.

„Kleine Hilfe – große Wirkung“

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.

Kaffee und mehr!

Wir treffen uns jeden Montag von 15:00 bis 17:00 Uhr, wir plaudern, spielen und mehr. Wir möchten gemeinsam mit Ihnen ein attraktives Programm gestalten. Kaffee für 1 €. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Mittwochs / 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 Themen, die uns bewegen, und natürlich feiern wir auch gerne zusammen. Rufen Sie uns an. Kosten: 5 € im Monat. Treffpunkt: Wiesenstraße 20, 60385 Frankfurt am Main

Mittwochs / 17:30 – 19:00 Uhr, wöchentlich

Zumba Gold mit lateinamerikanischen Rhythmen

Fitness Workout für Anfänger mit lizenziertem Zumba-Trainer, Herrn Coridun. Zumba fördert gute Laune, Ausdauer, Abnehmen, Energie tanken und Gesundheit. Bewegung mit viel Spaß. Kosten: 20 € monatlich

Mittwochs / 19:15 – 20:15 Uhr, wöchentlich

Zumba mit lateinamerikanischen Rhythmen

Fitness Workout mit lizenziertem Zumba-Trainer, Herrn Coridun. Zumba fördert gute Laune, Ausdauer, Abnehmen, Energie tanken und Gesundheit. Bewegung mit viel Spaß. Kosten: 20 € monatlich

Donnerstags / 15:00 – 17:00 Uhr, wöchentlich

Nachbarschaftstreff im Stadtteil, Zukunft gemeinsam gestalten!

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

Do. 11.10. / 15:00 – 17:00 Uhr

Mode-Mobil

Mode-Mobil präsentiert die neue Herbst/Winter-Kollektion 2018/2019. Wir freuen uns, die neuesten Trends mit Ihnen gemeinsam kennen zu lernen. Kosten: Verzehrkosten, Eintritt frei

In Kooperation mit Café Anschluss

Di. 16.10. / 15:00 – 18:00 Uhr – Anmeldung erforderlich

Tablet/Smartphone – Grundlagen, Kursleiter: Herr A. Kaiser

Wie bediene ich ein Tablet/Smartphone? Wie verbinde ich es mit dem Internet – besonders, wenn ich unterwegs bin? Dieser Kurs enthält viele Übungen am eigenen Gerät und beantwortet Ihre Fragen. Wir behandeln ausschließlich Tablets/Smartphones mit Android-Betriebssystem. Voraussetzungen: Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Gerät mit. Kosten: 10 €, für Bürger/Innen mit Frankfurt Pass kostenfrei. Materialkosten 5 €

Mo. 29.10. / 12:30 – 14:00 Uhr – Anmeldung erforderlich

Großmutter-Suppen-Topf: vegetarische Kürbissuppe mit Kürbisöl & Brot

Zum Vorbereiten und Kochen treffen wir uns um 10:00 Uhr, wer zum Essen kommen möchte, ab 12:00 Uhr, das Essen kann auch mitgenommen werden. Kosten: 3,50 €

Do. 01.11. / 16:00 – 18:00 Uhr – Anmeldung bis 29.10.

Kulinarische Zeitreise

Hawaii-Toast zum verwöhnen und ein Quiz mit Dingen, die im Laufe der Zeit „verschwunden“ sind. Kosten: 3 € für Toast Hawaii

In Kooperation mit Café Anschluss

Do. 08.11. / 10:00 – 13:00 Uhr – Anmeldung erforderlich

iPad und iPhone – Grundlagen, Kursleiter: Herr Janssen

Dieser Kurs ist eine Einführung in die Funktionen und Apps. Grundfunktionen und Grundeinstellungen, Surfen im Internet, E-Mail schreiben/senden/weiterleiten/antworten, Bilder versenden/löschen, Kontakte/Kalender verwalten, Fotografieren, Videofilmen & Telefonieren (nur iPhone). Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes iPad und/oder iPhone mit. Kosten: 10 €, für Bürger/Innen mit Frankfurt Pass kostenfrei. Materialkosten 5 €

Mo. 26.11. / 12:30 – 14:00 Uhr – Anmeldung erforderlich

Großmutter-Suppen-Topf: Gulaschsuppe

Zum Vorbereiten und Kochen treffen wir uns um 10:00 Uhr, wer zum Essen kommen möchte, ab 12:00 Uhr, das Essen kann auch mitgenommen werden. Kosten: 4,50 €