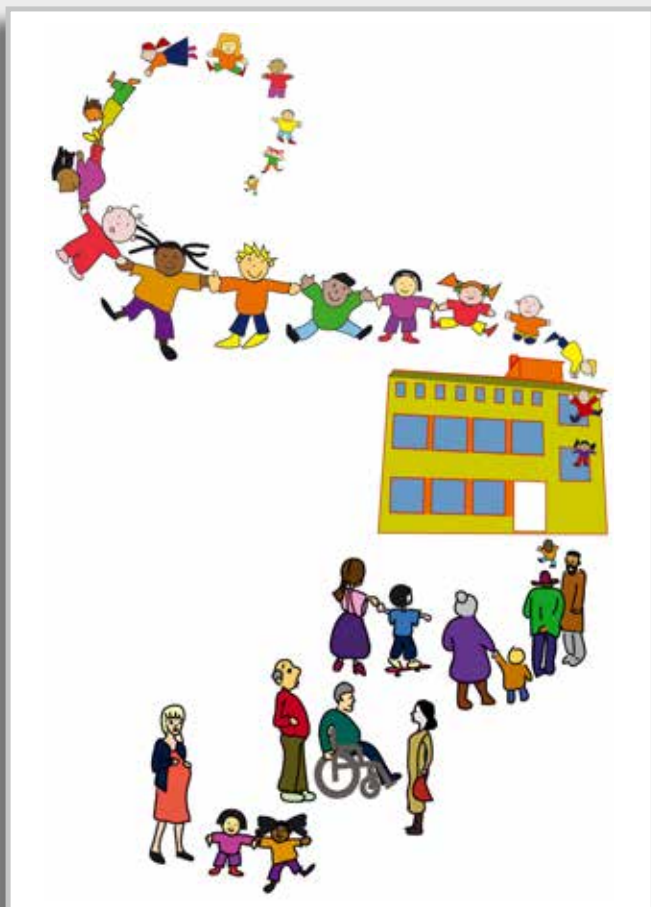


Mehrgenerationenhaus NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM **OSTEND** PROGRAMM 2018



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,

und wieder geht ein ereignisreiches Jahr zu Ende. 2017 wurden wir in das Bundesprogramm Mehrgenerationenhäuser des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend aufgenommen.

Dies erfüllt uns mit Stolz, da es unsere langjährige Arbeit in der Vergangenheit würdigt und uns gleichzeitig eine Fortentwicklung in der Zukunft ermöglicht.

Wir freuen uns Ihnen unser Jahresprogramm 2018 vorstellen zu dürfen. Es gibt einige neue Kurse und viel Bewährtes in unserem neuen Programm. Wir hoffen, dass Sie passende Angebote für sich finden können. Für Anregungen und Ideen sind wir Ihnen dankbar.

Wir heißen Sie herzlich willkommen und laden Sie ein zu unserem Tag der offenen Tür am

Samstag, 27. Januar 2018, 14 – 18 Uhr

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

**Es grüßt Sie herzlichst im Namen des Teams
und des Vorstandes**

Barbara Conrad-Langner



Vorwort	2
Angebote für Familien	9
GfG-Geburtsvorbereitung®	9
GfG-Rückbildungsgymnastik/Neufindung®	10
Offene Eltern-Info-Cafés	11
Jahreszeitliches Familienfrühstück	11
Thematische Einzelveranstaltungen:	
• Sprache entdecken	12
• Erste Hilfe am Kind - Was tun bei...?	12
• Zahnfit – Zahnputzstunde	13
• Wege aus der Brüllfalle	14
• Mit Bilderbüchern wachsen	14
• Wiedereinstiegsberatung	15
• Erstes Basteln mit Kleinkindern	16
• Säuglingsernährung	16
GfG®-Fabelgruppe	17
PEKiP®-Gruppen	18
Minigruppe Eltern-Kind-Treff	19
Flohkiste	19
Kreativgruppen	20
Kinderturnen	21
Zwergen-Liedertreff	22
Kleine Küchenkönig_innen	23
Kreativ ins Wochenende	24
Bücherkino	24
Ideen-Sachen-Tauschbörse	25
Flohmarkt	25
Kurse Starke Eltern – Starke Kinder®	26
Familienfeste generationsübergreifend	
Tag der offenen Tür	28
Arnsberger Frühlingfest	28
Sommerfest	29
Adventscafé	29
Angebote in den Stadtteilen	30
Projekt Jasmin	33
Café One World – Treff für Flüchtlinge	35



Der Verein	35
Beitritt Verein	36
Kursanmeldung	37
Dank	39
Beratungsangebote	
Sozialberatung	40
Elternberatung	40
Schuldnerberatung Ost	40
Sozialbezirksvorsteherinnen	41
Kulturpass	41
Patengroßeltern	42
Angebote und Infos für Senior_innen	
Gesellige Angebote	43
Mittagessen im Seniorenrestaurant	44
Ganzheitliches Gedächtnistraining	45
Das bewegte Gedächtnistraining	46
Offener Gedächtnistrainings-Treff	47
Yoga auf dem Stuhl	47
In Bewegung bleiben	48
Ins Alter gekommen – Zukunft gestalten	49
Was kann alles auf mich zukommen?	50
Entspannung, Kreativität und Bewegung	
Qi Gong	51
Gesundheitswandern	52
Progressive Muskelentspannung (PME)	53
Meditation	54
TriYoga®Flows	55
Escrima / Cadena de Mano	56
Hatha Yoga - Kurs der VHS im NBZ	56
Yoga am Samstag - Kurs der VHS im NBZ	57
Wandergruppe	58
Ausstellungen	59
Aktzeichnen	60
Aquarellieren und Acrylmalerei	60
Repair-Café	63



Computer/Smartphone-Hilfe	63
Spielenachmittag	64
Lesungen	
• Autorenlesung „Blaues Wunder“ mit M. Götze	65
• Lesung „Frankfurt liest ein Buch 2018“	66
Geschichts AG	67
Stadterkundungen	68
Vereine, Initiativen und Gruppen	70
Kontakt	71

Januar

Yoga am Samstag	06.01.
Repair-Café	13.01.
Spielenachmittag	13.01.
Autorenlesung – „Blaues Wunder“	19.01.
Sprache entdecken	22.01.
Computer/Smartphone-Hilfe	26.01.
Tag der offenen Tür	27.01.
Offener Gedächtnistraining-Treff	30.01.

Februar

Yoga am Samstag	03.02.
Wandergruppe	03.02.
Starke Eltern – Starke Kinder® - Pubertät	06.02.
Zwergen-Liedertreff	08.02.
Repair-Café	10.02.
Spielenachmittag	10.02.
Kleine Küchenkönig_innen	15.02.
Vernissage Fotoausstellung	16.02.
Ideen-Sachen-Tauschbörse	17.02.
Sprache entdecken	20.02.
Erste Hilfe am Kind	25.02.
Offener Gedächtnistraining-Treff	27.02.

März

Yoga am Samstag	03.03.
-----------------	--------



Angebote nach Monaten



Zahnfit – Zahnputzstunde	05.03.
Zwergen-Liedertreff	08.03.
Computer/Smartphone-Hilfe	09.03.
Repair-Café	10.03.
Spielenachmittag	10.03.
Kreativ ins Wochenende	16.03.
Familienfrühstück	18.03.
Wege aus der Brüllfalle	20.03.
Offener Gedächtnistraining-Treff	27.03.
Erstes Basteln mit Kleinkindern	27.03.
April	
Yoga am Samstag	07.04.
Wandergruppe	07.04.
Wiedereinstiegsberatung	10.04.
Zwergen-Liedertreff	12.04.
Bücherkino	13.04.
Computer/Smartphone-Hilfe	13.04.
Repair-Café	14.04.
Spielenachmittag	14.04.
Stadterkundung	14.04.
Lesung „Frankfurt liest ein Buch 2018“	20.04.
Mit Bilderbüchern wachsen!	23.04.
Offener Gedächtnistraining-Treff	24.04.
Mai	
Yoga am Samstag	05.05.
Arnsberger Frühlingsfest	06.05.
Repair-Café	12.05.
Spielenachmittag	12.05.
Kleine Küchenkönig_innen	17.05.
Offener Gedächtnistraining-Treff	29.05.
Juni	
Yoga am Samstag	02.06.
Zwergen-Liedertreff	07.06.



Angebote nach Monaten



Computer/Smartphone-Hilfe	08.06.
Repair-Café	09.06.
Wandergruppe	09.06.
Spielenachmittag	09.06.
Kreativ ins Wochenende	15.06.
Stadterkundung	16.06.
Familienfrühstück	17.06.
Offener Gedächtnistraining-Treff	26.06.
Erstes Basteln mit Kleinkindern	26.06.
Juli	
Repair-Café	14.07.
Spielenachmittag	14.07.
Offener Gedächtnistraining-Treff	31.07.
August	
Wandergruppe	04.08.
Zwergen-Liedertreff	09.08.
Repair-Café	11.08.
Spielenachmittag	11.08.
Kleine Küchenkönig_innen	16.08.
Ins Alter gekommen – Zukunft gestalten	18.08.
Starke Eltern – Starke Kinder®	18.08.
Sommerfest	24.08.
Offener Gedächtnistraining-Treff	28.08.
September	
Flohmarkt	01.09.
Was kann alles auf mich zukommen?	01.09.
Computer/Smartphone-Hilfe	07.09.
Repair-Café	08.09.
Spielenachmittag	08.09.
Zahnfit – Zahnputzstunde	11.09.
Zwergen-Liedertreff	13.09.
Familienfrühstück	16.09.



Kreativ ins Wochenende	21.09.
Erste Hilfe am Kind	23.09.
Offener Gedächtnistraining-Treff	25.09.
Oktober	
Wandergruppe	06.10.
Erstes Basteln mit Kleinkindern	09.10.
Zwergen-Liedertreff	11.10.
Repair-Café	13.10.
Spielenachmittag	13.10.
Wiedereinstiegsberatung	16.10.
Kleine Küchenkönig_innen	18.10.
Computer/Smartphone-Hilfe	19.10.
Stadterkundung	20.10.
Ideen-Sachen-Tauschbörse	20.10.
Offener Gedächtnistraining-Treff	30.10.
November	
Zwergen-Liedertreff	08.11.
Repair-Café	10.11.
Spielenachmittag	10.11.
Kreativ ins Wochenende	16.11.
Bücherkino	23.11.
Mit Bilderbüchern wachsen!	20.11.
Offener Gedächtnistraining-Treff	27.11.
Computer/Smartphone-Hilfe	30.11.
Dezember	
Familienfrühstück	02.12.
Repair-Café	08.12.
Wandergruppe	08.12.
Spielenachmittag	08.12.
Stadterkundung	08.12.
Zwergen-Liedertreff	13.12.
Adventscafé	14.12.



GfG-Geburtsvorbereitung®



für Frauen optional mit Partnerabenden ganzheitlich – informativ – bewegend

Was erwartet Sie in einem Geburtsvorbereitungskurs nach GfG-Konzept?

Körperarbeit – Entspannungsübungen – Atemübungen
- Massagen - Übungen zur Körperwahrnehmung - Gymnastik - Fantasiereisen - verschiedene Gebärhaltungen - Stressübungen - Wehensimulation

Informationen über Ernährung und Körperpflege - Hilfen bei Beschwerden - die Phasen des Geburtsablaufs - das Wochenbett - Stillen

Gespräche über körperliche und psychische Veränderungen - die Zeit nach der Geburt - Mutterwerden - Vaterwerden - Veränderungen in der Paarbeziehung

Empfohlen wird ein Kursbeginn ab der 25. Schwangerschaftswoche.

Kursleitung: Sina Griebenow, GfG-Kursleiterin® für Geburtsvorbereitung und Familienbegleitung, Dipl. Pädagogin

Termine: montags, 19 – 21 Uhr

Kursbeginn: ab 19.03.18
Kursbeginn der weiteren Kurse bitte telefonisch oder auf der Homepage erfragen.

Kursgebühr: 120 € für 8 Kurseinheiten/
10 € pro Partnertermin
Bitte klären Sie eine eventuelle Kurskostenübernahme direkt mit Ihrer Krankenkasse!

Teilnehmerinnen: max. 8 Teilnehmerinnen

Raum: Sportraum, 1. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum



GfG-Rückbildungsgymnastik/

Neufindung® mit Babys

Der Kurs beinhaltet eine Stunde Gymnastik und Körperwahrnehmung sowie eine Stunde Gespräch zu aktuellen Themen wie Schlafen, Ernährung u.a.

Empfohlen wird ein Kursbeginn frühestens 6 – 8 Wochen nach der Geburt.

Kursleitung: Carolin Lang-Abdou,
GfG-Kursleiterin® für Geburtsvorbereitung
und Familienbegleitung

Termine: donnerstags, 10 – 12 Uhr

Kursbeginn: ab 23.08.18
Kursbeginn der weiteren Kurse bitte telefonisch oder auf der Homepage erfragen.

Kursgebühr: 120 € für 8 Kurseinheiten
Bitte klären Sie eine eventuelle Kurskostenübernahme direkt mit Ihrer Krankenkasse!

Teilnehmerinnen: max. 8 Teilnehmerinnen mit Babys,
ohne Kinderbetreuung

Raum: Sportraum, 1. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum

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 auch Antworten auf ihre Fragen zum Elternsein suchen.



Offenes Eltern-Baby-Café

für Eltern mit Babys 0 - 1 Jahre und Schwangere

Ansprechpartnerin:

Thea Hasselmann-Götze, GfG-Kursleiterin®

Termine: montags, 9.30 – 11.30 Uhr
offene Hebammensprechstunde jeden
2. Montag im Monat

Kosten: keine / Spende

Raum: Treff-Café, 3. OG

Info: im Nachbarschaftszentrum, eine
Anmeldung ist nicht erforderlich

Offenes Eltern-Kind-Café

für Eltern mit Kindern 1 - 3 Jahre

Ansprechpartnerin:

Lyubov Cherednichenko,
Dipl. Sozialarbeiterin

Termine: dienstags, 15.30 – 17.30 Uhr

Kosten: keine / Spende

Raum: Treff-Café, 3. OG

Info: im Nachbarschaftszentrum, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Jahreszeitliches Familienfrühstück

Ansprechpartnerin: Thea Hasselmann-Götze,
GfG-Kursleiterin®

Termine: 18.03., 17.06., 16.09., 02.12.18,

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:

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, 22.01.18, 9.30 – 11 Uhr
Dienstag, 20.02.18, 15.30 – 17 Uhr

Kosten: Spende

Raum: Treff-Café, 3. OG

Info: im Nachbarschaftszentrum

Erste Hilfe am Kind – Was tun bei...

Murmel verschluckt? Pseudokrapp-Anfall? Oder Wespenstich?

Der Schwerpunkt des Praxiskurses „Erste Hilfe am Kind“ liegt auf dem intensiven Einüben der lebensrettenden Sofortmaßnahmen bei akuten Notfällen im Säuglings- und Kindesalter. Sie haben die Möglichkeit die praktischen Inhalte an Phantomen intensiv zu üben, um im Ernstfall gezielt und adäquat handeln zu können. Auch die Unfallverhütung im kindlichen Alltag und der Inhalt einer Hausapotheke sind Bestandteil des Kurses.



Referentin: Christina Redies von der AKADEMIE diemed

Termine: Sonntag, 25.02.18, 10 – 16 Uhr
Sonntag, 23.09.18, 10 – 16 Uhr

Kosten: jeweils 50 €

Teilnehmer: (werdende) Eltern und Großeltern, Tagespflegepersonen, Betreuer_innen

Raum: Sportraum, 1. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum

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, 05.03.18, 9.30 – 11 Uhr
Dienstag, 11.09.18, 15.30 – 17 Uhr

Kosten: Spende

Raum: Treff-Café, 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:** Dienstag, 20.03.18, 19 – 21 Uhr, auf Wunsch kann ein Nachtreffen stattfinden
- Kosten:** 7 €
- Raum:** Gruppenraum, 1. OG
- Info u. Anmeldung:** 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 und Selber-Lesen 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, 23.04.18, 9.30 – 11 Uhr
Dienstag, 20.11.18, 15.30 – 17 Uhr



- Kosten:** Spende
- Raum:** Treff-Café, 3. OG
- Info:** im Nachbarschaftszentrum

Wiedereinstiegsberatung: Denn Ihr Know-how als Fachkraft ist auf dem Arbeitsmarkt gefragt.

Familie – und zurück in den Beruf?

Die Wiedereinstiegsberatung kann Ihre Wegbegleitung sein!

Sie haben Ihre Familie in den Mittelpunkt gestellt und würden jetzt gerne wieder beruflich durchstarten? Es geht Ihnen um zielgerichtete Informationen, damit der Einstieg gut gelingt?

In der Beratung werden die einzelnen Schritte zum beruflichen Wiedereinstieg gemeinsam besprochen.

- Referentin:** Carola Will, Wiedereinstiegsberaterin,
Agentur für Arbeit Frankfurt
- Termine:** Dienstag, 10.04.18, 15.30 – 17 Uhr
Dienstag, 16.10.18, 15.30 – 17 Uhr
- Kosten:** Spende
- Raum:** Treff-Café, 3. OG
- Info:** 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



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, 27.03., 26.06., 09.10.18,
15.30 – 16.30 Uhr

Kosten: Materialkosten 2 € pro Termin

Raum: Treff-Café und Werkstatt, 3. OG

Info: 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

Mit allen Sinnen durchs erste Lebensjahr des Familienzuwachses



GfG® - Fabelgruppen

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.

**Kurs-
leitungen:** Thea Hasselmann-Götze,
GfG-Kursleiterin®
Sina Griebenow, GfG-Kursleiterin®

Termine: dienstags, mittwochs,
bitte im Nachbarschaftszentrum erfragen

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

Kursgebühr: 100 € für 10 Kurseinheiten

Teilnehmer: 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

Termin: 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

Teilnehmer: 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 € monatlich

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 – Spiel- und Bastelgruppe für Kinder ab 4 Jahren

Kursleitung: Alwine Wilde, Dipl. Sozialarbeiterin

Termine: montags, 15.30 – 17 Uhr

Kosten: 10 € monatlich
inkl. Materialkosten

Raum: Werkstatt, 3. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum

Zwergengruppe – Spiel- und Bastelgruppe für Kinder ab 6 Jahren

Kursleitung: Alwine Wilde, Dipl. Sozialarbeiterin

Termine: dienstags, 15.30 – 17 Uhr

Kosten: 10 € 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 Fertigkeitlernen 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



Zwergen-Liedertreff

Jeden 2. Donnerstag im Monat gibt es die ganzen liebge-
wonnenen Lieder, Tänze und Fingerspiele aus der Mi-
nigruppe und Flohkiste – und natürlich auch ein paar neue
Lieder zum Mitsingen und Mitspielen! Selbstverständlich
sind nicht nur die aktuellen und ehemaligen Flohkisten-
kinder, sondern auch alle anderen kleinen Sänger und
Tänzer herzlich willkommen.

Kursleitung: Alwine Wilde, Dipl. Sozialarbeiterin

Termine: jeden 2. Donnerstag im Monat,
15.30 – 16.15 Uhr
08.02; 08.03.; 12.04.; 07.06.; 09.08.; 13.09.;
11.10.; 08.11.; 13.12.18
(die Termine im Januar, Mai, Juli entfallen)

Kosten: 2 € pro Termin und Familie

Raum: Sportraum, 1. OG

Info: 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.



Kleine Küchen –



König_innen

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

- **Donnerstag, 15.02.18** – Müsliriegel sind sooooo lecker. Heute wollen wir unsere eigenen Müsliriegel herstellen. Das ist gar nicht so schwer.
- **Donnerstag, 17.05.18** – Wir stellen unsere eigene Butter her. Wie das geht, zeigen wir euch. Hinterher können wir mit ein paar Gemüsestücken und der leckeren Butter schöne Brotgesichter daraus machen.
- **Donnerstag, 16.08.18** – Wir versuchen Milch dickzulegen und mischen uns leckeres Obst darunter. Oder wir mixen uns einen leckeren Smoothie. Vielleicht noch etwas crushed ice darunter. Das tut gut bei heißem Wetter.
- **Donnerstag, 18.10.18** – Hexenbesen, kleine Gespenster, oder ein Gebiss. Wir machen uns ein kleines Halloween-Buffett zum Gruseln und Essen. Dann sind Sie zu Halloween mit Ihren Kindern bestens vorbereitet und können es nachmachen.

Kosten: Materialkosten 2 € pro Termin

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: Freitag, 16.03., 15.06., 21.09.; 16.11.18,
15.30 – 17 Uhr

Kosten: Materialkosten 5 € pro Termin

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.

Kursleitungen: Thomas Taselmas und Alwine Wilde

Termine: Freitag, 13.04.18, 16 Uhr
Freitag, 23.11.18, 16 Uhr

Kosten: 2 € pro Termin und Familie

Raum: Sportraum, 1. OG

Info: im Nachbarschaftszentrum



Ideen-Sachen-Tauschbörse

für Eltern und Familien

Alle Familien haben oft ohne es zu wissen eine Menge ungenutzter Schätze daheim. Egal, ob gut erhaltene Spielsachen und Kinderbücher, die für die eigenen Kinder nicht mehr interessant sind, oder – vielleicht noch wichtiger – eine Menge guter Tipps und Ideen rund um das Leben mit Kindern.

In der Ideen-Sachen-Tauschbörse wollen wir uns gegenseitig diese Schätze zugänglich machen und im Austausch für jeden einen Gewinn ermöglichen. Ob Sie nun viel oder wenig tauschen: Es erwartet Sie ein interessanter Vormittag in netter Gesellschaft. Kinderbetreuung kann auf Anfrage angeboten werden.

Kursleitungen: Stefanie Kaup und Alwine Wilde

Termine: Samstag, 17.02.18, 10 – 12 Uhr
Samstag, 20.10.18, 10 – 12 Uhr

Kosten: kostenfrei, um eine Spende für die Kinderbetreuung wird gebeten

Raum: Treff-Café, 3.Stock

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum, Anmeldung erforderlich bis 15.02. bzw. 22.10.18

Flohmarkt

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

**Samstag, 01.09.18 14 – 17 Uhr
Schulhof Uhlandschule**

Verantwortlich: Stefanie Kaup und Iris Tauber

Kosten: 5 € und ein Kuchen

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum



**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

Kostenfreier Info-Abend: Dienstag, 06.02.18, 19.30 Uhr
(Anmeldung erforderlich)

Termine: 20.02. – 24.04.18, 8 Termine
(nicht am 27.03. und 02.04.)

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 Sozialrat-hauses/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: 18.08. – 22.09.18, 6 Termine

Zeit: samstags, 9.30 – 12.30 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 Sozialrat-hauses/Jugendamtes können die Kosten über den deutsche Kinderschutzbund abgerechnet werden.

Raum: Treff-Café, 3.Stock

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum





Familienfeste generationsübergreifend

Tag der offenen Tür

Samstag, 27. Januar, 14–18 Uhr

Kaffee & Kuchen



Mitmachaktionen

Verantwortlich: Team des NBZ

Termin: Samstag, 27.01.18, 14 – 18 Uhr

Info: im Nachbarschaftszentrum

Arnsberger Frühlingsfest

Am 06. Mai 2018 laden wir wieder zum 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, 06.05.18, 14 – 18 Uhr

Ort: Paul-Arnsberg-Platz

Info: im Nachbarschaftszentrum



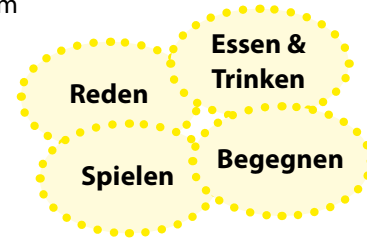
Sommerfest

Wir laden alle Freunde, Interessierte, Mitglieder, Nachbar_innen und Nutzer_innen herzlich ein am

Freitag, 24. August, 16 – 19 Uhr

gemeinsam mit uns zu feiern.

Wir freuen uns auf einen Nachmittag für alle Generationen mit Zeit zum



Verantwortlich: Team des NBZ

Termin: Freitag, 24.08.18, 16 – 19 Uhr

Kosten: ein Beitrag zum Buffet

Ort: Nachbarschaftszentrum

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, 14.12.18, ab 15.30 Uhr

Kosten: ein Beitrag zum Buffet

Raum: Treff-Café, 3. OG

Info: im Nachbarschaftszentrum



Angebote in den Stadtteilen – 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.

Ansprechpartnerinnen für die Stadtteile Ostend und Oberrad: Stefanie Kaup und Iris Tauber

Babyclub in Oberrad mit monatlicher Hebammensprechstunde

(ein Kooperationsprojekt mit Ev.-Luth. Erlösergemeinde)

Der Babyclub ist ein offener Treff für alle werdenden und neuen Eltern bis zum 1. Geburtstag des Babys. Das Kennenlernen, der Austausch untereinander sowie das gemeinsame Spielen mit dem Baby runden das Angebot ab. In Themencafés erhalten Sie viele Informationen zu Ihren Fragen. Es besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Frühstücks.

- Termine:** montags, 09.30 – 11.30 Uhr
- Ort:** Räume der Erlösergemeinde, Melancthonplatz, 60599 Frankfurt-Oberrad
- Kosten:** keine

Ansprechpartnerin, Info: Stefanie Kaup, im Nachbarschaftszentrum

Minclub in Oberrad

(ein Kooperationsprojekt mit kath. Herz Jesu Gemeinde)

Der Minclub ist ein offenes Angebot für junge Familien ab dem 2. Lebensjahr. Bei einer Tasse Kaffee und Kuchen 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.

- Termine:** mittwochs, 15.30 – 17.30 Uhr
- Ort:** Räume der Herz Jesu Gemeinde, Mathildenstraße 30, 60599 Frankfurt-Oberrad
- Kosten:** keine

Ansprechpartnerin, Info: Stefanie Kaup, im Nachbarschaftszentrum

Regelmäßig besucht die Familienberatungsstelle Sachsenhausen die Clubs und beantwortet Ihre Fragen rund um Erziehung, Familie und Partnerschaft. Dies ist ein kostenfreies Angebot.

Seit 2012 wird unsere Arbeit als Hessisches Familienzentrum gefördert.





**Familienbildung im Kinder
und Familienzentrum Höchst**



KiFaZ Sonnenwind

Kooperationspartner des Sozial-
pädagogischen Vereins zur familienergänzenden
Erziehung e.V.

Ansprechpartnerinnen, Info:

Thea Hasselmann-Götze und Iris Tauber

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.

In folgenden Bereichen ist eine Zusammenarbeit
möglich:

- im Sport- und Kreativbereich
- in der Seniorenarbeit
- im Familien- und Kinderbereich

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

„Jasmin – zwischen Traum und Trauma“

Mutter-Kind-Gruppe

Das Projekt „Jasmin – zwischen Traum und Trauma“ wen-
det sich an Flüchtlingsfamilien, schwangere Frauen und/
oder Mütter mit Babys/Kleinkindern im Alter von 0 – 3
Jahren sowie an familienmigrierte Mütter mit ihren Klein-
kindern 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 unse-
ren 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.

Fachliche Leitung:

Anna-Freud-Institut, Institut
für analytische Kinder- und
Jugendlichen Psychothera-
pie in Hessen e.V., www.ikjp.de



Kursleitungen: zwei Pädagoginnen pro Gruppe

Termine: **donnerstags,**
Gruppe I: 10.30 – 12 Uhr,
Gruppe II: 13 – 14.30 Uhr
freitags,
Gruppe III: 10:30 – 12:00 Uhr,
Gruppe IV: 13 – 14.30 Uhr

Kosten: keine

Raum: Babyraum, 3. OG

Info und Anmeldung: Projektkoordinatorin
Monika Koch, Dipl. Pädagogin,
Tel. 0160 – 96941720



Café One World – Treff für Flüchtlinge

Seit November 2015 organisieren wir das Café One World als wöchentlichen, offenen Treff für Flüchtlinge. Eine hauptamtliche Mitarbeiterin des Nachbarschaftszentrums sowie ca. 10 ehrenamtliche Helfer_innen sind daran beteiligt. Wir arbeiten mit "Frankfurt hilft", der Help Alliance, den Teachers on the Road und weiteren Unterstützern zusammen.

Mit diesen Treffen sowie gemeinsamen Unternehmungen möchten wir den Wunsch der Flüchtlinge unterstützen, Deutsch so schnell wie möglich zu lernen und Kontakte zur lokalen Bevölkerung zu bekommen. In kleinen Gruppen gehen die Ehrenamtler_innen auf die Bedarfe der Besucher_innen ein: Kommunikation in Deutsch, Hausaufgaben-Hilfe, Hilfe bei Formularen etc.

Ganz wichtig für alle Beteiligten ist das gegenseitige Kennen lernen und Voneinander lernen.

Hier einige Beispiel für unsere gemeinsamen Unternehmungen: Stadtführung, Flughafen-Besichtigung, Ausflug nach Kronberg, Zoo-Besuche, Teilnahme an einem Fußball-Turnier, Besuch des Sportparks am Main, Besuch von Musik-Veranstaltungen, Weihnachtsfeier u.v.m.

Verantwortlich: Elke Spichalski, Dipl. Soziologin

Info: im Nachbarschaftszentrum



Selbsthilfe- und Nachbarschaftszentrum Ostend e. V.

Der Selbsthilfe- und Nachbarschaftszentrum Ostend Verein 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:

Wohnort:

Frankfurt am Main, den

Unterschrift



**Mehr
Generationen
Haus**

Wir leben Zukunft vor



(nur für Kurse des Nachbarschaftszentrums)

Für diesen Kurs / diese Kurse

(für fortlaufende Kurse gilt eine einmonatige Kündigungsfrist zum Monatsende!)

Kursbezeichnung, Datum, Gebühr

Kursbezeichnung, Datum, Gebühr

Kursbezeichnung, Datum, Gebühr

melde ich mich/uns an:

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

Straße

Postleitzahl, Ort

Telefon, e-mail

Ich/wir bezahle/n die Kursgebühr

- bar, zu den Bürozeiten per Überweisung

Bankverbindung: Frankfurter Sparkasse,
IBAN: DE 1550 0502 0100 0065 6852; BIC: HELADEF1822
Mit den Anmeldebedingungen (siehe grauer Kasten
„Wie melde ich mich an?“ Seite 38) bin ich
einverstanden.

Datum, Unterschrift



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 an das Nachbarschaftszentrum Ostend schickt oder persönlich abgibt oder die geforderten Anmeldeinformationen per e-Mail 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.

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.

Insbesondere wollen wir den Mitgliedern des **Lions-Club Frankfurt Leonhardsbrunn** ganz herzlich danken, die seit über 20 Jahren unser Zentrum unterstützen, sowie der **Europäischen Zentralbank** und der **nobiléstiftung**.

Die Gestaltung des Arnsberger Frühlingsfestes im Jahr 2017 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 in das Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus, gefördert vom **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend**.



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Sozialberatung im Nachbarschaftszentrum

Das Nachbarschaftszentrum ist auch Anlaufstelle für Menschen in Krisen- und Konfliktsituationen. Hier haben Sie die Möglichkeit, in Ruhe über Ihre Sorgen zu sprechen. Zentrale Probleme werden herausgefiltert und nach ihrer Dringlichkeit gewichtet. Gemeinsam werden Lösungsmöglichkeiten entwickelt. Gegebenenfalls erleichtern wir durch gezielte Weitervermittlung den Zugang zu geeigneten Stellen des Frankfurter Hilfesystems.

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum
Barbara Conrad-Langner, Dipl. Pädagogin

Elternberatung im Nachbarschaftszentrum Ostend

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

Schuldnerberatung Frankfurt Ost

Bürger mit Verschuldungsproblemen, die in den Bezirken des Sozialrathauses Ost ihren Wohnsitz haben, finden kompetente und kostenlose Beratung bei der Schuldnerberatung Frankfurt Ost.

Anschrift: Stiftstraße 8-10, 60313 Frankfurt
Tel. 069 – 956389-0
info@schuldnerberatung-frankfurt-ost.de

Offene Sprechstunde: donnerstags, 14 – 17 Uhr



Sozialbezirksvorsteherinnen für das Ostend

Sozialbezirksvorsteher_innen leisten ihre Arbeit ehrenamtlich und werden durch die Stadt Frankfurt zu Ehrenbeamt_innen ernannt. Bürger_innen, Familien, Kinder und Jugendliche erhalten bei Bedarf Hilfe durch die Sozialbezirksvorsteherinnen. Deren Kenntnisse über den Lebensraum der Familien in ihrem Sozialbezirk sind dabei eine gute Grundlage. Sie erleichtern es, Brücken zu schlagen zu den Hilfsangeboten der zuständigen Ämter und Behörden.

Wenn Sie im Ostend wohnen und Unterstützung brauchen, wenden Sie sich vertrauensvoll an Frau Mees oder Frau Schuster.

Hannelore Mees, Tel: 069 – 492073, 0170 – 1165979,
Email: phmees@yahoo.de

Gertrud Schuster, Tel: 069 – 493526,
Email: gschuster01@aol.com

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 symbolisch für Erwachsene und Jugendliche 1 € (für Kinder bis 13 Jahre die Hälfte). Der Kulturpass ist ein Jahr gültig und muss dann erneut beantragt werden.

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.





Patengroßmütter und Patengroßväter gesucht

Verbringen Sie Ihre Zeit gerne mit Kindern?

Möchten Sie die Lebensfreude erfahren, die Kinder vermitteln können?

Möchten Sie gerne gebraucht werden und suchen eine sinnvolle Aufgabe?

Möchten Sie Ihr Wissen und Ihre Erfahrung an eine junge Familie geben, deren Kinder ohne Großeltern aufwachsen?

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



Gesellige Angebote

Unsere offenen Angebote richten sich an alle Seniorinnen und Senioren, die gerne ihre Freizeit mit anderen verbringen, nicht gerne alleine sind und gerne auch einmal wieder neue Kontakte knüpfen möchten.

Montags gibt es viel Raum zum Erzählen über alles, was einen gerade beschäftigt, Singen, Quizzen u.v.m. Wir möchten für ein paar Stunden gemeinsam Spaß haben, uns informieren, austauschen können und neue Freundschaften schließen.

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

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

Ansprechpartnerin: Elke Spichalski, Dipl. Soziologin

Termine: montags ab 15 Uhr

Raum: Treff-Café, 3. OG

Kosten: eine Spende für Kaffee und Kuchen

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

Bitte vereinbaren Sie hierfür im Nachbarschaftszentrum einen Termin.



Mittagessen für Jung und Alt im Seniorenrestaurant

Im Café des Nachbarschaftszentrums gibt es seit über 20 Jahren die Möglichkeit Mittag zu essen. Unabhängig von Alter und Einkommen können Sie hier in freundlicher Umgebung und netter Gesellschaft auch nebenher Zeitung lesen, Kreuzworträtseln oder über die neusten Nachrichten diskutieren.

Neben kalten und warmen Getränken haben Sie täglich eine Auswahl diverser Essen.

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 – 5,60 € und für 50 Cent erhalten Sie einen Nachtisch. Für ältere Mitbürger mit geringer Rente leistet das Sozialrathaus einen Zuschuss. Wenn Sie dort die sogenannte grüne Mittagessenskarte erhalten haben, kostet das Mittagessen inklusive Nachtisch 2,80 – 3,40 €. 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 Uhr und 13 Uhr serviert.

Es besteht selbstverständlich auch die Möglichkeit, das Essen kalt oder erwärmt mit nach Hause zu nehmen.

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

Ansprechpartnerinnen:

Bettina Völkers, Stefanie Wiegand

Raum: Treff-Café, 3. OG



■ Kurse für Senior_innen

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Konzentrations- und Gedächtnistraining mit Schwung, vielerlei Übungen und viel Spaß lässt die "grauen Zellen" beweglich bleiben. So stärken Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Konzentrationsfähigkeit und fördern noch ganz nebenbei Ihre Kreativität.

Kursleitung: Renate B. Woskowski,
Ganzheitliche Gedächtnistrainerin

Termine: mittwochs, 10.30 – 12.00 Uhr

Kursbeginn: ab 17.01.18
Kursbeginn der weiteren Kurse bitte telefonisch oder auf der Homepage erfragen.

Kosten: 40 € für 8 Termine, ein Einstieg ist jederzeit möglich

Raum: Werkstatt, 3. OG

Info u. Anmeldung: im Nachbarschaftszentrum



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)

Termine: **Kurs I:** 08.02. – 15.03.18

Kurs II: 18.10. – 22.11.18

Zeit: donnerstags, 14.30 – 15.30 Uhr

Kosten: 30 € für 6 Termine

Raum: Sportraum, 1. 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: 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 Leistungsfähigkeit 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 Bewegungs-apparat, Herz- und Kreislaufsystem, vegetatives Nervensystem) und auf die Psyche.

Wir trainieren den ganzen Körper, schenken der Wirbelsäule besondere Aufmerksamkeit 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: 48 € 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. Dieses Alter, die sogenannte dritte Lebensphase, birgt viele Möglichkeiten und auch Veränderungen. Sie bringt unter Umständen Einschränkungen und Verluste mit sich. Sie bringt in jedem Fall aber die Möglichkeit der Gestaltung und vieler 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. Gerne informiere ich Sie über Möglichkeiten, schwierige Fragen und Themen rund um die Zukunftsgestaltung zu bewältigen.

Kursleitung: Alexandra Weitzel, Mediatorin

Termin: Samstag, 18.08.18, 15 – 16.30 Uhr

Kosten: für die Infoveranstaltung: keine
für eine Mediation: gegen Spende

Raum: Gruppenraum, 1. OG

Info u. Anmeldung: 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. Gerne informiere ich Sie über die Möglichkeiten strukturierter Gespräche mit allen Beteiligten Ihrer Familie und Ihres Umfeldes.

Kursleitung: Alexandra Weitzel, Mediatorin

Termin: Samstag, 01.09.18, 15 – 16.30 Uhr

Kosten für die Infoveranstaltung: keine
für eine Mediation: gegen Spende

Raum: Gruppenraum, 1. OG

Info u. Anmeldung: bei der Kursleitung,
Tel: 069 – 74732518 oder 0178 – 4024117
(mit Anrufbeantworter),
Email: weitzel@miteinandergewinnen.de



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

Termine: **Kurs I:** 05.02. – 12.03.18
Kurs II: 29.10. – 03.12.18

Zeit: montags, 11 – 12.15 Uhr

Kursgebühr: 48 € für 6 Termine

Raum: Sportraum, 1. OG

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

**Gesundheitswandern! Mitten in Frankfurt.****Vom Osthafen zum Westhafen.**

Haben Sie genug vom Sitzen und wollen mehr als 800 Schritte pro Tag gehen? Wollen Sie Ihr Immunsystem durch mehr Bewegung an der frischen Luft stärken, Ihren Stoffwechsel ankurbeln? Suchen Sie nach einer Auszeit mitten im Alltag? Dann sind Sie genau richtig bei einer Gesundheitswanderung im Ostend! Es spricht das Körper-Seele-Geist-Erleben an, hat eine gesundheitsfördernde Wirkung mit positiven Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist. In kleinen Gruppen (max. 8 Teilnehmer) wird vom Osthafen zum Westhafen und zurück gewandert. Wir passieren das Frankfurter Nizza, nutzen die Treppen, queren die Brücken. Sobald der Körper warm genug ist, lernen Sie Übungen aus der Physiotherapie kennen, die den Körper kräftigen, mobilisieren und die Koordination verbessern. Entspannungs- und Atemübungen vollenden jede Einheit. Ein besonderer Schwerpunkt bei meinen Gesundheitswanderungen ist das achtsame Wandern. Sie lernen Achtsamkeitsübungen kennen, die auch im Alltag einfach umgesetzt werden können. Lassen Sie sich überraschen, welche Veränderungen möglich sind! Seien Sie dabei - mitten im grünen Frankfurt!

Kursleitung: Kathrin Krause, Pädagogin & zertifizierte Gesundheitswanderführerin

Termine: montags, 17.00 – 18.30 Uhr

Treffpunkt: Weseler Werft/Osthafen am Kran

Kosten: 5 € pro Teilnehmer_in pro Termin

Mitzubringen: Freude und gute Laune, etwas zum Trinken, festes Schuhwerk, Kleidung entsprechend der Witterung

Voraussetzungen: normale Bewegungsfähigkeit

Info u. Anmeldung: bei der Kursleitung,
Tel: 0179 – 6862026,
Email: Kathrin.krause@gmx.com

**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.

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

Termine: **Kurs I:** 23.01. – 13.03.18

Kurs II: 10.04. – 12.06.18

Kurs III: 07.08. – 25.09.18

Kurs IV: 23.10. – 11.12.18

Zeit: dienstags, 19.30 – 20.45 Uhr

Kursgebühr: 110 € für 8 Termine, Teilerstattung durch Krankenkasse möglich

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,
Sven Tadic und Mayur Gujarathi

Termine: dienstags, 18.30 – 20 Uhr

Kursgebühr: kostenfrei

Raum: Kinderzimmer, 1. OG

Info u. Anmeldung bei der Kursleitung,
Tel: 0157 – 72782252,
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 Werkkurse
- 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 / Cadena de Mano

Escrima, der traditionelle philippinische Stockkampf und Cadena de Mano, die waffenlose Umsetzung, bieten neben einfach umzusetzenden Selbstverteidigungsstrategien auch jede Menge abwechslungsreiche Bewegung. Das Training steigert nicht nur die körperliche Fitness, sondern vermittelt in handlungsorientierten Übungen auch Reaktionsmöglichkeiten auf Bedrohungssituationen.

Da das Erlernen neuer Bewegungsabläufe nur in einer angenehmen Trainingssituation möglich ist, steht ein rücksichtsvoller und kollegialer Umgang an erster Stelle.

Kursleitung: Martin Kieltsch

Termine: freitags, 18 – 20 Uhr

Kursgebühr: 25 € / ermäßigt 20 € monatlich

Raum: Sportraum, 1. OG

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

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
06.01.; 03.02.; 03.03.; 07.04.; 05.05.; 02.06.18

Kursort: NBZ Ostend, Sportraum, 1. OG

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

**Die Wandergruppe lädt ein****Samstag, 3. Februar 2018**

Von Seulberg aus wandern wir durch's Kirdorfer Feld am Fuße der Höh' entlang zum Forellengut (Einkehr). An der Hohen Mark steigen wir in die Bahn.

Treffen: 9.30 Uhr

Wanderstrecke: 16 km

Samstag, 7. April 2018

Wir laufen von Eppstein zum Baha'i-Tempel, dann durch Lorsbach zur Einkehr im Gimbacher Hof. Von Kelkheim fahren wir mit der Bahn zurück.

Treffen: 9.30 Uhr

Wanderstrecke: 17 km

Samstag, 9. Juni 2018

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

Treffen: 9.00 Uhr !!

Wanderstrecke: 17 km

Samstag, 4. August 2018

Bei dieser Rundwanderung geht's von Bad Soden durch Feld und Wald zur Roten Mühle.

Treffen: 9.30 Uhr

Wanderstrecke: 16 km

Samstag, 6. Oktober 2018

Wir laufen von der Hohen Mark über Hünerberg und Victoriatempel nach Kronberg. Unterwegs wird eingekehrt.

Treffen: 9.30 Uhr

Wanderstrecke: 16 km

Samstag, 8. Dezember 2018

Diese Wanderung führt uns vom Sandplacken 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

Fotoausstellung von Hans-Joachim Prenzel**Ostend – Ansichten im Vergleich**

Die Zeit zwischen 1900 und 1920 war die Glanzzeit der Ansichtskarte - auch im Ostend. Die Ausstellung zeigt ausgewählte Orte des Stadtteils jeweils zweimal - einst und jetzt. Es erwarten die Besucher spannende Ansichten, die Erinnerungen wecken und die Veränderung des Stadtteils an diesen Beispielen aufzeigen werden.

Verantwortlich: Christiane Dubuque

Vernissage: Freitag, 16.02.18, 18 Uhr

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

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: 15.01. – 19.03.18

Zeit: montags, 18.45 – 20.45 Uhr

Kurs Aquarellieren II: 17.01. – 21.03.18

Zeit: mittwochs, 14 – 16 Uhr

Kurs Offenes Atelier/Acryl: 17.01. – 21.03.18

Zeit: mittwochs, 18.45 – 20.45 Uhr



Anschlusskurs Aquarellieren I: 16.04.; 09.07.

(Sommerkurs); 24.09.18; 14.01.19

Zeit: montags, 18.45 – 20.45 Uhr

Anschlusskurs Aquarellieren II: 18.04.; 11.07.

(Sommerkurs); 26.09.18; 16.01.19

Zeit: mittwochs, 14 – 16 Uhr

Anschlusskurs Offenes Atelier/Acryl: 18.04.; 11.07.

(Sommerkurs); 26.09.18; 16.01.19

Zeit: mittwochs, 18.45 – 20.45 Uhr

Kursgebühr pro Kurs: 147 € (10 Termine),
85 € 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



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

Kosten: 87 €

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

Termine und Themen:

- 20.01.18:** Der Mensch, Schwerpunkt Portraitmalerei
24.02.18: Landschaft mit individuellem Schwerpunkt nach Wunsch
17.03.18: Von der Realität in die Abstraktion – Methoden zur Bildfindung
26.05.18: Brücken und andere Bauwerke
07.07.18: Himmel und Wasser
27.10.18: Thema folgt, Wünsche erbeten
24.11.18: Thema folgt, Wünsche erbeten
15.12.18: Thema folgt, Wünsche erbeten

Weitere Workshops in 2018

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

- Was macht man mit einem Stuhl, an dem ein Bein kaputt ist?
- Mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert?
- Mit einem Wollpullover mit Mottenlöchern?

Reparieren Sie es im Repair Café.

Gemeinsam reparieren statt wegwerfen, das ist die Grundidee. Miteinander werkeln, voneinander lernen oder einfach nur zuschauen und eine Tasse Kaffee trinken.

Verantwortlich: Bettina Völkers

Termine: jeweils am 2. Samstag im Monat,
10 – 12 Uhr
13.01.; 10.02.; 10.03.; 14.04.; 12.05.; 09.06.;
14.07.; 11.08.; 08.09.; 13.10.; 10.11.; 08.12.18

Raum: Werkstatt, 3. OG

Info: im Nachbarschaftszentrum

Computer/Smartphone-Hilfe

Was Sie schon immer über Ihren Computer oder Ihr Smartphone wissen wollten ...

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

Verantwortlich: Conchita Ahrens

Termine: Freitag, 26.01., 09.03., 13.04., 08.06., 07.09.,
19.10., 30.11.18, 16 - 18 Uhr

Kosten: gegen Spende

Raum: Werkstatt, 3. OG

Info: 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: Elke Spichalski und Bettina Völkers

Termine: jeweils am 2. Samstag im Monat,
15.30 – 17.30 Uhr
13.01.; 10.02.; 10.03.; 14.04.; 12.05.; 09.06.;
14.07.; 11.08.; 08.09.; 13.10.; 10.11.; 08.12.18

Raum: Treff-Café, 3. OG

Info: im Nachbarschaftszentrum



Autorenlesung

„Blaues Wunder“ von Marianne Götze

Der Roman handelt vom Fluss der Zeit, vom Fluss der Generationen und wie dieser unterbrochen werden kann von Ereignissen wie dem Zweiten Weltkrieg oder der Wendezeit Ende der 80iger Jahre in Deutschland. Dadurch geht der Kontakt zu den Wurzeln verloren.

Diesen Kontakt wieder herzustellen, dann, wenn es an der Zeit ist – darum wird es im vorgestellten Buch gehen.

Das Blaue Wunder, die alte Stahlhängebrücke in Dresden, spielt dabei eine besondere Rolle, ganz real und auch symbolisch für die Bedeutung von lebendigen Brücken zwischen Menschen, in der Familie, in der Gesellschaft, über Zeit und Raum.

Marianne Götze hat viele Jahre in Frankfurt als Lehrerin gelebt und gearbeitet, bevor sie vor 20 Jahren in die Schweiz ausgewandert ist. Dort leitet sie in Bern zusammen mit ihrer Kollegin ein Ausbildungsinstitut in Kunsttherapie. Das Leben in der Schweiz hat ihr einen neuen Blick auf Deutschland eröffnet, besonders auf Ostdeutschland, wo sie auch familiäre Wurzeln hat. Der Kontakt nach Frankfurt ist über die ganzen Jahre stets lebendig geblieben.

Verantwortlich: Barbara Conrad-Langner und
Christiane Dubuque

Termin: Freitag, 19.01.2018, 19 Uhr

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

Raum: Treff-Café, 3. OG

Info: im Nachbarschaftszentrum

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 (siehe auch Beitrittsformular)
- **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. Auch, wenn Sie selbst zu einem Bußgeld verurteilt werden, können Sie den Richter darauf ansprechen.



Lesung „Frankfurt liest ein Buch 2018“

Das siebte Kreuz von Anna Seghers

Sieben Gefangene sind aus dem KZ Westhofen entflohen. Das ist ein Schlag ins Gesicht ihrer Unterdrücker, die sich unerbittlich an ihre Fersen heften und ein Exempel an ihnen statuieren wollen. Unter Aufbietung all ihrer Kräfte greifen die Flüchtigen nach der Freiheit. Aber nur einer von ihnen kann entkommen.

Anna Seghers hat den Verfolgten der Nazi-Zeit ein Denkmal gesetzt. Das Buch ist eine der mutigsten Geschichten gegen das Hitler-Regime und bis heute spannender Lese- und gewichtiger Lehrstoff in einem.

Der Roman Das siebte Kreuz, der zuerst 1942 in englischer Sprache, kurz darauf im mexikanischen Exilverlag El Libro Libre in deutscher Sprache erschien, machte die Autorin weltberühmt. Er wurde zu einem Bestseller. Der Stoff wurde 1942 in einer Comic-Fassung und in der Verfilmung des österreichischen Emigranten Fred Zinnemann 1944 in den USA populär, noch bevor der Roman seine Leser in Deutschland erreichte. Von allen Werken von Anna Seghers ist er unumstritten das bekannteste.

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, 20.04.2018, 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

Eine kleine Gruppe trifft sich regelmäßig einmal monatlich im Nachbarschaftszentrum und beschäftigt sich mit der Entwicklung des Stadtteils und seiner Randgebiete. Als besonderen Schwerpunkt hat sie sich des Themas des ehemals großen jüdischen Bevölkerungsanteils angenommen, der eng mit der Entwicklung des Ostends Ende des 19. Jahrhunderts im Rahmen der ersten großen Stadterweiterung verbunden war. In Kooperation mit dem Jüdischen und dem Historischen Museum der Stadt Frankfurt hat die Gruppe erstmals für das Jahr 2004 ein Ausstellungskonzept entwickelt, das die jüdische Kultur und Lebensweisen im Stadtteil wieder erfahrbar machen sollte. Eine hohe Zahl von interessierten Teilnehmern bei den Führungen zeigt, dass diese Form der Rundgänge gut angenommen wird, bei der jeder Teilnehmer der Geschichts-AG sich bei den Führungen mit seinen Kenntnissen abwechselnd einbringt. Aktuell hat die Gruppe zwei Führungen zu jüdischem Leben im südlichen Nordend durchgeführt und sich im Nachbarschaftszentrum einen ganzen Abend im Rahmen eines „Salons“ zu Henriette Fürth mit der großen Sozialwissenschaftlerin, Politikerin und Kämpferin für die Gleichberechtigung von Frauen beschäftigt.

Aktuell wird am bereits erarbeiteten Konzept angeknüpft und auf Wunsch vieler Teilnehmer weitere Führungen zu jüdischem Leben im Ostend angeboten. Für neue interessierte Teilnehmer der Geschichts-AG ist die Gruppe offen und würde sich über weitere 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 oder bei Hans-Joachim Prenzel, Tel. 069 – 440702

**Stadterkundung im und um das Ostend****Der Osthafen und die Hanauer Landstraße
ab dem Ratswegkreisel**

Am Ratswegkreisel befindet sich eines der ältesten und doch ziemlich unbekanntesten Denkmäler der Stadt: das Riederhoftor. Von diesem ausgehend werden Teile des Oberhafens und des Gewerbegebiets in seiner Entwicklung besucht. Da gibt es einige bedeutende Firmen wie Samson und verlagerte und eingegangene Firmen wie Messer, Degussa und Osthafenbrot. Dieses Gebiet bietet daher interessante Einblicke in die Industriegeschichte Frankfurts.

Termin: Samstag, 14.04.18, 14.00 Uhr

Treffpunkt: Hanauer Landstr., Ecke An den Riederhöfen (Straßenbahn 11, Riederhöfe)

Alt-Sachsenhausen

Der alte Teil Sachsenhausens ist nicht nur Apfelweinviertel. Zwischen Alter Brücke, Kuhhirtenturm, dem Affentorplatz, dem Lokalbahnhof und dem Eisernen Steg bieten sich viele Ansichten des Stadtteils und Einblicke in seine Geschichte. In einem Rundgang sollen diese vorgestellt werden.

Termin: Samstag, 16.06.18, 14.00 Uhr

Treffpunkt: Vor der Alten Brücke am Eingang zum Deutschordenshaus (Brückenstr. 3-7)

**Innovationsviertel:****Bestand und aktueller Stand der Planungen**

Eine der meistdiskutierten Planungen für Neubauviertel für Wohnungen in der Stadt ist das Innovationsviertel. Der vorhandene Bestand mit Gärten und Spielplätzen soll bei diesem Rundgang den Planungen der Stadt gegenübergestellt werden. Die Erläuterungen gibt die Bürgerinitiative "Grüne-Lunge-am-Güntersburgpark", die sich intensiv um den Erhalt des Gebiets in seiner bisherigen Gestalt bzw. einen nur minimalen Eingriff in das Grün einsetzt.

Termin: Samstag, 20.10.18, 14.00 Uhr

Treffpunkt: Dortelweilerstr. 87 (Parkplatz Gärtnerei Klumpen, gegenüber dem Bornheimer Friedhof)

Migrationsprojekte am Beispiel Theater Willy Praml

Eines der vielen Projekte, den Migranten_innen die Eingliederung und Eingewöhnung in Deutschland und Frankfurt zu erleichtern, ist das des Theaters Willy Praml, bei dem durch die Einbeziehung von Migranten_innen in Theaterprojekte diese Ziel erreicht werden soll. In einem Gespräch mit Mitarbeitern des Theaters sollen Ergebnisse vorgestellt werden.

Termin: Samstag, 08.12.18, 14.00 Uhr

Treffpunkt: Theater Willy Praml, Waldschmidtstr. 19, Eingang zum Theater

Für alle Führungen gilt:

Veranstalter: Nachbarschaftszentrum Ostend
in Kooperation mit KunstGesellschaft

Verantwortlich für Vorbereitung und Führung:

Hans-Joachim Prenzel,
Tel: 069 – 440702

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

Info: im Nachbarschaftszentrum



AA-Meetings, Tel: 069 – 19295, täglich 18 – 21 Uhr

Email: aa-kontakt@anonyme-alkoholiker.de

Selbsthilfegruppen, Informationen bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt, Tel: 069 – 559444

SHG – Trauer, Tel. 069 – 87209937

jeden 2. Sonntag im Monat, 15-17 Uhr, Nachbarschaftszentrum Ostend, Treff-Café, 3. OG

Verband der Oecotrophologen e.V. (VDOE)

Örtliche Gruppe, Tel: 069 – 69713936

Verkehrsclub Deutschland (VCD), Regionalgruppe

Rhein-Main, Tel: 0151 – 26846475

Sie erreichen uns mit:

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



Unser Büro ist für Sie geöffnet

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

Tel. 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