

Mehrgenerationenhaus NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM **OSTEND** PROGRAMM 2021



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Waldschmidstraße 39, 60316 Frankfurt

Tel. 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



Tag der offenen Tür – Ehrenamtstag

Termin: Samstag, 03.07.21, 15 – 18 Uhr

Lebendige Nachbarschaft – Lebenswerte Zukunft

Nachbarschaftstreff für alle Generationen mit wechselnden Angeboten

Termine: jeweils 1. Samstag im Monat, 15.30 – 17.30 Uhr

Kosten: keine, ggf. Spende für Materialkosten

Arnsberger Frühlingsfest

Termin: Sonntag, 02.05.21, 14 – 18 Uhr

Ort: Paul-Arnsberg-Platz

Adventscafé

Termin: Freitag, 10.12.21, ab 15.30 Uhr

Kosten: Beitrag zum Buffet / Spende

Flohmarkt

Termin: Samstag, 11.09.21, 14 – 17 Uhr

Ort: Schulhof Uhlandschule



● Wöchentliches Angebot

Offenes Eltern–Baby–Café

für (werdende) Eltern mit Babys 0 – 1 Jahre

Termine: montags, 9.30 – 11.30 Uhr

offene Hebammensprechstunde jeweils 2. und 4. Montag im Monat

Offenes Eltern–Baby–Café

für (werdende) Eltern mit Babys 0 – 1 Jahre

Termine: freitags, 9.30 – 11.30 Uhr

Offenes Eltern–Kind–Café

für Eltern mit Kindern 1 – 3 Jahre

Termine: dienstags, 15.30 – 17.30 Uhr

Kosten: keine

Flohkiste

Betreuungsangebot für Kinder von 1¼ – 3 Jahre

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

Kosten: 120 € – 140 € monatlich, nach Selbsteinschätzung

Kinderturnen

Termine: montags, 15 – 16.30 Uhr

Alter der Kinder: ca. 3 – 5 Jahre

Kosten: 10 € monatlich

Termine: mittwochs, 15 – 16.30 Uhr

Alter der Kinder: ca. 3 – 5 Jahre

Kosten: 10 € monatlich

Termine: mittwochs, 9.30 – 11.30 Uhr

Alter der Kinder: ca. 1½ – 3 Jahre

Kosten: 13 € monatlich



Minigruppe

Eltern-Kind-Treff für Kinder ab 1 Jahr

Termine: mittwochs, 9.30 – 11.30 Uhr

Kosten: 16 € monatlich

Kreativgruppen – Bastelgruppen

Zwergengruppe I

Termine: montags, 15.30 – 17 Uhr **Kosten:** 12 € monatlich, inkl. Materialkosten

Zwergengruppe II

Termine: dienstags, 15.30 – 17 Uhr

Kosten: 12 € monatlich, inkl. Materialkosten

● **Kurse und Einzelveranstaltungen:**

Bücherkino für Kinder von 3 – 6 Jahre

Termine: Freitag, 26.03., 28.05., 01.10., 26.11.21, 16 Uhr

Kosten: 2 € pro Termin und Familie

Erste-Hilfe-am-Kind – Notfalltraining

Termine: Sonntag, 28.02.21, 9 – 13 Uhr (Ostend)

Samstag, 20.11.21, 9 – 13 Uhr (Oberrad)

Kosten: 40 €

Geburtsvorbereitung

Kurs I: 20.03. – 21.03.21

Kurs II: 19.06. – 20.06.21

Kurs III: 18.09 – 19.09.21

Zeit: samstags, 13 – 17 Uhr und sonntags, 11 – 15 Uhr

Kursgebühr: Die Gebühren werden bei gesetzlich versicherten Frauen direkt mit der Krankenkasse abgerechnet; 70 € für die Begleitperson



GfG® – Fabelkurs

Termine: dienstags, bitte erfragen

Kursgebühr: 100 € für 10 Kurseinheiten

PEKiP® – Kurs

Termine: mittwochs, bitte erfragen

Kursgebühr: 100 € für 10 Kurseinheiten

Infoabend Medien im Kindesalter

Termin: Montag, 10.05.21, 19.30 – 21 Uhr

Kosten: 2 €

Kleine Küchenkönig innen

Gemeinsames (Groß)Eltern – Kind – Kochen

Termine: Donnerstag, 25.02., 22.04., 24.06., 23.09., 25.11.21,
15.30 – 17 Uhr

Kosten: 3 € pro Termin und Familie

Säuglingsernährung

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

Termine: jeweils 1. Freitag im Monat, 12 – 13 Uhr

Kosten: Spende

Starke Eltern – Starke Kinder® – Pubertät

Kurs: 20.04. – 08.06.21, 8 Termine

Zeit: dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr

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

Starke Eltern – Starke Kinder®

Kurs: 25.09. – 13.11.21 (16. und 23.10. entfallen), 6 Termine

Zeit: samstags, 9.30 – 12.30 Uhr

Kursgebühr: 63 € für Einzelpersonen, Ermäßigung für
Elternpaare auf Anfrage, Kostenerstattung möglich



Zumba® Kids (4 – 7 Jahre)

Kurs: 24.04. – 03.07.21

Zeit: samstags, 10 – 10.45 Uhr

Kursgebühr: 35 € für 10 Termine

Zwergen – Halloween

Termin: Donnerstag, 28.10.21, 16 – 18 Uhr

Kosten: Beitrag zum Buffet / Spende

Zwergen – Liedertreff

Termine: jeweils 1. und 3. Donnerstag im Monat, 15.30 – 16.15 Uhr

Kosten: Spende

● **Angebote in den Stadtteilen**

Familienbildung im Kinder und Familienzentrum Höchst KiFaZ Sonnenwind

Ort: Windhorststraße 82 (Hinterhaus),
65929 Frankfurt – Höchst

Kooperationspartner des Sozialpädagogischen Vereins zur
familienergänzenden Erziehung e.V.

Ansprechpartnerinnen, Info:

Thea Hasselmann-Götze und Iris Tauber

Tel: 069 – 348723340,

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

iris.tauber@nbz-ostend.de



Familienbildung vor Ort – Oberrad

Babyclub

für (werdende) Eltern mit Babys 0 – 1 Jahre

Termine: montags, 09.30 – 11.30 Uhr

offene Hebammensprechstunde jeweils 1. und 3. Montag im Monat

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

Miniclub für Eltern mit Kinder 0 – 3 Jahre

Termine: montags, 15 – 17 Uhr

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

Maxiclub für Eltern mit Kinder 1 – 3 Jahre

Termine: mittwochs, 15.30 – 17.30 Uhr

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

Familien Outdoor – Club

Natur erleben für Kinder ab dem Lauffalter bis zum Schulbeginn
gemeinsam mit (Groß) Eltern

Termine: Frühjahr bis Herbst, wechselweise freitags 15 – 17 Uhr
oder samstags 10 – 12 Uhr

Ort: Grünes Klasse(n)zimmer, direkt am Scheerwald – Parkplatz

Kosten: keine

Ansprechpartnerinnen, Info:

Stefanie Kaup und Iris Tauber

Email: stefanie.kaup@nbz-ostend.de; iris.tauber@nbz-ostend.de



Mittagessen für Jung und Alt im Seniorenrestaurant

Öffnungszeiten: montags bis freitags, 12 – 14 Uhr

Kosten: 2,80 – 5,20 € / Ermäßigung mit Grüner Karte möglich

Angebote zur Unterstützung im Alltag nach § 45a SGB XI

Alltagsbegleitung, haushaltsnahe Dienstleistungen u.a.

Kosten: Abrechnung erfolgt über Pflegekasse oder privat

Austausch für Angehörige pflegebedürftiger Personen

Termine: Samstag 27.03., 25.09.21, 15 – 16.30 Uhr

Kosten: Spende

Erstellen von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Termine: auf Anfrage

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Kurse: 26.02. – 26.03.21, weitere Kurse bitte erfragen

Zeit: freitags, 11 – 12 Uhr

Kosten: 40 € für 5 Termine

Gedächtnistraining – Treff (geschlossene Gruppe)

Termine: auf Anfrage

In Bewegung bleiben – Rückenfreundliche Gymnastik

Termine: freitags, 11 – 12 Uhr

Kursgebühr: 50 € für 12 Kurseinheiten

Seniorentreff am Montag

Spielen, Plaudern bei Kaffee & Kuchen; Vorträge und mehr

Termine: montags ab 15 Uhr

Kosten: Spende

Yoga für Senior*innen

Termine: dienstags, 10.30 – 11.30 Uhr

Kosten: 20 € für 5 Termine



Wechsel – Ausstellungen mit Vernissagen

z.Zt. ist die Fotoausstellung Äthiopien von Hans-Joachim Prenzel zu sehen.

Termine Vernissage: bitte erfragen

Geschichts – AG im Nachbarschaftszentrum

Termine: bitte erfragen

Kontakt und Info: im Nachbarschaftszentrum oder bei Hans-Joachim Prenzel, Tel. 069 – 440702

Lesung – „Frankfurt liest ein Buch 2021“

Scheintod von Eva Demski

Termin: Freitag, 30.04.21, 19.30 Uhr

Kosten: Spende

Repair Café

mit **Computer oder Smartphone – Hilfe**

mit **Näh – Café**

Termine: jeweils 2. Samstag im Monat, 10 – 12 Uhr, ohne Anmeldung

Kosten: Spende

Spielenachmittag

für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Termine: jeweils 2. Samstag im Monat, 15.30 – 17.30 Uhr, ohne Anmeldung

Kosten: Spende

Stadterkundung im und um das Ostend

Themen und Termine werden auf unserer Homepage veröffentlicht.

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



Café One World

offener Treff für Erwachsene zum Deutsch lernen

Termine: donnerstags, 15 – 17.30 Uhr

Kosten: keine

Lese – Schreib – Café

- Briefe lesen und schreiben
- Bewerbungen, Lebenslauf (mit Termin)
- Lesen und Schreiben lernen, üben, verbessern

Termine: mittwochs, 19 – 20.30 Uhr

Kosten: keine

Wir helfen im Alltag

- Formulare ausfüllen
- Amtliche Schreiben verstehen und beantworten

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

Kosten: keine

Elternberatung

Beratung zu kleinen und großen Sorgen rund um die Erziehung

Kosten: keine

Kulturpass

Während unserer Bürozeiten können Sie Ihren Kulturpass beantragen.
Bitte bringen Sie entsprechende Bescheinigungen mit.

Kosten: Erwachsene und Jugendliche 1 €, Kinder bis 13 Jahre 50 Cent



Aktzeichnen

Termine: donnerstags, 19 – 21 Uhr

Info u. Anmeldung: Karin Böhme-Brendel

Tel: 069 – 57003884, 0176 – 52382232

AROHA – Sanftes Konditionstraining

Termine: sonntags, 17 – 18 Uhr

Info u. Anmeldung: Kathrin Krause

Tel: 0179 – 6862026, Email: Kathrin.krause@gmx.com,
www.meinepunkte.jimdo.com

Aquarellieren

Termine: montags, 18.45 – 20.45 Uhr; mittwochs, 14 – 16 Uhr

Offenes Atelier / Schwerpunkt Acryl

Termine: mittwochs, 18.45 – 20.45 Uhr

Workshops Acryl- und Aquarellmalerei

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

Für alle Kurse gilt:

Info u. Anmeldung: Angelika Grünberg

Tel: 069 – 558808, Email: info@agruenberg.de, www.agruenberg.de

Energie und entspannt mit Qi Gong

Termine: montags, 11 – 12.15 Uhr

Info u. Anmeldung: Barbara Mödler

Tel: 069 – 439232

Escrime und Filipino Boxing

Termine: montags, 20 – 22 Uhr; freitags, 18 – 20 Uhr

Info u. Anmeldung: Martin Wilker und Christoph Wenz

Email: escrimaffm@outlook.de, www.escrime-frankfurt.de



LOOVANZ: Das Resilienz-Trainingsprogramm

Termine: montags, 18.30 – 20.00 Uhr

Info u. Anmeldung: Claudia Lehmann

Tel: 0157 – 73016101, **Email:** info@achtsam-potenzial-entfalten.de

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson

Termine: dienstags, 20.30 – 21.45 Uhr

Info u. Anmeldung: Claudia Lehmann

Tel: 0157 – 73016101, **Email:** info@achtsam-potenzial-entfalten.de

Stark im Alltag – stark in der Krise:

"Gelassen und sicher im Stress"

Termine: montags, 18.30 – 20.00 Uhr

Info u. Anmeldung: Claudia Lehmann

Tel: 0157 – 73016101, **Email:** info@achtsam-potenzial-entfalten.de

Samarpan Meditation

Termine: dienstags, 18.30 – 20 Uhr

Info u. Anmeldung: Dr. med. Binytha Raabe

Email: info@samarpan-meditation.de

Yoga-Gruppen

Hatha Yoga

Termine: donnerstags, 19 – 20.30 Uhr

Anmeldung: Volkshochschule Frankfurt

Tel: 069 – 212 71501; www.vhs.frankfurt.de

TriYoga®Flows

Termine: mittwochs, 18.30 – 19.50 Uhr Basics – Level 1;

20.00 – 21.30 Uhr Level 1 – 2

Info u. Anmeldung: Silke Dale

Tel: 0172 – 6616053, **Email:** silke.dale@gmail.com



ZENbo© – Balance

Termine: sonntags, 18.15 – 19.15 Uhr

Info u. Anmeldung: Kathrin Krause

Tel: 0179 – 6862026,

Email: Kathrin.krause@gmx.com, www.meinepunkte.jimdo.com

Zumba®

Termine: samstags, 11 – 12 Uhr

Info u. Anmeldung: Cintia Tinelli

Email: cintiatinelli@hotmail.com

Zumbini® – Zumba von 0 – 4 Jahren mit Eltern

Info u. Anmeldung: Cintia Tinelli

Email: cintiatinelli@hotmail.com



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 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, auch Spenden nehmen wir gerne entgegen.

gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



HESSEN
Presidialministerium
für Soziales und Integration

STADT  FRANKFURT AM MAIN



**! Bitte beachten Sie, dass Corona bedingt
Änderungen des Programms möglich sind !**

Für den Kurs – (nur für Kurse des NBZ)

Kursbezeichnung

Kursbeginn/Einstieg

melde ich mich/mein Kind verbindlich an:

Name bzw. Name und Geb. Datum des Kindes (bei Kinderkurs)

Straße, Ort

Telefon, Email

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



Unser Büro ist für Sie geöffnet:

montags und freitags von 10 – 13 Uhr

dienstags und donnerstags von 14 – 17.30 Uhr

Tel: 069 – 439645

Email: info@nbz-ostend.de,

www.nbz-ostend.de

Bankverbindung:

Frankfurter Sparkasse

IBAN: DE15 5005 0201 0000 6568 52

BIC: HELADEF1822

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)

Anfahrt:



Redaktion: Barbara Conrad-Langner, Nachbarschaftszentrum Ostend

Layout: Michael Samstag, Frankfurt

Verantwortlich für den Inhalt:

Team des Nachbarschaftszentrums Ostend