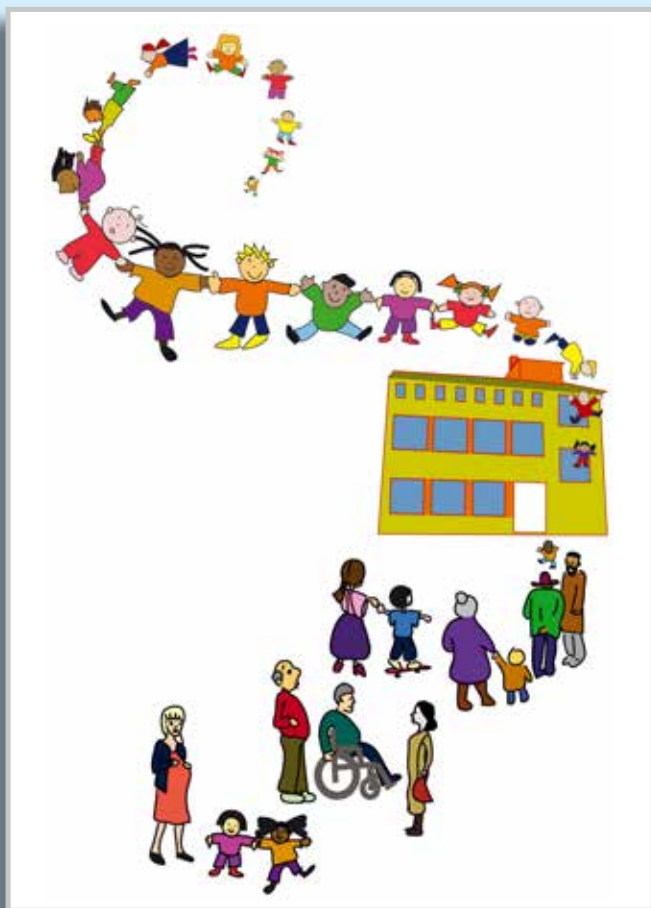


Mehrgenerationenhaus NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM **OSTEND** PROGRAMM 2019



Waldschmidtstraße 39, 60316 Frankfurt
069-43 96 45
info@nbz-ostend.de
www.nbz-ostend.de



Büro-Öffnungszeiten:
montags & freitags von 10 – 13 Uhr,
dienstags & donnerstags von 14 – 17.30 Uhr



„Mit anderen Menschen zusammen erreichen wir mehr als alleine.“

Liebe Bewohner_innen des Frankfurter Ostends, liebe Nachbar_innen,

als eines von 550 Mehrgenerationenhäusern sind wir ein Begegnungsort, an denen das Miteinander der Generationen aktiv gelebt wird. Hier können Sie sich treffen, einander helfen, Ihre Erfahrungen und Ihr Können einbringen und Gemeinschaft erleben.

Mehrgenerationenhäuser stehen allen Menschen offen – unabhängig von Alter oder Herkunft.

Jede und jeder ist uns herzlich willkommen.



**Mehr
Generationen
Haus**

Wir leben Zukunft vor

Erleben und gestalten auch Sie Gemeinschaft bei unseren Kursen, Veranstaltungen und Treffs für jedes Alter. Sicherlich ist auch etwas für Sie dabei.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Es grüßt Sie herzlichst im Namen des Teams und des Vorstandes

Barbara Conrad-Langner



Zeit schenken

Möchten Sie anderen Menschen Zeit schenken?
Suchen Sie eine sinnvolle Aufgabe?
Möchten Sie uns durch ein Ehrenamt unterstützen?

Dann kommen Sie zu uns!

Samstag, 09. März 2019

Wir stellen Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten vor, sich in unserem Mehrgenerationenhaus ehrenamtlich zu engagieren.

Wir suchen:

- Patinnen und Paten für Familien
- Unterstützung in unseren offenen Treffs (Elterncafé, Repair-Café, Lese-Schreib-Café, Spielenachmittag)
- Hilfe beim gemeinsamen Kochen und Basteln für Kinder und Eltern
- ... und vieles mehr.

Verantwortlich: Barbara Conrad-Langner und
Elke Spichalski

Termin: Samstag, 09.03.19, 15.30 – 17.30 Uhr

Raum: Werkstatt, 3.Stock

Info: im Nachbarschaftszentrum





Vorwort	2
Zeit schenken	3
Angebote für Familien	10
Offene Eltern-Info-Cafés	10
Jahreszeitliches Familienfrühstück	11
Thematische Einzelveranstaltungen:	
• Zahnfit – Zahnputzstunde	11
• Sprache entdecken	12
• Mit Bilderbüchern wachsen	12
• Erstes Basteln mit Kleinkindern	13
• Wege aus der Brüllfalle	14
• Erste-Hilfe-am-Kind – Notfalltraining	14
• Säuglingsernährung	15
• Dein Brei – Meine Suppe	16
Babymassage	17
GfG®-Fabelgruppe	18
PEKiP®-Gruppe	19
Minigruppe Eltern-Kind-Treff	20
Flohkiste	20
Kreativgruppen	21
Kinderturnen	22
Zumba Kids	23
Musikgruppen	23
Kleine Küchenkönig_innen	25
Kreativ ins Wochenende	25
Bücherkino	26
Flohmarkt	26
Kurse Starke Eltern – Starke Kinder®	27
Projekt Jasmin	29
Angebote in den Stadtteilen	
Offene Eltern-Kind-Cafés in Oberrad	30
Zwillings- und Mehrlingstreff in Höchst	32
Angebote für SeniorInnen	33
Mittagessen im Seniorenrestaurant	33
Seniorentreff am Montag	34
Das bewegte Gedächtnistraining	35
Offener Gedächtnistrainings-Treff	36
Yoga auf dem Stuhl	36
In Bewegung bleiben	37
Ins Alter gekommen – Zukunft gestalten	38
Was kann alles auf mich zukommen?	39
Familienfeste generationsübergreifend	40
Arnsberger Frühlingsfest	40



Zwergen – Halloween	40
Adventscafé	40
Entspannung, Kreativität und Bewegung	41
Qi Gong	41
Loovanz: Das Resilienz-Trainingsprogramm	42
Kurse Progressive Muskelentspannung (PME)	43
Meditation	44
TriYoga®Flows	45
Escrime und Filipino Boxing	46
Zumba	47
Aroha	48
Hatha Yoga - Kurs der VHS im NBZ	49
Yoga am Samstag - Kurs der VHS im NBZ	49
Wandergruppe	50
Ausstellungen	52
Aktzeichnen	52
Aquarellieren und Acrylmalerei	53
Repair-Café mit	
Computer/Smartphone – Hilfe	55
Näh-Café	55
Kleider-Tauschparty	56
Spielenachmittag	56
Lesung „Frankfurt liest ein Buch 2019“	57
Geschichts-AG	58
Stadterkundungen	59
Beratungs- und Unterstützungsangebote	61
Elternberatung	61
Wir helfen im Alltag	61
Lese-Schreib-Café	61
Café One World (Sprachcafé)	62
Patengroßeltern	62
Kulturpass	63
Selbsthilfe	63
Trauercafé am Zoo	63
Unterstützung für Patchwork-Familien	64
Der Verein	65
Beitritt Verein	66
Dank	67
Kursanmeldung	68
Kontakt	71



Januar

Musik für Kinder mit ihren Eltern 10.01., 24.01.

Repair-Café 12.01.

Spielenachmittag 12.01.

Das bewegte Gedächtnistraining 17.01.

Babymassage 19.01.

Starke Eltern – Starke Kinder® - Pubertät 22.01.

Februar

Wandergruppe 02.02.

Zwergen-Liedertreff 07.02.

Repair-Café 09.02.

Spielenachmittag 09.02.

Zumba Kids 09.02.

Zahnfit – Zahnputzstunde 18.02.

Kleider-Tauschparty 23.02.

Musik für Kinder mit ihren Eltern 28.02.

März

Zwergen-Liedertreff 07.03.

Dein Brei – meine Suppe 08.03.

Repair-Café 09.03.

Spielenachmittag 9.03.

Zeit schenken 09.03.

Musik für Kinder mit ihren Eltern 14.03., 28.03.

Kreativ ins Wochenende 15.03.

Familienfrühstück 17.03.

Sprache entdecken 18.03. und 19.03.

Kleine Küchenkönig_innen 21.03.



April

- Mit Bilderbüchern wachsen 01.04.
- Zwergen-Liedertreff 04.04.
- Wandergruppe 06.04.
- Erste Hilfe am Kind 07.04.
- Stadterkundung 07.04.
- Bücherkino 12.04.
- Repair-Café 13.04.
- Spielenachmittag 13.04.
- Erstes Basteln mit Kleinkindern 16.04.
- Musik für Kinder mit ihren Eltern 25.04.

Mai

- Zwergen-Liedertreff 02.05.
- Arnsberger Frühlingsfest 05.05.
- Musik für Kinder mit ihren Eltern 09.05., 23.05.
- Lesung „Frankfurt liest ein Buch 2019“ 10.05.
- Repair-Café 11.05.
- Spielenachmittag 11.05.
- Wege aus der Brüllfalle 13.05.
- Kleine Küchenkönig_innen 16.05.
- Babymassage 18.05.
- Kreativ ins Wochenende 24.05.
- Ins Alter gekommen – Zukunft gestalten 25.05.

Juni

- Wandergruppe 01.06.
- Zwergen-Liedertreff 06.06.
- Repair-Café 08.06.
- Spielenachmittag 08.06.
- Musik für Kinder mit ihren Eltern 13.06.
- Was kann alles auf mich zukommen? 15.06.



Stadterkundung 22.06.

Familienfrühstück 16.06.

Juli

Erstes Basteln mit Kleinkindern 02.07.

Zwergen-Liedertreff 04.07.

Repair-Café 13.07.

Spielenachmittag 13.07.

August

Wandergruppe 03.08.

Repair-Café 10.08.

Spielenachmittag 10.08.

Musik für Kinder mit ihren Eltern 22.08.

Kreativ ins Wochenende 23.08.

Starke Eltern – Starke Kinder® 24.08.

Stadterkundung 25.08.

Babymassage 31.08.

September

Zwergen-Liedertreff 05.09.

Flohmarkt 07.09.

Musik für Kinder mit ihren Eltern 12.09., 26.09.

Repair-Café 14.09.

Spielenachmittag 14.09.

Familienfrühstück 15.09.

Sprache entdecken 17.09

Kleine Küchenkönig_innen 19.09.



Oktober

Wandergruppe 05.10.

Erstes Basteln mit Kleinkindern 08.10.

Musik für Kinder mit ihren Eltern 10.10., 24.10.

Repair-Café 12.10.

Spielenachmittag 12.10.

Dein Brei – meine Suppe 19.10.

Zahnfit – Zahnputzstunde 22.10.

Kreativ ins Wochenende 25.10.

Zwergen – Halloween 31.10.

November

Stadterkundung 06.11.

Zwergen-Liedertreff 07.11.

Repair-Café 09.11.

Spielenachmittag 09.11.

Mit Bilderbüchern wachsen 12.11.

Musik für Kinder mit ihren Eltern 14.11., 28.11.

Familienfrühstück 17.11.

Kleine Küchenkönig_innen 21.11.

Babymassage 23.11.

Bücherkino 29.11.

Dezember

Zwergen-Liedertreff 05.12.

Wandergruppe 07.12.

Musik für Kinder mit ihren Eltern 12.12.

Repair-Café 14.12.

Spielenachmittag 14.12.

Adventscafé 13.12.



Offene Eltern-Info-Cafés

Die Familiencafés bieten in kinderfreundlicher Umgebung einen Ort für Gespräche, Information, Austausch, Vernetzung, Singen, Spielen und viel Freude.

Die altersgerechten Angebote richten sich an junge Familien mit Babys und Kleinkindern, besonders auch an Nachbar_innen, die in ihrer Situation als junge Eltern neue Bekanntschaften und Freundschaften knüpfen wollen und Informationen rund um das Thema Familie und Kinder suchen.

Offenes Eltern-Baby-Café

für (werdende) Eltern mit Babys 0 - 1 Jahre

Ansprechpartnerin:

Thea Hasselmann-Götze, GfG-Kursleiterin®

Termine: montags, 9.30 – 11.30 Uhr
offene Hebammensprechstunde jeweils
2. und 4. Montag im Monat

Offenes Eltern-Kind-Café

für Eltern mit Kindern 1 - 3 Jahre

Ansprechpartnerin:

Lyubov Cherednichenko, Dipl. Sozialarbeiterin

Termine: dienstags, 15.30 – 17.30 Uhr

Die offenen Eltern-Info-Cafés finden im

Treff-Café, 3. OG statt. Sie sind **kostenfrei**.

Info: im Nachbarschaftszentrum,
eine Anmeldung ist nicht erforderlich

FAMILIENNETZWERK
im Stadtteil
Oberrad



Jahreszeitliches Familienfrühstück

Ansprechpartnerin:

Thea Hasselmann-Götze, GfG-Kursleiterin®

Termine: 17.03., 16.06., 15.09., 17.11.19,
jeweils 10 – 12 Uhr

Kosten: Jede/r bringt eine Kleinigkeit
fürs Buffet mit!

Raum: Treff-Café, 3. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum,
Anmeldeschluss dienstags vor dem Termin

■ Thematische Einzelveranstaltungen:

Zahnfit - Zahnputzstunde

Kleinen Kindern die Zähne richtig zu putzen, ist unmöglich, denken Sie! Gesund beginnt im Mund ab dem ersten Zahn! Sie erhalten Tipps:

- wie Sie und Ihr Kind die tägliche Zahnpflege mit Geduld und Spaß meistern
- welche Hilfsmittel das Zahnen erleichtern
- wann ist der richtige Zeitpunkt, mit der Zahn- und Mundpflege zu beginnen
- welche Pflegemittel sich eignen
- warum gesunde Milchzähne so wichtig sind

Referentin: Anke Rocholl, Gesundheitspädagogin,
Gesundheitsamt

Termine: Montag, 18.02.19, 9.30 – 11.30 Uhr
Dienstag, 22.10.19, 15.30 – 17.30 Uhr

Kosten: Spende

Raum: Treff-Café, 3. OG

Info: im Nachbarschaftszentrum



Sprache entdecken –

Sprachentwicklung und Sprachförderung bei Kindern von 0 – 6 Jahren

„Wie lernen Kinder sprechen? Was ist für die Sprachentwicklung meines Kindes wichtig? Wie kann ich mein Kind am besten beim Spracherwerb unterstützen? Spricht mein Kind altersentsprechend?“, fragen sich viele Eltern.

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die kindliche Sprachentwicklung. Zusammenhänge von Sprache, Wahrnehmung und Bewegung werden erklärt und Möglichkeiten zur spielerischen Unterstützung der Sprachentwicklung werden aufgezeigt. Beachtung finden auch die Besonderheiten im Spracherwerb bei mehrsprachig aufwachsenden Kindern.

Referentin: Jenny Kentner, Logopädin M.Sc.

Termine: Montag, 18.03.19, 9.30 – 11.30 Uhr
Dienstag, 19.03.19, 15:30 – 17:30 Uhr
Dienstag, 17.09.19, 15.30 – 17.30 Uhr

Kosten: Spende

Raum: Treff-Café, 3. OG

Info: im Nachbarschaftszentrum

Mit Bilderbüchern wachsen!

Eine Einführung in die Welt der Bilder-Bücher!

Frau Dragana Jeremic-Goldmann von der mobileBuchhandlung in Frankfurt stellt Ihnen Bilderbücher vor, die sich zum Anschauen, Zeigen, Vorlesen eignen. Die Buchhändlerin informiert, warum es so wichtig ist, Kindern den Spaß an Bilderbüchern zu vermitteln und zeigt ausgewählte Buchtitel, die schon ab dem 6. Lebensmonat bis zum 3. Lebensjahr ein richtiges Vor-, Zeige- und Lesevergnügen bereiten!

Referentin: Dragana Jeremic-Goldmann,
Buchhändlerin



- Termine:** Montag, 01.04.19, 9.30 – 11.30 Uhr
Dienstag, 12.11.19, 15.30 – 17.30 Uhr
- Kosten:** Spende
- Raum:** Treff-Café, 3. OG
- Info:** im Nachbarschaftszentrum

Erstes Basteln mit Kleinkindern

Basteln macht Freude – diese Erfahrung steht bei den ersten Basteleien mit Kleinkindern im Vordergrund. Während Erwachsene es meist gewohnt sind, den „Erfolg“ am fertigen Produkt zu messen, geht es gerade bei den Kleinsten eher um die Materialerfahrung und die Freude am Tun.

Wie man es nun schaffen kann, schon kleinen Kindern das Basteln näherzubringen und dabei auch noch Dinge entstehen zu lassen, an denen auch die Erwachsenen Freude haben, das wollen wir mit (Groß-)Eltern und Kindern in diesen Bastelstunden ausprobieren. Nebenher besteht natürlich auch die Möglichkeit, einiges über kleinkindgerechtes Bastelmaterial und ein paar Tricks und Kniffe zur Umsetzung zu erfahren.

- Kursleitung:** Alwine Wilde, Dipl.-Sozialarbeiterin
- Termine:** Dienstag, 16.04., 02.07., 08.10.19,
15.30 – 16.30 Uhr
- Kosten:** Materialkosten 2 € pro Termin
- Raum:** Treff-Café und Werkstatt, 3. OG
- Info:** im Nachbarschaftszentrum



Muss ich denn immer erst laut werden –

„Wege aus der Brüllfalle

Respekt und Gewaltlosigkeit gehört zu dem Wichtigsten im Zusammenleben von Eltern und Kindern. Für viele Eltern ist es schwer ruhig zu bleiben, wenn das Kind nicht hören will.

Eltern werden laut, „brüllen“ mit und ohne Erfolg –die Brüllfalle!! Der Film „Wege aus der Brüllfalle“ zeigt praktische Lösungen für den Alltag. Der Film ist von Eltern für Eltern. Nach dem Film gibt es Zeit für Gespräche.

Referentin: Thea Hasselmann-Götze,
GfG-Kursleiterin® für Familienbegleitung

Termin: Montag, 13.05.19, 19 – 21 Uhr,
auf Wunsch kann ein Nachtreffen stattfinden

Kosten: 7 €

Raum: Treff-Café, 3. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum

Erste-Hilfe-am-Kind – Notfalltraining

Was für ein schrecklicher Gedanke (s)einem Kind das Leben retten zu müssen. Aber was für ein gutes Gefühl im Notfall könnte ich es! Als Kinderkrankenschwester liegt mir die Gesundheit von Kindern besonders am Herzen. Vor allem, weil ich weiß, wie schnell ein Notfall eintreten kann und wie hilflos man sich als (werdende) Eltern Großeltern im ersten Moment fühlt.

Bei mir lernst Du das Erkennen von Anzeichen und die notwendigen Maßnahmen bei verschiedenen Kinderkrankheiten, wie z.B. Pseudokrupp oder Fieberkrampf, genauso wie bei Unfällen, z.B. Verbrühung/Verbrennung, Knochenbrüche, Vergiftung usw.

Neben der Theorie erwarten Dich vor allem praktische Übungen:



- Wie versorge ich eine Wunde richtig?
- Was tun wenn sich das Kind verschluckt hat?
- Macht man bei Kindern auch eine (stabile) Seitenlage?
- Wie funktioniert die Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Babys/(Klein-) Kindern?
- Ängste nehmen - Sicherheit geben!

Referentin: Lisa Zimmermann,
Kinderkrankenschwester

Termin: Sonntag, 07.04.19, 10 – 14 Uhr

Kosten: 40 €

Teilnehmerzahl: max.10

Raum: Sportraum, 1. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum

Säuglingsernährung

Was kommt nach der Milch? Umstellen auf die B(r)eikost

Wann fange ich an? Was soll ich einkaufen? Soll ich selber kochen oder Gläschen kaufen?

Diese Fragen und noch mehr stellen sich viele Eltern, wenn ihr Baby älter wird. Dabei helfen Werbung und vielfältige Angebote in der Regel nicht weiter, um die richtigen Antworten zu finden. Bei diesem Vortrag wird auf alle brennenden Fragen eingegangen. Praktische Beispiele runden den Kurs ab.

Referentin: Iris Tauber,
Dipl. Oecotrophologin, Elternbegleiterin

Termine: auf Anfrage

Kosten: Spende

Raum: Treff-Café, 3. OG

Info: im Nachbarschaftszentrum



Dein Brei – Meine Suppe

Aus 1 mach 2

Aus einem selbstgemachten Brei für das Baby zaubern wir eine leckere Gemüsesuppe für uns.

Kursleitung: Iris Tauber,
Dipl. Oecotrophologin, Elternbegleiterin

Termine: Freitag, 08.03.19, 16 – 18 Uhr
Samstag, 19.10.19, 10 – 12 Uhr

Kosten: 3 € pro Termin und Familie

Raum: Treff-Café, 3. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum

Räume für Kindergeburtstage

Ist auch Ihre Wohnung zu klein und zu eng, um mit Ihren Kindern ein unbeschwertes und fröhliches Fest zu feiern?

Für Mitglieder und Kursteilnehmer_Innen vermieten wir unsere Räume für Ihren Kindergeburtstag.

Kosten: ab 75 Euro



Babymassage

In diesem Kurs können Sie ganz bewusst Zeit mit ihrem Kind verbringen.

In den zwei Kurseinheiten werden neue Handgriffe erlernt, um nach und nach den gesamten Körper Ihres Kindes massieren zu können.

Mit der Babymassage wird das Grundbedürfnis des Babys nach zärtlicher Berührung, Wärme und Geborgenheit gestillt. Zudem wird durch regelmäßige liebevolle Zuwendung, Haut- und Blickkontakt die Bindung zwischen Mutter/ Vater und Kind positiv unterstützt.

Körperübungen, Fingerspiele und gemeinsam einige Lieder singen gehören ebenfalls zum Kursprogramm.

Bitte bringen sie ein Handtuch und/oder eine Einmalwickelunterlage mit und ziehen sie bequeme Kleidung an.

Kursleitung: Sina Griebenow, GfG-Kursleiterin®,
Dipl. Pädagogin

Kurs I: 19.01 und 26.01.19

Kurs II: 18.05. und 25.05.19

Kurs III: 31.08. und 07.09.19

Kurs IV: 23.11 und 30.11.19

Zeit: samstags, 10 – 11.30 Uhr

Kursgebühr: 35 €

Teilnehmerzahl: max. 6 Teilnehmer_innen

Raum: Babyraum, 3. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum



Mit allen Sinnen durchs erste Lebensjahr des Familienzuwachses

GfG® - Fabelgruppe



In der Fabelgruppe werden Eltern und ihre Babys ab ca. der 8. Woche mit Spiel- und Sinnesanregungen durch das erste Lebensjahr des Familienzuwachses begleitet. Sie ist auch Austauschforum für alles Neue und Aufregende mit dem Baby.

Hier lernen Sie vielfältige Methoden kennen, wie Sie mit Spielen, Liedern und Reimen Ihr Kind in seiner Sensitivität fördern können und mit Streicheln und Schaukelspielen sein Wohlbefinden steigern. Zusätzlich erhalten Sie Antworten und viele Informationen auch zum eigenen und partnerschaftlichen Wohlergehen und Sie bauen ein Netzwerk von Eltern auf.

Das Konzept sieht vor, dass sich die Gruppen fortlaufend während des ersten Lebensjahres des Kindes treffen.

Kursleitungen:

Thea Hasselmann-Götze, GfG-Kursleiterin®

Termine:

dienstags,
bitte im Nachbarschaftszentrum erfragen

Kursbeginn:

bei mindestens 6 Teilnehmer_innen mehrmals im Jahr, in laufende Kurse einzusteigen ist ebenfalls möglich

Kursgebühr:

100 € für 10 Kurseinheiten

Teilnehmerzahl:

max. 8 Babys der zueinander passenden Geburtsmonate

Raum:

Babyraum, 3. OG

Info u. Anmeldung:

im Nachbarschaftszentrum





PEKiP® - Gruppen



Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Ziel des PEKiP® ist es, Eltern und Babys im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens zu unterstützen, um

- das Baby in seiner momentanen Situation und seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern;
- die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken und zu vertiefen;
- die Eltern in ihrer Situation zu begleiten und den Erfahrungsaustausch sowie die Kontakte der Eltern untereinander zu fördern;
- dem Baby Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen.

Ab der 6. - 8. Lebenswoche treffen sich junge Eltern mit ihren Babys in kleinen Gruppen. Im Mittelpunkt stehen in der Gruppenarbeit die PEKiP® - Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen für Eltern und Kinder.

Kursleitung: Stefanie Kaup, PEKiP®-Gruppenleiterin

Termine: mittwochs,
bitte im Nachbarschaftszentrum erfragen

Kursbeginn: bei mindestens 6 Teilnehmer_innen mehrmals im Jahr, in laufende Kurse einzusteigen ist ebenfalls möglich

Kursgebühr: 100 € für 10 Kurseinheiten

Teilnehmerzahl: max. 8 Babys der zueinander passenden Geburtsmonate

Raum: Babyraum, 3. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum



Minigruppe

Eltern-Kind-Treff für Kinder ab 1 Jahr

Eltern und Kinder treffen sich einmal wöchentlich und erhalten in einer vertrauten und festen Gruppe für sich und das Kind vielfältige Anregungen und Beratung. Sie lernen andere Eltern kennen und fördern Ihr Kind in der Beziehung und im Austausch mit gleichaltrigen Kindern. Bewegungslieder, Fingerspiele und erste kleine Bastelangebote sind ebenfalls wichtiger Bestandteil der Minigruppe.

Kursleitung: Alwine Wilde, Dipl. Sozialarbeiterin

Termine: mittwochs, 9.30 – 11.30 Uhr

Kosten: 16 € monatlich

Raum: Kinderzimmer, 1. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum

Flohkiste

Betreuungsangebot für Kinder von ca. 1 ¾ bis 3 Jahre

In unserer Flohkiste betreuen wir Kinder von ca. 1 ¾ Jahren bis zum Kindergarteneintritt. Die Kinder können in einer festen Gruppe erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen, Vertrauen zu anderen Erwachsenen aufbauen, Spielangebote wahrnehmen, Neues entdecken und werden damit auf den Kindergarten vorbereitet.

Eltern erfahren stundenweise Entlastung. Durch den begleitenden, im Wechsel stattfindenden Elterndienst haben sie aber auch die Möglichkeit der engen Kooperation sowie des hautnahen Erlebens der Gruppenvormittage.

Leitung: Alwine Wilde, Dipl. Sozialarbeiterin

Betreuungszeiten: Montag – Freitag
(außer Mittwoch), 9 – 12 Uhr

Kosten: 120 € – 140 € monatlich,
nach Selbsteinschätzung

Raum: Kinderzimmer, 1. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum



■ **Kreativgruppen**

Neugierige Kinder können unter fachkundiger Leitung basteln, malen, werken, zeichnen, kreativ gestalten und dabei ihre Fantasie und Kreativität erkunden und umsetzen.

Neben der Fingerfertigkeit können sie dabei auch ganz spielerisch üben, miteinander und Hand in Hand zu arbeiten, Ideen zu entwickeln und auszutauschen, konzentriert bei der Sache zu bleiben, Hindernisse zu überwinden und im Miteinander zum Erfolg zu kommen.

Zwergengruppe I

Kursleitung: Alwine Wilde, Dipl. Sozialarbeiterin

Termine: montags, 15.30 – 17 Uhr

Kosten: 12 € monatlich, inkl. Materialkosten

Raum: Werkstatt, 3. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum

Zwergengruppe II

Kursleitung: Alwine Wilde, Dipl. Sozialarbeiterin

Termine: dienstags, 15.30 – 17 Uhr

Kosten: 12 € monatlich, inkl. Materialkosten

Raum: Werkstatt, 3. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum



Kinderturnen

Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung viel Bewegung. Kinderturnen ist vielseitiges Bewegen, Mitmachen und Fertiglern an und mit Geräten sowie gemeinsames Spielen und Erleben. Kinder im Alter von etwa 1½ bis 5 Jahren treffen sich einmal wöchentlich zum Turnen und Spielen. Bei diesen Kursen ist eventuell ein Eltern-dienst notwendig. Der Einstieg in die laufenden Kurse ist nach Rücksprache immer möglich.

Termine: montags, 15 – 16.30 Uhr

Alter der Kinder: ca. 3 bis 5 Jahre

Kosten: 10 € monatlich

Termine: dienstags, 15 – 16.30 Uhr

Alter der Kinder: ca. 3 bis 5 Jahre

Kosten: 10 € monatlich

Termine: mittwochs, 9.30 – 11.30 Uhr

Alter der Kinder: ca. 1½ bis ca. 3 Jahre

Kosten: 13 € monatlich

Kursleitung: Inge Sievers, Pädagogin

Raum: Sportraum, 1. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum

Elterntreffs im Nachbarschaftszentrum Ostend

- Sie suchen auch Kontakte zu Eltern gleichaltriger Kinder?
- Gegenseitige Anregungen im Spiel und Umgang mit Kinder?

Dann sind Sie in einer der Eltern-Kind-Gruppen im Nachbarschaftszentrum gut aufgehoben. Einige Gruppen werden von Eltern selbst organisiert und treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Wir helfen Ihnen bei der Neu-Gründung einer Gruppe, bei der Suche nach gleichgesinnten Eltern und stellen Ihnen Räumlichkeiten zur Verfügung.



Zumba Kids

Zumba Kids ist der perfekte Kurs für die jüngeren Zumba Fans! Kinder von 3 bis 7 Jahren erhalten die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Freunden zu cooler Musik zu tanzen. Wir lernen die Schritte, machen Spiele und lernen andere Kulturen kennen. Wir üben durch Tänze das Einhalten von Regeln, gegenseitige Rücksichtnahme und Konzentration. Es macht Spaß!!

Kursleitung: Cintia Tinelli, lizenzierte Trainerin

Kurs: 09.02. – 13.04.19, ein Einstieg ist jederzeit möglich, weitere Kurse schließen sich an.

Termine: samstags, 10 – 10.45 Uhr

Kosten: 35 € für 10 Termine

Raum: Sportraum, 1. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum

■ Musikgruppen

Zwergen-Liedertreff

Jeden 1. Donnerstag im Monat gibt es die ganzen liebgewonnenen Lieder, Tänze und Fingerspiele aus der Minigruppe und Flohkiste – und natürlich auch ein paar neue Lieder zum Mitsingen und Mitspielen! Selbstverständlich sind nicht nur die aktuellen und ehemaligen Flohkistenkinder, sondern auch alle anderen kleinen Sänger und Tänzer herzlich willkommen.

Kursleitung: Alwine Wilde, Dipl. Sozialarbeiterin

Termine: jeweils 1. Donnerstag im Monat,
15.30 – 16.15 Uhr
07.02, 07.03., 04.04., 02.05., 06.06., 04.07.,
05.09., 07.11., 05.12.19
(Termine im Januar, August, Oktober entfallen)



Musik für Kinder mit ihren Eltern

Für kleine Kinder sind Klänge und Töne Teil ihrer Umwelt, sie laden zum Erkunden ein und wecken Freude. Musik und Rhythmus regen zu Bewegung und Tanz an. Lieder erzählen Geschichten und begleiten uns durch verschiedene Jahreszeiten. Die Stimme von Mama und Papa ist vertraut, und beim Vorsingen kann sie besonders schön klingen.

Im Kurs wollen wir all dies miteinander ausprobieren und erleben.

Kursleitung: Jan Breuers, Chorleiter

Termine: jeweils 2. und 4. Donnerstag im Monat,
15.30 – 16.15 Uhr
10.01., 24.01., 28.02., 14.03., 28.03., 25.04.,
09.05., 23.05., 13.06., 22.08., 12.09., 26.09.,
10.10., 24.10., 14.11., 28.11., 12.12.19
Folgende Termine entfallen: 14.02.; 11.04.;
27.06.; 11.07.; 25.07.; 08.08.19

Für die Musikgruppen gilt:

Kosten: 2 € pro Termin und Familie

Raum: Sportraum, 1. OG

Info: im Nachbarschaftszentrum



Kleine Küchen –



Wir treffen uns mit (Groß-)Eltern und Kindern zum gemeinsamen Werkeln in der Küche. Dabei haben wir viel Zeit für einen Austausch nicht nur über Rezepte.

Kursleitung: Iris Tauber,
Dipl. Oecotrophologin, Elternbegleiterin

Termine: donnerstags, 15.30 – 17 Uhr
21.03.19 – Toast-Muffins
16.05.19 – Marmelade kochen
19.09.19 – Müsli & Co.
21.11.19 – Kerze, Kekse, Kunst

Kosten: 3 € pro Termin und Familie

Raum: Küche, 1. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum,
eine Anmeldung zu Einzelterminen ist möglich

Kreativ ins Wochenende

Bei unseren jahreszeitlichen Aktionen am Freitagnachmittag können (Groß-)Eltern und Kinder gemeinsam kreativ werden. Näheres zu den einzelnen Aktionen entnehmen Sie bitte unserer Homepage ca. 3 Wochen vorab. Wir freuen uns auf Sie und Ihr Kind.

Kursleitungen: Stefanie Kaup und Iris Tauber

Termine: freitags, 15.30 – 17 Uhr,
15.03.19 – Mein kleiner Nutzgarten
24.05.19 – Angelspiel - Fang den Fisch
23.08.19 – T-Shirt selbst gestalten
25.10.19 – Halloween - Deko

Kosten: Kosten 3 € pro Termin und Familie

Raum: Treff-Café und Werkstatt, 3. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum,
eine Anmeldung zu Einzelterminen ist möglich, geeignet für Kinder ab ca. 4 Jahre



Bücherkino für Kinder von 3 – 6 Jahren

Alle Kinder, die gerne schönen Geschichten lauschen, sind herzlich eingeladen, an diesem Tag ins Nachbarschaftszentrum zu kommen. Damit jedes Kind etwas sehen kann, werden die Bilder während des Vorlesens groß an die Leinwand „geworfen“.

Ein Angebot, das sich selbstverständlich auch an die (Groß-)Eltern richtet.

Kursleitung: Alwine Wilde

Termine: Freitag, 12.04.19, 16 Uhr
Freitag, 29.11.19, 16 Uhr

Kosten: 2 € pro Termin und Familie

Raum: Sportraum, 1. OG

Info: im Nachbarschaftszentrum

Flohmarkt

Unser jährlicher Kinder-Flohmarkt, in Kooperation mit dem Internationalen Familienzentrum und der Uhlandschule, findet statt:

Samstag, 07.09.19 14 – 17 Uhr
Schulhof Uhlandschule

Verantwortlich: Stefanie Kaup und Iris Tauber

Kosten: 5 € und ein Kuchen

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum
Tische müssen mitgebracht werden!





Starke Eltern – Starke Kinder® - Pubertät

Aufbruch – Umbruch – kein Zusammenbruch

Der Alltag mit Kindern kann sehr schwierig sein. Eltern fühlen sich oft hilflos und unsicher. Die meisten Familien wünschen sich mehr Harmonie, mehr Freude und weniger Stress miteinander. Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern ab 10 Jahren. Schwerpunkte werden die Themen Vorpubertät und Pubertät sein:

- Was ist mir wichtig in der Erziehung?
- Wie kann ich meinem Kind helfen?
- Wie setze ich Grenzen?
- Wie treffen wir Vereinbarungen?
- Wie lösen wir Probleme in der Familie?

Sie verstehen ihr Kind nicht mehr – es versteht sich selbst auch nicht!

Kursleitung: Ingrid Zeller, zertifizierte Kursleiterin

Termine: 22.01. – 12.03.19, 8 Termine

Zeit: dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr

Kursgebühr: 56 € für Einzelpersonen, Ermäßigung für Elternpaare auf Anfrage

Bei Vorlage des ALG II-Bescheides und / oder des Frankfurt Passes und/oder bei Teilnahme auf Empfehlung des Sozialratshauses/Jugendamtes können die Kosten über den deutsche Kinderschutzbund abgerechnet werden.

Raum: Treff-Café, 3.Stock

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum



Starke Eltern – Starke Kinder®

Der zertifizierte Elternkurs stärkt Ihr Selbstvertrauen als Eltern, macht wichtige Werte deutlich und erweitert Ihre Fähigkeiten zum Zuhören, Verhandeln und Grenzen setzen im demokratischen Erziehungsprozess. Sie erhalten viele Informationen, können spielerisch Neues ausprobieren, mit anderen Eltern Ihre Erfahrungen austauschen, mit einer Wochenaufgabe das Gelernte in Ihrem Alltag ausprobieren und sich neuen Erfahrungen öffnen.

„Starke Eltern – Starke Kinder®“ richtet sich an Mütter und Väter, die mehr Freude, Leichtigkeit und zugleich mehr Sicherheit in der Erziehung erreichen möchten.

Kursleitung: Nazan Özgül-Onagaclar,
zertifizierte Kursleiterin

Termine: 24.08. – 28.09.19, 6 Termine

Zeit: samstags, 9.30 – 12.30 Uhr

Kursgebühr: 63 € für Einzelpersonen, Ermäßigung für Elternpaare auf Anfrage
Bei Vorlage des ALG II-Bescheides und / oder des Frankfurt Passes und/oder bei Teilnahme auf Empfehlung des Sozialratshauses/Jugendamtes können die Kosten über den deutsche Kinderschutzbund abgerechnet werden.

Raum: Treff-Café, 3.Stock

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum





„Jasmin – zwischen Traum und Trauma“

Mutter-Kind-Gruppe

Das Projekt „Jasmin – zwischen Traum und Trauma“ wendet sich an Flüchtlingsfamilien, schwangere Frauen und/oder Mütter mit Babys/Kleinkindern im Alter von 0 – 3 Jahren sowie an familienmigrierte Mütter mit ihren Kleinkindern aus Frankfurt.

Sie mussten Ihre Heimat verlassen und sind neu in Deutschland?

Sie sind schwanger oder haben ein Baby oder Kleinkind?

Wir möchten Sie und Ihr Kind herzlich einladen, bei unseren Mutter-Kind-Gruppen mitzumachen. Wir wollen Sie mit ihrem Kind unterstützen!

Bringen Sie Ihr Kind mit. Wir spielen. Wir erzählen. Wir lernen voneinander.

Die gemeinsame verbindliche Sprache ist Deutsch, wir reden auch mit Händen und Füßen, Blicken und Gesten.

Kursleitungen: zwei Pädagoginnen pro Gruppe

Termine: donnerstags,
Gruppe I: 10.30 – 12 Uhr,
Gruppe II: 13 – 14.30 Uhr
freitags,
Gruppe III: 10 – 11.30 Uhr,
Gruppe IV: 12.30 – 14 Uhr

Kosten: keine

Raum: Babyraum, 3. OG

Info und Anmeldung: bei der Kursleitung,
Tel: 069 – 92003856,
Email: projekt-jasmin@lehrerkooperative.de





■ Angebote in Oberrad und Höchst – Familienbildung vor Ort

Sozialräumliche Familienbildung

Sozialräumliche Familienbildung möchte bedarfsgerechte Familienbildungsangebote an vertrauten Orten im Stadtteil anbieten, um allen Familien den Zugang zu ermöglichen. Die Koordinatorinnen sozialräumliche Familienbildung kooperieren mit Einrichtungen im Stadtteil, z.B. Kinderzentren, Schulen, Kirchengemeinden.

Offene Eltern-Kind-Cafés in Oberrad

Offene Eltern-Kind-Cafés sind Angebote für alle werdenden und neuen Eltern bis zum 3. Geburtstag ihres Kindes. Bei einer Tasse Kaffee und Kuchen oder einem gemeinsamen Frühstück in einer angenehmen Atmosphäre bietet sich die Gelegenheit für Gespräche, Information, Austausch, Singen, Spielen und viel Freude.

In Themencafés erhalten Sie viele Informationen zu Ihren Fragen.

Babyclub für (werdende) Eltern

mit Babys 0 – 1 Jahre

(ein Kooperationsprojekt mit Ev.-Luth. Erlösergemeinde)

Termine: montags, 09.30 – 11.30 Uhr
offene Hebammensprechstunde
jeweils
1. Montag im Monat

Ort: Gemeindehaus der Erlösergemeinde,
Wiener Straße 23, 60599 Frankfurt-
Oberrad

FAMILIENNETZWERK
im Stadtteil
Oberrad



Miniclub für Eltern mit Kinder 0 – 3 Jahres

(ein Kooperationsprojekt mit
kath. Herz Jesu Gemeinde)

Termine: montags, 15 – 17 Uhr
offene Hebammensprechstunde
jeweils
3. Montag im Monat

Ort: Gemeindehaus der Herz Jesu Ge-
meinde, Mathildenstraße 30,
60599 Frankfurt-Oberrad

Maxiclub für Eltern mit Kinder 1 – 3 Jahres

(ein Kooperationsprojekt mit
kath. Herz Jesu Gemeinde)

Termine: mittwochs, 15.30 – 17.30 Uhr

Ort: Gemeindehaus der Herz Jesu
Gemeinde, Mathildenstraße 30,
60599 Frankfurt-Oberrad

Die offenen Eltern-Kind-Cafés sind **kostenfrei**.

Ansprechpartnerin, Info: Stefanie Kaup,
Nachbarschaftszentrum Ostend,
Tel: 069 – 439645, Email: info@nbz-ostend.de

Mehrmals im Jahr ist die Kinder-, Jugend- und Eltern-
beratung Sachsenhausen im Rahmen des Miniclubs
von 16.30–18 Uhr vor Ort und beantwortet Ihre Fra-
gen rund um Erziehung, Familie und Partnerschaft.
Dies ist ein kostenfreies Angebot.

Seit 2012 wird unsere Arbeit
als Hessisches Familienzent-
rum durch das Hessische
Ministerium für Soziales
und Integration gefördert.





Familienbildung im Kinder und Familienzentrum Höchst



KiFaZ Sonnenwind

Kooperationspartner des Sozialpädagogischen Vereins zur familienergänzenden Erziehung e.V.

Ansprechpartnerinnen, Info:

Thea Hasselmann-Götze und Iris Tauber

Tel: 069 – 348723340,

Email: thea.hassel-goetze@nbz-ostend.de;

iris.tauber@nbz-ostend.de

Zwillings- und Mehrlingentreff in Höchst

Eltern von Zwillingen oder Mehrlingen oder werdende Zwilling-Eltern sind herzlich eingeladen unseren offenen Treff zu besuchen.

Wir treffen uns einmal im Monat montags bei einer Tasse Kaffee und Kuchen in einer angenehmen Atmosphäre.

Dabei haben wir Gelegenheit neue Kontakte zu knüpfen, Interessen und Ideen auszutauschen, Fragen mit einer Expertin z.B. **Hebamme** zu klären, Informationen rund um das Thema Familie und Kinder zu erhalten.

Verantwortlich: Iris Tauber

Termine: jeweils 3. Montag im Monat,
15 -17 Uhr

Kosten: keine

Ort: KiFaZ Sonnenwind,
Windhorststraße 80, Frankfurt –
Höchst

Info: Iris Tauber, Tel: 069 – 348723340



Mittagessen für Jung und Alt **im Seniorenrestaurant**

Im Café des Nachbarschaftszentrums gibt es die Möglichkeit Mittag zu essen. Unabhängig von Alter und Einkommen können Sie hier in freundlicher Umgebung und netter Gesellschaft auch nebenher Zeitung lesen oder über die neusten Nachrichten diskutieren.

Neben kalten und warmen Getränken haben Sie täglich die Auswahl zwischen einem Fisch- bzw. Fleischgericht und einer vegetarischen Alternative.

Für alle Essen ist in der Regel eine Vorbestellung notwendig. In Einzelfällen können Sie uns aber bis 11.30 Uhr Bescheid geben.

Der Preis der Mahlzeiten beträgt 4,80 bzw. 5,20 €. Für ältere Mitbürger mit geringer Rente leistet das Sozialratshaus einen Zuschuss. Wenn Sie dort die sogenannte grüne Mittagessenskarte erhalten haben, kostet das Mittagessen inklusive Nachtisch 2,80 – 3 €. Bei der Beantragung der Karte sind wir Ihnen gerne behilflich.

Das Seniorenrestaurant ist geöffnet: montags bis freitags, 12 – 14 Uhr.

Das Essen wird Ihnen zwischen 12 und 13 Uhr serviert.

Wir freuen uns, Sie demnächst als Gast begrüßen zu können.

Ansprechpartnerinnen:

Bettina Völkers, Stefanie Wiegand

Raum: Treff-Café, 3. OG



Seniorentreff am Montag

... für alle Seniorinnen und Senioren, die nicht gerne alleine sind, ihre Freizeit mit anderen verbringen wollen und gerne neue Kontakte knüpfen möchten. An diesem Nachmittag gibt es Kaffee und Kuchen und nach Wunsch viel Raum zum Erzählen und/oder für Gesellschaftsspiele. Kleine Vorträge, Ratespiele, gemeinsames Singen u.v.m. gehören ebenfalls zu unserem Nachmittagsangebot.

Schauen Sie doch einfach ´mal rein, wir freuen uns auf Sie.

Ansprechpartnerin: Elke Spichalski, Dipl. Soziologin

Termine: montags ab 15 Uhr

Raum: Treff-Café, 3. OG

Kosten: eine Spende für Kaffee und Kuchen

Weitere Angebote

Gemeinsame Ausflüge finden nach Vereinbarung statt. Sie können die Termine und Treffpunkte telefonisch im Büro des Nachbarschaftszentrums erfragen.

Wir helfen Ihnen auch gerne beim Erstellen ihrer **Vorsorgevollmacht** und ihrer **Patientenverfügung**.

Bitte vereinbaren Sie hierfür im Nachbarschaftszentrum einen Termin.



Das bewegte Gedächtnistraining

Erleben Sie ein vergnügliches Gedächtnistraining, wobei Merkfähigkeit, Wortfindung, Konzentration und Sinneswahrnehmung eine Rolle spielen. Wussten Sie schon, wie wirkungsvoll es ist, Übungen zur Wortfindung im Gehen zu vollführen? Machen Sie sich auf Spiele und Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen gefasst! Das Wichtigste dabei: dem Gedächtnis ist es völlig egal, ob die Übungen perfekt ausgeführt werden - es freut sich über jede Anregung und reagiert mit Leistungsverbesserung. Als Abschluss gibt es eine Entspannungseinheit, die Gedächtnis und Körper wieder auflädt.

Kursleitung: Katharina Peters, Sportpädagogin, Gedächtnistraining und Sturzprophylaxe (DWI)

Kurs: 17.01. – 21.02.19,
Termine für weitere Kurse bitte erfragen

Zeit: donnerstags, 14.30 – 15.30 Uhr

Kosten: 30 € für 6 Termine

Raum: Werkstatt, 3. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum



„Offener Gedächtnistraining-Treff“

(geschlossene Gruppe)

Bringen Sie Ihre grauen Zellen wieder auf Trab. Das muss nicht mühsam sein – im Gegenteil. Es macht Freude und Spaß, wie Sie schnell feststellen werden. Im Treff lernen und trainieren Sie spielerisch, bekannten Gesichtern wieder Namen zu geben, Zahlen und Fakten zu behalten und sich zu erinnern, wo Sie denn nun verflixt noch mal Brille oder Hausschlüssel abgelegt haben.

Kursleitung: Doris Letzgus, Dipl. Pädagogin

Termine: jeweils letzter Dienstag im Monat,
10.30 – 11.45 Uhr

Kosten: 3 € pro Termin

Raum: Werkstatt, 3. OG

Info: im Nachbarschaftszentrum

Yoga – Übungen auf dem Stuhl

Es ist nie zu spät, um mit Yoga zu beginnen. Yoga für Senior_innen stärkt die Muskulatur, macht die Gelenke flexibler und wirkt entspannend. Die Übungen werden im Sitzen ausgeführt und Ihren individuellen Möglichkeiten angepasst.

Kursleitung: Elke Spichalski, Yoga-Lehrerin

Termine: dienstags, 10.30 – 11.30 Uhr

Kosten: 20 € für 5 Termine

Raum: Sportraum, 1. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum



In Bewegung bleiben

Rückenfreundliche Gymnastik für ältere Menschen

Aktivität trägt zur Erhaltung unserer Leistungs- fähigkeit und Mobilität bei oder kann zumindest deren Rückbildung verzögern. Sportliche Betätigung wirkt als Vorsorge gegen vorzeitiges Altern über die verschiedenen Organsysteme (zentrales Nervensystem, Stütz- und Bewegungsapparat, Herz- und Kreislaufsystem, vegetatives Nervensystem) und auf die Psyche. Wir trainieren den ganzen Körper und werden Ausdauer, Kräftigung und Dehnung miteinander verbinden.

Sollten Sie bereits unter chronischen Rücken- und Gelenkbeschwerden oder sonstigen Beeinträchtigungen leiden, bitten wir Sie vor Beginn des Kurses um Rücksprache.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turn- oder andere rutschfeste Schuhe

Kursleitung: Giovanna Nicastro De Nuccio,
lizenzierte Übungsleiterin

Termine: freitags, 11 – 12 Uhr,
der Einstieg in den fortlaufenden Kurs mit
je 12 Kurseinheiten ist jeder Zeit möglich.

Kursgebühr: 50 € für 12 Kurseinheiten

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Raum: Sportraum, 1. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum



Ins Alter gekommen - Zukunft der dritten Lebensphase und danach gestalten

Eine Information und Diskussion für (zukünftige) Senior_innen

Ab 61 Jahren gehört man laut Wissenschaft zu den Älteren unserer Gesellschaft. Und dabei lebt man heutzutage nicht selten noch viele Jahrzehnte junggeblieben und aktiv. Unter Umständen mit Einschränkungen und Verlusten. In jedem Fall aber mit der Möglichkeit zur Gestaltung und vielen Freiheiten. Wenn man sich nicht davor scheut, bestimmte Themen rechtzeitig und auch mit allen von den eigenen Veränderungen betroffenen Personen zu besprechen und zu regeln.

Könnte dies trotzdem einer Ihrer Gedanken sein:

„Warum sollte ich mir Gedanken über die Zukunft machen? Solange alles noch gut ist, gibt es doch gar keinen Grund dazu.“

Während der Eine sich noch weit weg von allem Zukünftigen sieht, hat der Nächste mit seiner Person und seinen Wünschen und Anliegen bereits klare Ideen.

Was bewegt Sie persönlich? Lassen Sie uns gemeinsam in einer kleinen Gruppe diskutieren. Vielleicht kann ich Ihnen bei der Lösung der ein- oder anderen Frage bereits helfen.

Kursleitung: Alexandra Weitzel, Mediatorin

Termin: Samstag, 25.05.19, 15 – 16.30 Uhr

Kosten: keine

Raum: Gruppenraum, 1. OG

Anmeldung und weitere Beratung zum Thema:

bei der Kursleitung,

Tel: 069 – 74732518 oder 0178 – 4024117
(mit Anrufbeantworter),

Email: weitzel@miteinandergewinnen.de



Was kann alles auf mich zukommen? -

eine Information und Diskussion für Angehörige von (zukünftigen) Senior_innen

„Ich weiß gar nicht mehr, wie ich alles schaffen soll: Beruf, meine Kinder und mich um die Eltern kümmern. Aber vernachlässigen will ich auch Niemanden.“ - Das ist nur ein Beispiel einer Vielzahl von Gedanken zum Leben im Alter, die sich Angehörige machen könnten. Die Zukunft eines älteren Menschen bringt viele Möglichkeiten zum Gestalten, aber auch Herausforderungen: Während der Eine sich mit seiner Person und seinen Wünschen und Anliegen noch nicht einmal gehört fühlt, stehen Erwartungshaltungen des Anderen manchmal unausgesprochen, totgeschwiegen im Raum. Das Wichtigste aber für die gute Zukunft eines jeden dabei ist: jeder, der Betroffene und der Beteiligte, sollte in seiner Person und seinen Anliegen und Interessen wertschätzend wahrgenommen werden.

Was sind die Fragen und Themen, die Sie zu diesem Thema beschäftigen? Ich freue mich, wenn Sie Ihre Themen mit in eine kleine Gruppe bringen, in der wir gemeinsam diskutieren. Vielleicht kann ich Ihnen beim ein- oder anderen Thema bereits helfen oder Ihnen eine Struktur für den weiteren Weg mitgeben.

Kursleitung: Alexandra Weitzel, Mediatorin

Termin: Samstag, 15.06.19, 15 – 16.30 Uhr

Kosten: keine

Raum: Treff-Café, 3.OG

Anmeldung und weitere Beratung zum Thema:

bei der Kursleitung,

Tel: 069 – 74732518 oder 0178 – 4024117
(mit Anrufbeantworter),

Email: weitzel@miteinandergewinnen.de



■ Familienfeste generationsübergreifend

10. Arnsberger Frühlingsfest -Jubiläumfest

Am 05. Mai 2019 laden wir zum 10. Arnsberger Frühlingsfest, dem Stadtteilstfest des südlichen Ostends, ein. Es wird unter Beteiligung vieler Kooperationspartner und Akteure des Stadtteils durchgeführt.

Verantwortlich: Barbara Conrad-Langner
und Christiane Dubuque

Termin: Sonntag, 05.05.19, 14 – 18 Uhr

Ort: Paul-Arnsberg-Platz

Info: im Nachbarschaftszentrum



Zwergen-Halloween

Zu unserer Halloween-Party laden wir alle kleinen Gespensterchen, Werwolf-Welpen und Minihexen ein – wie natürlich auch ihre großen Begleiter_innen. Und wer Freude daran hat, diese Feier mit uns zusammen zu gestalten und durchzuführen, ist uns ebenso herzlich willkommen!

Verantwortlich: Team des NBZ

Termin: Donnerstag, 31.10.19, 16 – 18 Uhr

Kosten: Spende

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum

Adventscafé

Es ist schon eine liebe Tradition geworden: Unser gemeinsamer Adventsnachmittag in der Vorweihnachtszeit. Bei weihnachtlichem Gebäck, Liedern und Geschichten genießen wir einen gemütlichen Nachmittag.

Verantwortlich: Alwine Wilde

Termin: Freitag, 13.12.19, ab 15.30 Uhr

Kosten: ein Beitrag zum Buffet / Spende

Raum: Treff-Café, 3. OG

Info: im Nachbarschaftszentrum



Energie und entspannt mit Qi Gong

Gegen den Stress des Alltags widmen wir uns in diesem Kurs dem Qi Gong, einer der Säulen der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen in Ruhe und Bewegung dienen der Stärkung unserer Lebensenergie und Konzentration. Sie helfen uns, Krankheiten vorzubeugen, geistige Vitalität und körperliche Ausgeglichenheit zu entwickeln, dabei sind sie leicht zu erlernen und machen Freude. Unterstützt werden die heilsamen Wirkungen des Qi Gong durch Meditation und Progressive Muskelentspannung, eine Methode, in der Sie gezielt einzelne Muskelgruppen an- und entspannen lernen. Mit diesen neuen Impulsen können Sie dem Alltag mit mehr Frische, Gelassenheit und innerem Frieden begegnen. Wir trainieren Qi Gong u. a. nach den 5 Elementen.

Der Kurs ist für Anfänger und zur Vertiefung geeignet.

Kursleitung: Barbara Mödder,
Qi Gong - Meditationstrainerin

Kurs I: 11.02. – 18.03.19

Kurs II: 21.10. – 25.11.19

Zeit: montags, 11 – 12.15 Uhr

Kursgebühr: 48 € für 6 Termine

Raum: Sportraum, 1. OG

Info u. Anmeldung: bei der Kursleitung, Tel: 069 – 439232



Stark in im Alltag – stark in der Krise:

LOOVANZ: Das Resilienz-Trainingsprogramm

Manche Menschen haben ‚Nerven wie Drahtseile‘, nichts kann sie aus der Ruhe bringen und keine Katastrophe sie umwerfen. Als wahre ‚Stehaufmännchen‘ wirken sie wie ‚ein Fels in der Brandung‘. Sie wünschen, ähnlich viel Widerstandskraft gegen die Stürme des Lebens zu haben? Vermutlich steckt diese Kompetenz, die sogenannte Resilienz, ohnehin in Ihnen, wie in den meisten Menschen – braucht nur aktiviert, strukturiert weiter entwickelt und trainiert zu werden.

Mithilfe des Resilienz-Trainings entwickeln Sie ein tieferes Verständnis für Zusammenhänge von körperlicher und psychosozialer Gesundheit und lernen Wege zu deren Erhaltung kennen. Der sichere Umgang mit Stress-Situationen wird gezielt eingeübt - so reduzieren Sie nach und nach schwächende Stressoren und stärken gesundheitsförderliche Einstellungen. Sie erwerben Techniken zum Aufbau individueller Schutzfaktoren wie Optimismus, Selbststeuerung, lösungsorientiertes Verhalten und ein zukunftsorientiertes Lebenskonzept. Sie nehmen sich zunehmend selbstsicherer, emotional flexibler und unabhängiger wahr und begegnen der Zukunft optimistischer.

Kursleitung: Claudia Lehmann,
Dipl.-Päd. & Resilienz Trainerin

Kurs I: 14.01. – 18.03.19

Kurs II: 01.04. – 24.06.19

Kurs III: 14.10. – 16.12.19

Zeit: montags, 18.30 – 20.00 Uhr

Kursgebühr: 150 € für 10 Termine, Teilerstattung durch Krankenkasse möglich

Raum: Gruppenraum, 1. OG

Info u. Anmeldung: bei der Kursleitung,
Tel: 0157 –73016101,

Email: info@achtsam-potenzial-entfalten.de



Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson

Die PME ist eine bewährte, effektive und leicht erlernbare Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Mit Hilfe systematischer An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihre Muskeln lockern, Ihr Körpergefühl verbessern und mehr Gelassenheit erreichen. Sie erlernen die Grundformen und verschiedene Kurzformen der PME sowie ausgewählte Techniken zur erfolgreichen Stressbewältigung im privaten und beruflichen Alltag. Der Kurs bietet Hilfe zur Selbsthilfe mit hohen Anforderungen, Belastungen und Problemen besser fertig zu werden, Erschöpfungszustände zu vermeiden und so Lebensfreude und Gesundheit zu erhalten bzw. wieder zu finden.

Kurs für Einsteiger_innen

Kurs I: 22.01. – 12.03.19

Kurs II: 30.04. – 18.06.19

Kurs III: 13.08. – 15.10.19

Kurs IV: 29.10. – 17.12.19

Zeit: dienstags, 19 – 20.15 Uhr

Kursgebühr: 120 € für 8 Termine, Teilerstattung durch Krankenkasse möglich

Kurs für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Teilnahme am Einsteigerkurs

Kurs I: 22.01. – 12.03.19

Kurs II: 30.04. – 18.06.19

Kurs III: 13.08. – 15.10.19

Kurs IV: 29.10. – 17.12.19

Zeit: dienstags, 20.30 – 21.45 Uhr

Kursgebühr: 120 Euro für 8 Termine

Kursleitung: Claudia Lehmann,
Dipl.-Päd. & PME-Kursleiterin

Raum: Sportraum, 1. OG

Info u. Anmeldung: bei der Kursleitung,
Tel: 0157 -73016101,
Email: info@achtsam-potenzial-entfalten.de



Samarpan Meditation

Meditation ist eine wunderbare Möglichkeit, um Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Wir können hierdurch unseren „Akku“ aufladen und somit Kraft für die vielen Aufgaben des Alltags schöpfen. Durch die Meditation erkennen und stärken wir unser wahres Selbst und erlangen dadurch eine innere Zufriedenheit, die unabhängig von den äußeren Umständen ist. Wir praktizieren eine Meditations-Methode aus dem Himalaya, die ‚Samarpan Meditation‘. Diese Meditation ist offen für Menschen aller Religionen und Weltanschauungen und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie können auch ohne Voranmeldung einfach mal vorbeischaun.

Kursleitung: Dr. med. Binytha Raabe

Termine: dienstags, 18.30 – 20 Uhr

Kursgebühr: kostenfrei

Raum: Kinderzimmer, 1. OG

Info u. Anmeldung: bei der Kursleitung,
Email: info@samarpan-meditation.de

Nutzung der Räume

Die Räume des Nachbarschaftszentrums stehen Gruppen und Privatpersonen auch außerhalb der Öffnungszeiten nach Absprache zur Verfügung:

- für Arbeitsgruppen
- für Selbsthilfegruppen
- für Seminare, Tagungen
- für Sport- und Kreativkurse
- für Eltern-Kind-Gruppen



TriYoga®Flows

TriYoga® ist ein langsamer, wunderschöner YogaFlow. Im Einklang mit der Atmung fließt ein Asana (Haltung) in das nächste, mal kraftvoll und dynamisch, mal besinnlich und langsam. Durch die Wiederholung dieser Flows wird ein meditativer, entspannter Zustand erreicht.

TriYoga ist Entspannung in Bewegung.

Kursleitung: Silke Dale

Termine: mittwochs,
18.30 – 20.00 Uhr, Basics - Level 1
20.10 – 21.40 Uhr, Level 1-2

Kursgebühr: Festbuchung 12 €, spontaner Unterrichtsbesuch 15 €, Studenten 9 € pro Kurseinheit

Teilnehmerzahl: Die Kurse finden ab 5 Personen statt, in den Schulferien meistens kein Unterricht.

Raum: Sportraum, 1. OG

Info u. Anmeldung: bei der Kursleitung,
Tel: 0172 – 6616053,
Email: silke.dale@gmail.com



Escrima und Filipino Boxing

Der Kurs vermittelt durch handlungsorientierte Angebote, die in Einzel- und Partnerarbeit durchgeführt werden, die Grundlagen der philippinischen Stockkampfes Escrima und seiner „waffenlosen“ Umsetzung, des Filipino Boxing. An erster Stelle steht dabei, in einem verletzungsfreien Raum den Spaß an der Bewegung zu vermitteln, um dadurch ein höheres Selbstbewusstsein in Selbstverteidigungssituationen zu entwickeln.

Kursleitung: Martin Kieltsch

Termine: freitags, 18 – 20 Uhr

Kursgebühr: 25 €

Raum: Sportraum, 1. OG

Info u. Anmeldung: bei der Kursleitung,
Tel: 06171 – 978316, Email: info@escrima-frankfurt.de,
www.escrima.frankfurt.de

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie unsere Arbeit mitgestalten und unterstützen können – wir freuen uns auf Ihre Mithilfe, Anregung und Kritik:

- **Ehrenamtliche Mitarbeit**
- **Sach- oder Geldspende** – wir sind dankbare Abnehmer!
Beitritt in den Verein als aktive oder stille Förderung, Mindestbeitrag pro Jahr: 22 Euro
- **Bußgeldzuweisungen:** Richter, die mit der Anordnung von Bußgeldern betraut sind, können den gemeinnützigen Verein Selbsthilfe- und Nachbarschaftszentrum Ostend e. V. als Empfänger dieser Gelder festlegen.



Zumba

ZUMBA® Fitness ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- (und Fitness) Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Kein anderes Workout ist so effektiv, innovative und motivierend wie ZUMBA. Sein Erfolg basiert auf folgenden Faktoren:

- Es macht Spaß!
- Es ist anders als bekannte Trainingsprogramme!
- Es ist leicht zu lernen!
- Es ist effektiv!

Kursleitung: Cintia Tinelli, lizenzierte Trainerin

Termine: samstags, 11 – 12 Uhr

Kursgebühr: 8 € pro Termin oder
5er-Karte zu 35€

Raum: Sportraum, 1. OG

Kleidung: flache Schuhe, Trainingshose, Handtuch

Anmeldung: Keine Anmeldung nötig! Einfach dazu kommen und mitmachen!

Info: bei der Kursleitung,
Email: cintiatinelli@hotmail.com



AROHA

AROHA ist ein Ausdauertraining mit einfachen Grundschritten. AROHA festigt die Muskulatur (Gesäß, Oberschenkel, Bauch) und führt spürbar zu innerer Ausgeglichenheit. AROHA ist inspiriert vom Haka, Kung Fu und Taji. AROHA heißt übersetzt in der Sprache der Maori, den Ureinwohnern Neuseelands, „Den Atem mit dem anderen teilen“.

Beim AROHA werden nicht nur Kalorien verbrannt, sondern auch Energie freigesetzt, es kann z.B. unterdrückten Ärger abreagiert und losgelassen werden - und all das im $\frac{3}{4}$ -Takt! Alle Bewegungen gehen fließend ineinander über und wiederholen sich oft. Jede(r) kann die Übungen so kräftig ausführen, wie er mag. Die kraftvollen Bewegungen, die einfach und schnell zu erlernen sind, mobilisieren den gesamten Körper und bringen den Kreislauf in Schwung.

AROHA ist ein Gesundheitskurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingsstand teilnehmen kann.

Kursleitung: Kathrin Krause, Päd. & AROHA-Instructor

Kurs: 02.02 – 06.04.19 (10 Termine),
weitere Termine können bei der
Kursleitung erfragt werden.

Zeit: samstags, 12.30 – 13.30 Uhr

Kursgebühr: 13 € pro Termin oder
10ner Karte zu 100 €

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Raum: Sportraum, 1.OG

Info u. Anmeldung: bei der Kursleitung,
Tel: 0179/6862026,
Email: kathrin.krause@gmx.com,
www.meinepunkte.jimdo.com



Hatha Yoga

Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga stellt die Körperübungen (Asanas) in den Vordergrund. Mit deren Hilfe schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, dehnen und kräftigen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Bei regelmäßiger Ausübung stärken Sie innere Organe und fördern Ihre Stressresistenz. Freuen Sie sich auf ein ganzheitlich orientiertes Programm, das die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Elke Spichalski, Yoga-Lehrerin

Termine: donnerstags, 19 – 20.30 Uhr

Kursort: NBZ Ostend, Sportraum, 1. OG

Anmeldung: Volkshochschule Frankfurt,
Tel: 069 – 212 71501, www.vhs.frankfurt.de

Yoga am Samstag

Kräftigung, Ausgleich, Entspannung

Gehen Sie gestärkt und entspannt ins Wochenende mit Yoga-Übungen zur Vitalisierung und Kräftigung des Körpers. Die Übungen gehen über in ein sanftes, statisches Training mit Positionen des Yin-Yoga, die gestützt und mit wenig Muskelanstrengung länger gehalten werden und sich auf eine Aktivierung des Bindegewebes (Fasziennetz) auswirken. So schöpfen Sie neue Energie und erleben gleichzeitig eine tiefe Entspannung für Körper und Geist.

Die Übungen sind sowohl für Einsteiger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Kursleitung: Elke Spichalski, Yoga-Lehrerin

Termine: jeden 1. Samstag im Monat,
15 – 17.15 Uhr

Kursort: NBZ Ostend, Sportraum, 1. OG

Anmeldung: Volkshochschule Frankfurt,
Tel: 069 – 212 71501, www.vhs.frankfurt.de



Die Wandergruppe lädt ein

Samstag, 2. Februar 2019

In Niederjosbach startet die Wanderung. Durch das Silberbachtal geht's über die Billtalhöhe nach Königstein. Unterwegs wird eingekehrt.

Treffen: 9.30 Uhr, **Wanderstrecke:** 16 km

Samstag, 6. April 2019

Wir wandern von Köppern über die Kapersburg zum Winterstein. Nach einer Rast geht's weiter nach Pfaffenwiesbach.

Treffen: 9.30 Uhr, **Wanderstrecke:** 17 km

Samstag, 1. Juni 2019

Den Metzgerpfad laufen wir von der Hohen Mark steil über die Höh` zur Talmühle. Nach der Einkehr weiter zur Saalburg.

Treffen: 9.30 Uhr, **Wanderstrecke:** 15 km

Samstag, 3. August 2019

Mit der Taunusbahn geht's nach Wilhelmsdorf. Dann laufen wir über die Eschbacher Klippen und das Maibachtal nach Kransberg (Einkehr).

Treffen: 9.30 Uhr, **Wanderstrecke:** 17 km

Samstag, 5. Oktober 2019

Von Groß-Umstadt aus führt uns die Rundwanderung mit schönen Ausblicken durch Weinberge, Wald und Wiesen. Einkehr am Ende.

Treffen: 9.30 Uhr, **Wanderstrecke:** 16 km

Samstag, 7. Dezember 2019

Diese Wanderung führt uns von der Hohen Mark über den Altkönig (viele Höhenmeter!) zum Fuchstanz. Nach einer Rast geht es durch's Reichenbachtal nach Königstein.

Treffen: 9.30 Uhr, **Wanderstrecke:** 15 km

Folgende Infos gelten für alle Wanderungen:

Treffpunkt: S-Bahnstation Ostendstraße,
Ausgang Uhlandstr. / Hanauer Landstr.



Bitte pünktlich sein, wir starten zum angegebenen Zeitpunkt.

Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung. Wir wandern bei jedem Wetter!

Leitung: Susanne Wellmann

Kosten: die Wanderungen sind kostenfrei, es entstehen lediglich Kosten für RMV-Ticket und Mittagessen

Info: im Nachbarschaftszentrum

Sie haben ein Angebot, ein Seminar oder eine Idee, die uns noch fehlen. Dann nehmen Sie doch Kontakt zu uns auf! Wir freuen uns, Sie kennenzulernen.

Ein Gespräch und die Besichtigung der Räume sind zu den Bürozeiten der Mitarbeiterinnen nach telefonischer Absprache möglich.



Ausstellungen und Vernissagen

In unserem Treff-Café zeigen wir Wechsel-Ausstellungen von Künstlern, die mit ihren Talenten an die Öffentlichkeit gehen, dafür die Atmosphäre in unserer Räume schätzen und sie schmücken möchten. Bis Ende Januar können Sie noch die Fotoausstellung „Verbindungen“ der Blende 60 ansehen, dann laden wir mit einer Vernissage zu einer Gemäldeausstellung ein und freuen uns auf Ihr Interesse.

Verantwortlich:

Christiane Dubuque und Gerda Mielczarek-Will

Ort: Treff-Café, 3. OG

Aktzeichnen

Wir sind eine freie Gruppe, in der kein Unterricht erfolgt, und arbeiten mit verschiedenen weiblichen und männlichen Modellen. Wer möchte, kann an einer gemeinsamen Bildbesprechung am Ende des Abends teilnehmen.

Wir treffen uns regelmäßig in der Werkstatt des Nachbarschaftszentrums Ostend. Alle künstlerisch Interessierten sind herzlich eingeladen gegen eine Kursgebührlage an der Kunstgruppe teilzunehmen.

Kursleitung: Karin Böhme-Brendel

Termine: donnerstags, 19 – 21 Uhr

Kosten: bitte bei der Kursleitung erfragen

Raum: Werkstatt, 3. OG

Info u. Anmeldung: bei der Kursleitung,
Tel: 069 – 57003884, 0176 – 52382232



Aquarellieren und Offenes Atelier / Schwerpunkt Acryl für Anfänger_innen und Fortgeschrittene

Anfänger_innen werden in die Grundlagen der jeweiligen Technik eingeführt. Fortgeschrittene erweitern ihre Kenntnisse anhand ausgesuchter Seminarthemen. Im „Offenen Atelier“ liegt der Schwerpunkt bei der Acrylmalerei; es können jedoch weitere Materialien eingesetzt werden. Die Teilnehmer_innen werden individuell betreut. Eine gemeinsame Besprechung der entstandenen Arbeiten steht am Ende des jeweiligen Termins.

Kursleitung: Angelika Grünberg M.A.,
Künstlerin & Kunstpädagogin

Kurs Aquarellieren I: 14.01. – 18.03.19

Anschlusskurse Aquarellieren I:

ab 01.04., ab 08.07. (Sommerkurs),
ab 23.09.19

Zeit: montags, 18.45 – 20.45 Uhr

Kurs Aquarellieren II: 16.01. – 20.03.19

Anschlusskurse Aquarellieren II:

ab 03.04., ab 10.07. (Sommerkurs),
ab 25.09.19

Zeit: mittwochs, 14 – 16 Uhr

Kurs Offenes Atelier / Acryl: 16.01. – 20.03.19

Anschlusskurse Offenes Atelier / Acryl:

ab 03.04., ab 10.07. (Sommerkurs),
ab 25.09.19

Zeit: mittwochs, 18.45 – 20.45 Uhr

Kursgebühr pro Kurs: 149 € (10 Termine),

87 € Sommerkurs (5 Termine)

Teilnehmerzahl: 4 – 9

Material: Zum ersten Treffen nur Ihre bereits vorhandenen Materialien mitbringen!

Wichtig: Zeichenblock und Bleistift

Raum: Werkstatt, 3. OG

Info u. Anmeldung: bei der Kursleitung, Tel: 069 – 558808,

Email: info@agruenberg.de;

www.agruenberg.de

Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vor Kursbeginn



Workshops Acryl- und Aquarellmalerei

für Anfänger_innen und Fortgeschrittene

Ausgewählte Themen bilden den Schwerpunkt. Die Teilnehmenden werden gemäß ihrer Kenntnisse individuell betreut. Anfänger_innen erhalten eine Einführung in die Acrylmalerei. Auf Wunsch können auch Aquarell- und andere Farben eingesetzt werden. Die gemeinsame Besprechung der Arbeiten steht als wichtiger Aspekt.

Kursleitung: Angelika Grünberg M.A.,
Künstlerin & Kunstpädagogin

Termine und Themen:

26.01., 23.02., 23.03., 25.05., 20.07., 26.10.,
30.11.19

Die Themen erfahren Sie zeitnah auf der
Homepage: www.agruenberg.de.

Gerne können Sie Ihre Malwünsche äußern.

Zeit: samstags, 10 – 16 Uhr (inkl. 45 Min. Pause)

Kosten: 89 €

Teilnehmerzahl: 3 – 9

Material: bitte bei der Kursleiterin erfragen

Info und Anmeldung: bei der Kursleiterin,
Tel.: 069 - 558808,
Email: info@agruenberg.de,
www.agruenberg.de

Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vorher

Weitere Workshops in 2019

Im Sommer wird zusätzlich „Skizzieren im Freien/Malen im Atelier“ angeboten. Den Termin und nähere Informationen zu allen Veranstaltungen finden Sie zeitnah auf der Homepage von Angelika Grünberg M.A.: www.agruenberg.de



Repair Café

Wegwerfen? Denkste!



Repair Café

**Reparieren statt wegwerfen,
das ist die Grundidee.**

Was macht man mit einem Stuhl, an dem ein Bein kaputt ist?

Mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert?

Das Repair Café soll ein Ort sein, an welchem Menschen gerne zusammen kommen und zusammen arbeiten.

Miteinander werkeln, voneinander lernen oder einfach nur zuschauen und eine Tasse Kaffee trinken.

Werkzeug und eine Nähmaschine stehen bereit und können benutzt werden.

- **Haben Sie Fragen zur Bedienung Ihres Computers oder Smartphones**

Wir unterstützen Sie bei der Bedienung Ihres Gerätes und beantworten Fragen zu Anwendungen.

- **Näh-Café**

Möchten Sie Ihre Kleidung ändern? Oder etwas Neues nähen? Hier können Erfahrungen gesammelt und weitergeben und mitgebrachte Ideen gemeinsam verwirklicht werden.

Vielleicht wird aus einer Gardine noch ein tolles Faschingskostüm?

Wer möchte gerne seine handwerklichen Fähigkeiten für andere einsetzen?

Ohne Anmeldung, kommen Sie einfach vorbei!

Verantwortlich: Bettina Völkers

Termine: jeweils 2. Samstag im Monat,
10 – 12 Uhr
12.01., 09.02., 09.03., 13.04., 12.05., 08.06.,
13.07., 10.08., 14.09., 12.10., 09.11., 14.12.19

Raum: Treff-Café und Werkstatt, 3. OG

Info: im Nachbarschaftszentrum



Kleider-Tauschparty

Zu viele Klamotten? Lust auf was Neues?

Wir tauschen Hektik und den Stress aus Einkaufszentren gegen einen entspannten Nachmittag unter netten Leuten.

Jede/r der Kleidung mitbringt, darf tauschen. Sobald ihr ankommt, breitet ihr eure mitgebrachten Stücke aus, danach darf sich jede/r umsehen, anprobieren und wenn euch etwas gefällt, dürft ihr es natürlich auch mitnehmen. Alles, was am Ende übrig bleibt, spenden wir an Organisationen, die bedürftigen Frankfurtern helfen.

Verantwortlich: Brigitte Dreer und Iris Tauber

Termine: Samstag, 23.02.19, 16 – 18 Uhr

Kosten: kostenfrei, um eine Spende wird gebeten

Raum: Treff-Café, 3.Stock

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum

Spielenachmittag

für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren



Haben Sie Lust auf Spielen in geselliger Runde? Rommé, Scrabble, Rummikub, Mensch-Ärger-Dich-Nicht, Schach, Go, Skibo, Halma ... oder vielleicht eine Skatrunde? Doppelkopf?

Gerne können Sie auch Ihre eigenen Spiele mitbringen.

Ohne Anmeldung, kommen Sie einfach vorbei!

Verantwortlich: Bettina Völkers

Termine: jeweils 2. Samstag im Monat,
15.30 – 17.30 Uhr
12.01., 09.02., 09.03., 13.04., 11.05., 08.06.,
13.07., 10.08., 14.09., 12.10., 09.11., 14.12.19

Raum: Treff-Café, 3. OG

Info: im Nachbarschaftszentrum



Lesung „Frankfurt liest ein Buch 2019“

Westend von Martin Mosebach

Eduard Has sieht sich als Glückskind: Der Krieg hat seine Heimatstadt zwar gründlich zerstört, aber das eröffnet der eigenen Immobilienfirma im Frankfurter Westend ungeahnte Chancen. Seinen Erfolg adelt er mit einer stattlichen Sammlung des eben noch verfemten Expressionismus, neben die kühl-elegante Ehefrau tritt eine sinnliche Geliebte, die Tochter Lilly betet er an. Warum nur kann das Leben nicht ewig so weitergehen? Westend spielt in dem in der Gründerzeit erbauten Frankfurter Stadtteil, der zwischen Palmengarten und der Alten Oper liegt.

Ein fabelhaftes Epos über die Verwandlung einer städtischen Gesellschaft in den Aufbaujahren der Bundesrepublik – und ein Hauptwerk Martin Mosebachs, das, vor beinahe dreißig Jahren weitgehend unbeachtet erschienen, jetzt neu zu entdecken ist.

Wir freuen uns, dass die Literaturgruppe Kantstraße mit Helga Irsch-Breuer sich wieder bereit erklärt hat, sich mit dem Text zu beschäftigen und das Werk in einer kommentierten Lesung in unserer Cafeteria vorstellen wird.

Verantwortlich:

Barbara Conrad-Langner und
Christiane Dubuque

Termin: Freitag, 10.05.2019, 19.30 Uhr

Kosten: Die Lesung ist kostenlos, eine Spende ist erbeten. Für Getränke ist gesorgt.

Raum: Treff-Café, 3. OG

Info: im Nachbarschaftszentrum



Geschichts-AG im Nachbarschaftszentrum

Unsere kleine Geschichts-AG trifft sich regelmäßig einmal monatlich im Nachbarschaftszentrum und beschäftigt sich mit der Entwicklung des Stadtteils und seiner Randgebiete.

Als besonderen historischen Schwerpunkt haben wir uns aber seit Jahren mit dem Thema des ehemals großen jüdischen Bevölkerungsanteils beschäftigt. Er war eng mit der Entwicklung des Ostends Ende des 19. Jahrhunderts im Rahmen der ersten großen Stadterweiterung verbunden.

In Kooperation mit dem Jüdischen und dem Historischen Museum haben wir erstmals für das Jahr 2004 ein Ausstellungskonzept verbunden mit Stadtteolführungen entwickelt, das die jüdische Kultur und Lebensweisen im Stadtteil wieder erfahrbar machen sollte.

Eine hohe Zahl von interessierten Teilnehmern bei diesen Führungen zeigt, dass unsere Form der Rundgänge gut angenommen wird, bei der jeder Teilnehmer der Geschichts-AG sich bei den Führungen mit seinen Kenntnissen abwechselnd einbringt. Deshalb wollen wir uns weiter in dieser Richtung engagieren. Wir werden dabei vom Jüdischen Museum unterstützt, durch Einsicht in das Archiv, persönlich und durch die Veröffentlichung der Termine in dessen Programmheft.

Ein „Salon“ war allein Henriette Fürth, der großen Sozialwissenschaftlerin, Politikerin und Kämpferin für die Gleichberechtigung von Frauen, gewidmet. Aktuell wird sie auch in der Ausstellung „Damenwahl! 100 Jahre Frauenrecht“ gewürdigt. Der Anregung der Geschichts-AG ist es zu verdanken, dass im Baumweg, ihr langjähriger Frankfurter Wohnsitz, eine Plakette angebracht werden soll, die an sie erinnern wird.

Auf Wunsch vieler werden wir weitere Führungen zu jüdischem Leben im Ostend anbieten. Bei Drucklegung standen die Termine noch nicht fest, können aber rechtzeitig im Nachbarschaftszentrum erfragt werden bzw. im Programm des Jüdischen Museums eingesehen werden, das dreimal jährlich erscheint.



Für neue interessierte Teilnehmer der Geschichts-AG sind wir offen und würden uns über neue Mitglieder freuen.

Verantwortlich:

Christiane Dubuque und
Hans-Joachim Prenzel

Termine: werden bei den Treffen vereinbart und können im Nachbarschaftszentrum erfragt werden.

Kontakt u. Info: im Nachbarschaftszentrum

■ **Stadterkundung im und um das Ostend**

Die Skulpturen am Museumsufer

Das Museumsufer zeigt Kunst nicht nur in den Museen, sondern auch in deren Gärten. Von den dort zu sehenden Plastiken sollen einige bei unserem Rundgang intensiver betrachtet werden, wobei Gelegenheit gegeben ist, darüber zu diskutieren.

Termin: Sonntag, 7. April 2019, 11.00 Uhr

Treffpunkt: Schaumainkai 53, vor dem Eingang des Museums für Kommunikation

Bornheim: Vom Bethanienkrankenhaus

bis zum Bornheimer Ratskeller

Dieser Teil Bornheims, den der Rundgang berührt, führt durch den alten Teil Bornheims einschließlich Johanneskirche bis zur May-Siedlung Bornheimer Hang. Eventuell besteht auch die Möglichkeit, das Innere des kleinen Museums zu besichtigen.

Termin: Samstag, 22. Juni 2019, 14.00 Uhr

Treffpunkt: Im Prüfling 21-25, vor dem Bethanien-Krankenhaus



Alt-Rödelheim, seine Parks und die frühere jüdische Gemeinde

Rödelheim spielt als Stadtteil Frankfurts eine eher unauffällige Rolle. Aber es gibt doch einige interessante historische Orte, nicht zuletzt die beiden Parks (Solms- und Brentanopark), die eine intensivere Besichtigung lohnen. Darüber hinaus hatte Rödelheim mit dem Gelehrten Wolf Heidenheim eine deutschlandweite Bedeutung. Nach dem Rundgang besteht die Gelegenheit zur Besichtigung des Petrihauses (geöffnet ab 14.00; es werden auch Kaffee und Kuchen angeboten).

Termin: Sonntag, 25. August 2019, 12.00 Uhr

Treffpunkt: S-Bahnhof Rödelheim, Ostseite, vor „Heberer“ (Baruch-Baschwitz-Platz)

Die Pappenheim-Gedenkstätte in Neu-Isenburg

In der Ausstellung zu 100 Jahre Frauenwahlrecht im Herbst 2018 wurde auch an Bertha Pappenheim erinnert. Zu dem von ihr mitgegründeten und jahrelang geleiteten Heim des Jüdischen Frauenbundes, in dem sich heute eine Gedenkstätte befindet, führt der Ausflug. Der Termin ist von der Öffnungszeit abhängig, daher von den üblichen Terminen abweichend.

Termin: Mittwoch, 6. November 2019, 17.00 Uhr

Treffpunkt: Neu-Isenburg, Zeppelinstr.10 oder 20 Minuten vorher an der Endhaltestelle der Straßenbahn Linie 17 (Neu-Isenburg Stadtgrenze)

Für alle Führungen gilt:

Veranstalter: Nachbarschaftszentrum Ostend in Kooperation mit KunstGesellschaft

Verantwortlich für Vorbereitung und Führung: Hans-Joachim Prenzel

Kosten: jeweils 3 €, Mitglieder 2 €, Inhaber des Kulturpasses 1 €

Info: im Nachbarschaftszentrum



■ Beratungs- und Unterstützungsangebote

Elternberatung

Eltern haben im persönlichen Gespräch die Möglichkeit, über Sorgen innerhalb ihrer Familien zu sprechen. Gemeinsam mit einer Fachkraft werden sie ihre Familiensituation betrachten und Lösungsmöglichkeiten für ihre Probleme entwickeln. Gegebenenfalls kann durch gezielte Weitervermittlung der Zugang zu geeigneten Stellen des Frankfurter Hilfesystems erleichtert werden. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum
Alwine Wilde, Dipl. Sozialarbeiterin

Wir helfen im Alltag

- Formulare ausfüllen
- Amtliche Schreiben verstehen und beantworten

Verantwortlich: Brigitte Dreer

Termine: donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr,
freitags, 13 – 14 Uhr

Kosten: keine

Raum: Büro, 3. OG

Info: im Nachbarschaftszentrum,
Tel. 94948673 (Ansage)

Lese-Schreib-Café

- Briefe lesen und schreiben
- Bewerbungen, Lebenslauf
- Lesen und Schreiben lernen, üben, verbessern

Verantwortlich: Elke Spichalski

Termine: mittwochs, 19 – 20.30 Uhr
(Sprach)Café One World,
donnerstags, 15 – 18 Uhr

Kosten: keine

Raum: Treff-Café, 3. OG

Info: im Nachbarschaftszentrum,
Tel. 94948673 (Ansage)



Café One World

Das Café One World ist ein wöchentlicher offener Treff für Erwachsene zum Deutsch lernen.

Wir unterstützen Sie individuell und in kleinen Gruppen:

- Erste Schritte in Deutsch
- Gespräche in Deutsch führen (Konversation)
- Hilfe bei Hausaufgaben und/oder Prüfungsvorbereitungen
- Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen, Briefe schreiben
- Hilfe bei Bewerbungen
- Gemeinsame Unternehmungen, Ausflüge und mehr

Verantwortlich: Elke Spichalski, Dipl. Soziologin

Termine: (Sprach)Café One World:
donnerstags, 15 – 18 Uhr

Lese-Schreib-Café:
mittwochs, 19 – 20.30 Uhr

Kosten: keine

Raum: Treff-Café, 3. OG

Info: im Nachbarschaftszentrum

Patengroßmütter und Patengroßväter gesucht

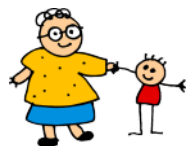
- Verbringen Sie Ihre Zeit gerne mit Kindern?
- Möchten Sie die Lebensfreude erfahren, die Kinder vermitteln können?
- Suchen Sie eine sinnvolle Aufgabe?
- Möchten Sie Ihr Wissen und Ihre Erfahrung an eine junge Familie geben? Möchten Sie sich durch den Kontakt mit Kindern jung halten?

Wenn Sie die Mehrzahl dieser Fragen mit Ja beantworten, dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Verantwortlich:

Barbara Conrad-Langner und Elke Spichalski

Info: im Nachbarschaftszentrum





Kulturpass

Einmal wieder ins Theater gehen oder ein Konzert besuchen, das können sich viele Bürger nicht leisten. Kultur für ALLE e.V. gibt den Kulturpass an interessierte Bürger_innen aus, die Leistungen nach SGB II und SGB XII, AsylbLG, BAFöG, BAB, WoGG und BKGG beziehen.

Der Kulturpass kostet für Erwachsene und Jugendliche 1 € (für Kinder bis 13 Jahre die Hälfte). Der Kulturpass ist ein Jahr gültig.

Während unserer Bürozeiten können Sie bei uns Ihren Kulturpass beantragen.

Bitte bringen Sie entsprechende Bescheinigungen mit. Die Kooperationspartner und Veranstaltungen finden Sie im Internet unter www.kulturpass.net.



Selbsthilfe

Trauercafé am Zoo

Das Trauercafé am Zoo steht für alle Trauernde offen, unabhängig von ihrer Religion und Nationalität, die einen erwachsenen Angehörigen durch eine schwere Krankheit verloren haben.

Wir laden Sie herzlich ein, sich in unserem Trauercafé bei Kaffee/Tee und Kuchen/Gebäck aufgehoben und verstanden zu fühlen.

Trauernde tauschen sich aus, unterstützen einander und weinen oder lachen miteinander.

Kursleitung: Wolfram Hübeler

Termine: jeweils 2. Sonntag eines Monats,
15 – 17 Uhr

Kosten: keine / Spende

Raum: Treff-Café, 3. OG

Info u. Anmeldung: bei der Kursleitung,
Tel: 0151 – 29879224,
Email: trauercafe.am.zoo@gmail.com



Unterstützung für Patchwork-Familien

Wer sich in einen Partner oder eine Partnerin mit Kind verliebt, wird Stiefmutter oder Stiefvater. Egal wie alt die Kinder sind oder ob es auch eigenen oder gemeinsamen Nachwuchs gibt. Anders als in klassischen Familien ist eine weitere Person - die oder der Ex – Partner_in mit im Spiel. Dies sorgt häufig für Spannungen und Konflikte.

An diesem Nachmittag ist Raum zum Austausch und Vernetzen mit anderen „Bonuseltern“. Außerdem wird es einen Impulsvortrag darüber geben, wie ein wertschätzender Umgang auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation in Patchwork-Familien gelingen kann.

Kursleitung: Marita Strubelt

Termin I: 02.02.19; 15-17 Uhr, **Kosten:** 10 €

Termin II: 16.03.19; 10-16 Uhr, **Kosten:** 60 €

Raum: Treff-Café, 3. OG

Info u. Anmeldung: bei der Kursleitung,
Email: marita@patchworkaufaugenhoehe.de





Selbsthilfe- und Nachbarschaftszentrum Ostend e. V.

Der Selbsthilfe- und Nachbarschaftszentrum Ostend e. V. ist Träger des Nachbarschaftszentrums Ostend. Der Verein ist als gemeinnützig anerkannt und arbeitet weltanschaulich und politisch unabhängig.

Schon seit 1984 setzen sich die Vereinsmitglieder gemeinsam mit den Bewohner_innen für die Verbesserung der Lebensbedingungen im Stadtteil ein.

Die Arbeit des Nachbarschaftszentrums wird zum überwiegenden Teil durch Zuschüsse der Stadt, des Landes und des Bundes, aber auch durch Spenden und Kurseinnahmen finanziert. Wir sind auf vielfältige ideelle und materielle Unterstützung angewiesen. Eine Möglichkeit der Unterstützung ist die Mitgliedschaft in unserem Verein.

Der Mindestbeitrag beträgt 22 Euro im Jahr mit einer 3-monatigen Kündigungsfrist. Darüber hinaus gehende Zuwendungen sind uns immer eine große Hilfe. Die Beiträge sind steuerlich absetzbar.

Bankverbindung: Frankfurter Sparkasse

IBAN: DE15 5005 0201 0000 6568 52

BIC: HELADEF1822



**NACHBARSCHAFTS-
ZENTRUM
OSTEND**



Ich beantrage die Mitgliedschaft im Verein und unterstütze die Ziele des Selbsthilfe- und Nachbarschaftszentrums Ostend e.V. mit einem jährlichen Beitrag von

Euro _____

Ich unterstütze die Ziele des Selbsthilfe- und Nachbarschaftszentrum Ostend e. V. mit einer Spende und wünsche eine Spendenbescheinigung.

Name:

Straße, Ort

Telefon, Email

Datenschutz

Mir ist bekannt, dass die mich betreffenden Daten in dem Verein erhoben, gespeichert und verarbeitet werden, soweit sie für das Mitgliedschaftsverhältnis, die Betreuung und der Verwaltung der Mitglieder und die Verfolgung der Vereinsziele erforderlich sind.

Frankfurt am Main, den

Unterschrift



**Mehr
Generationen
Haus**

Wir leben Zukunft vor



Herzlichen Dank

Allen unseren Freunden, Mitgliedern und Unterstützern wollen wir an dieser Stelle für ihre jahrelangen Zuwendungen und ihre engagierte Mitarbeit sehr herzlich danken. Haben Sie bitte Verständnis, wenn wir nicht alle namentlich nennen können.

Die Gestaltung des Arnsberger Frühlingsfestes im Jahr 2018 wäre ohne die großzügige Unterstützung des **AMKA**, der **Europäischen Zentralbank**, der **Henry-und-Emma-Budge-Stiftung**, der **jüdischen Gemeinde Frankfurt** und des **Ortsbeirates 4** nicht möglich gewesen. Insbesondere danken wir für die Zuwendungen durch den **Magistrat der Stadt Frankfurt**, der uns unterstützend und fördernd zur Seite stand und ohne den unser Nachbarschaftszentrum nicht betrieben werden könnte.

All diese Unterstützungen ermöglichen nicht nur den Erhalt und die ständige Fortentwicklung des Hauses. Sie zeigen gleichzeitig, dass nur mit bürgerlichem Engagement der Zusammenhalt einer lebendigen Stadtkultur realisiert werden kann.

In diesem Sinne danken wir auch dem **Hessischen Ministerium für Soziales und Integration**, das uns seit 2012 als Familienzentrum fördert und sind stolz über die Aufnahme 2017 in das Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus, gefördert vom **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend**.



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

HESSEN



Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration

STADT  FRANKFURT AM MAIN



Wie melde ich mich an?

Bitte beachten Sie, dass Sie sich mit dem beigefügten **Anmeldeformular nur für die Kurse des Nachbarschaftszentrums anmelden können**. Ansonsten erfolgen Infos und Anmeldung direkt bei der Kursleitung.

Angemeldet ist, wer den Anmeldungsvordruck dem Nachbarschaftszentrum Ostend zukommen lässt oder die geforderten Anmeldedaten per Email schickt und die **Kursgebühr spätestens eine Woche vor Kursbeginn überweist oder bar** im Nachbarschaftszentrum Ostend bezahlt. Die Kontoverbindung lautet:

Frankfurter Sparkasse

IBAN: DE15 5005 0201 0000 6568 52

BIC: HELADEF1822

Ihre **Anmeldung** zu einem Kurs ist **verbindlich**. Eine kostenlose Abmeldung ist nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Erfolgt die Abmeldung später als zwei Wochen vor Kursbeginn, kann kein Anspruch auf Rückerstattung der Kursgebühr erhoben werden, es sei denn, es wird – nur nach Rücksprache – ein Ersatzteilnehmer gestellt.

Bitte beachten Sie auch die einmonatige Kündigungsfrist zum Monatsende bei fortlaufenden Kursen mit monatlichen Beiträgen.

Für alle Kurse des Nachbarschaftszentrums (nicht freie Kursleitungen) gilt:

Sollte Ihr Einkommen so gering sein, dass es Ihnen schwer fällt, die Kursgebühr aufzubringen, sprechen Sie uns bitte an. Wir werden gemeinsam eine Lösung finden.



(nur für Kurse des Nachbarschaftszentrums)

Für diesen Kurs / diese Kurse

Kursbezeichnung

Kursbeginn/Einstieg

melde ich mich/uns an:

Name(n), ggfalls Name Geb.-Datum des Kindes

Straße, Ort

Telefon, e-mail

Mit den Anmeldebedingungen bin ich einverstanden.

Datenschutz

Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich zur Bearbeitung im Zusammenhang mit der Kursteilnahme bei uns gespeichert. Diese Daten geben wir nicht an Dritte weiter. Wir löschen Ihre personenbezogenen Daten, wenn das Vertragsverhältnis mit Ihnen beendet ist, sämtliche gegenseitige Ansprüche erfüllt sind und keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten oder gesetzliche Rechtfertigungsgrundlagen für die Speicherung mehr bestehen.

Datum, Unterschrift



Sie erreichen uns mit:

- U-Bahnlinien U6 und U7 (bis Zoo)
- S-Bahnlinien S1 – S6, S8 und S9
(bis Ostendstraße, 800 m Fußweg)
- Straßenbahnlinien 14 (bis Waldschmidtstraße)





Unser Büro ist für Sie geöffnet

- montags und freitags von 10 – 13 Uhr,
- dienstags und donnerstags von 14 – 17.30 Uhr

Telefon: 069 – 439645,
info@nbz-ostend.de, www.nbz-ostend.de

Bankverbindung: Frankfurter Sparkasse
IBAN: DE15 5005 0201 0000 6568 52
BIC: HELADEF1822

Sprechzeiten der Mitarbeiterinnen

Barbara Conrad-Langner,
Dipl. Pädagogin, mittwochs 10 – 13 Uhr

Brigitte Dreer, kaufm. Angestellte,
zu den Büro-Öffnungszeiten außer montags

Thea Hasselmann-Götze, GfG-Kursleiterin,
montags 9.30 – 12 Uhr

Stefanie Kaup, Dipl. Pädagogin,
montags 10 – 13 Uhr

Elke Spichalski, Dipl. Soziologin,
montags 10 – 13 Uhr

Iris Tauber, Dipl. Oecotrophologin,
donnerstags 13 – 15 Uhr

Bettina Völkers, Buchhändlerin, Rezeptionistin,
montags, 10 – 13 Uhr

Stefanie Wiegand, Hotelfachfrau,
dienstags – freitags, 10 – 13 Uhr

Alwine Wilde, Dipl. Sozialarbeiterin,
dienstags 14 – 15 Uhr

Redaktion: Barbara Conrad-Langner,
Nachbarschaftszentrum Ostend

Layout: Michael Samstag, www.ms.bilderfinder.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Team des Nachbarschaftszentrums Ostend