

Mehrgenerationenhaus NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM **OSTEND** PROGRAMM 2023



Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander



Waldschmidtstraße 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

Besuchen Sie uns auch auf  Familien_im_Ostend



Angebote für alle Generationen



Mittagessen für Jung und Alt

Im Café des Nachbarschaftszentrums können alle in freundlicher Umgebung und netter Gesellschaft unter der Woche gemeinsam zu Mittag essen.

Öffnungszeiten: montags bis freitags, 12 - 14 Uhr

Kosten: 3,50 € - 5,90 € / Ermäßigung mit Grüner Karte möglich

Wir bitten um eine Voranmeldung.

Actionbound - interaktive Schnitzeljagd

mit Quizaufgaben und Fitnessstest, benötigt wird ein Handy und die Actionbound-App. QR-Code und Anleitung sind auf unserer Webseite abrufbar.

Ort: jederzeit im Ostpark

Familiengarten im Ostpark

Lust auf Garten? - Gemeinsam ackern unter Anleitung

Termine: Frühjahr bis Herbst, donnerstags, 15 - 17 Uhr

Ort: Schulgarten im Ostpark

Kosten: keine

Sonntags-Brunch

Nachbarschaftstreff für alle Generationen

Termine: Sonntag, 05.03.; 04.06., 03.09., 03.12.23, 10.30 - 13 Uhr

Kosten: 2 € Erwachsene / 1 € Kinder ab 3 J.

Flohmarkt für Kindersachen

Termin: Samstag, 23.09.23, 14 - 17 Uhr

Ort: Schulhof Uhlandschule

Adventscafé

Termin: Freitag, 15.12.23, ab 15.30 Uhr

Kosten: Beitrag zum Buffet / Spende



Angebote für Familien



● 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

Kleine kreative Köpfe - Bastelgruppe

Termine: montags, 15.30 - 17 Uhr

Kosten: 15 € monatlich, inkl. Materialkosten

Größere kreative Köpfe - Bastelgruppe

Termine: dienstags, 15.30 - 17 Uhr

Kosten: 15 € monatlich, inkl. Materialkosten

Minigruppe

Eltern-Kind-Treff für Kinder ab 1 Jahr

Termine: mittwochs, 9.30 - 11.30 Uhr

Kosten: 18 € monatlich



Angebote für Familien



Bewegungsheld:innen

Bewegungsangebot - Bewegungsspiele

Alter der Kinder: ca. 3 - 5 Jahre

Termine: montags, 15 - 16.30 Uhr

Kosten: 12 € monatlich

Bewegungsheld:innen

Bewegungsangebot - Bewegungsspiele

Alter der Kinder: ca. 1½ - 3 Jahre

Termine: mittwochs, 9.30 - 11.30 Uhr

Kosten: 16 € monatlich

Zumba® Kids

Alter der Kinder: ca. 4 - 7 Jahre

Termine: mittwochs, 15.30 - 16.30 Uhr

Kosten: 12 € monatlich

● **Kurse und Einzelveranstaltungen:**

Babymassage

Termine: donnerstags, 9.30 - 10.30 Uhr, Kurstermine bitte erfragen

Kursgebühr: 50 € für 6 Kurseinheiten

Babys in Bewegung

Termine: dienstags, Kurstermine bitte erfragen

Kursgebühr: 120 € für 10 Kurseinheiten

PEKiP®-Kurs

Termine: mittwochs, Kurstermine bitte erfragen

Kursgebühr: 120 € für 10 Kurseinheiten



Angebote für Familien



Bücherkino für Kinder von 3 - 6 Jahre

Termine: Freitag, 24.03. & 01.12.23, 16 Uhr

Kosten: 3 € pro Termin und Familie

Geschichtennachmittag für Grundschul Kinder

Termin: 21.01.23, 15 Uhr

Kosten: 2 € pro Kind

Erste Hilfe-Kindernotfälle

Termine: Kurstermine bitte erfragen

Kosten: 50 € / 90 € Paare

Geburtsvorbereitung

Kurs I: 18.03. - 19.03.23

Kurs II: 17.06. - 18.06.23

Kurs III: 23.09. - 24.09.23

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

Kleine Küchenkönig:innen

Gemeinsames (Groß)Eltern-Kind-Kochen

Termine: Donnerstag, 26.01., 23.02., 09.11., 07.12.23,
15 - 17 Uhr

Kosten: 4 € pro Kind

Säuglingsernährung

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

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

Kosten: Spende



● Angebote für Familien

Starke Eltern-Starke Kinder®, 0 - 3 Jahre

Kurs: 08.05. - 03.07.23, 8 Termine

montags, 19.30 - 21.30 Uhr

Kursgebühr: 56 € für Einzelpersonen, Kostenerstattung möglich

Starke Eltern-Starke Kinder®, 4 - ca. 11 Jahre

Kurs: 30.09. - 18.11.23 (21. und 28.10. entfallen), 6 Termine

samstags, 9.30 - 12.30 Uhr

Kursgebühr: 63 € für Einzelpersonen, Kostenerstattung möglich

Zumbini®-Zumba von 0 - 4 Jahren mit Eltern

Termine: samstags, 9.45 - 10.30 Uhr

Info u. Anmeldung: Cintia Tinelli

Email: cintiatinelli@hotmail.com

Zwergen-Halloween

Termin: Donnerstag, 19.10.23, ab 16 Uhr

Kosten: 3 € pro Kind

Zwergen-Liedertreff

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

Kosten: Spende

● Weitere Seminare & Veranstaltungen & Workshops (online/Präsenz)

Themen und Termine werden auf unserer Homepage veröffentlicht.



● Angebote in den Stadtteilen

Familienbildung im Kinder- und Familienzentrum Höchst KiFaZ Sonnenwind

Familienfrühstück

Termine: mittwochs, 9 - 11 Uhr

14-tägig Erziehungsberatung

Maxiclub - Spielen, Austausch und mehr

Termine: mittwochs, 15 - 17 Uhr

Babyclub - Singen, Austausch und mehr

Termine: donnerstags, 10 - 12 Uhr

Hallo Deutschland - Sprach-Integrationscafé

Termine: freitags, 9.30 - 11 Uhr

Weitere Einzeltermine und -veranstaltungen auf Anfrage.

Ort: Windhorststraße 82 (Hinterhaus), 65929 Frankfurt - Höchst
Kooperationspartner des Sozialpädagogischen Vereins zur
familienergänzenden Erziehung e.V.

Ansprechpartnerinnen, Info:

Iris Tauber & Joanna Zebrowska

Tel: 069 - 348723340

Email: iris.tauber@nbz-ostend.de, joanna.zebrowska@nbz-ostend.de
www.nbz-ostend/hoechst.de



Angebote für Familien



Familienbildung vor Ort - Oberrad

Babyclub für (werdende) Eltern mit Babys 0 - 1 Jahre

Termine: montags, 9.30 - 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 Laufalter bis zum Schulbeginn
gemeinsam mit (Groß)Eltern

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

Ort: direkt am Scheerwald-Parkplatz

Kosten: keine

Ansprechpartnerinnen, Info:

Stefanie Kaup und Iris Tauber

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



Angebote für Erwachsene



Angebote zur Unterstützung im Alltag nach § 45a SGB XI

Alltagsbegleitung, haushaltsnahe Dienstleistungen u.a. für Senior:innen

Kosten: Abrechnung erfolgt über Pflegekasse oder privat

Seniorentreff am Montag

Spielen, Plaudern bei Kaffee & Kuchen, Vorträge und mehr

Termine: montags ab 15 Uhr

Kosten: Spende

Gedächtnistraining

Kurs: 17.02. - 24.03.23, weitere Kurstermine bitte erfragen
freitags, 10.30 - 11.30 Uhr

Kosten: 30 € für 6 Termine

In Bewegung bleiben - Rückenfreundliche Gymnastik

Termine: freitags, 11 - 12 Uhr

Kursgebühr: 50 € für 10 Kurseinheiten

Yoga auf dem Stuhl

Kurs 1: dienstags, 10.30 - 11.30 Uhr

Kurs 2: donnerstags, 10.30 - 11.30 Uhr

Kosten: jeweils 50 € für 10 Termine

Repair Café

mit **Computer- oder Smartphone-Hilfe**; mit **Nähcafé**

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

Kosten: Spende

Spielenachmittag

für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

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

Kosten: Spende



Angebote für alle Generationen



Geschichts-AG

Termine: bitte erfragen

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

Lesung - Frankfurt liest ein Buch 2023

Streulicht von Deniz Ohde

Freitag, 28.04.23, 19.30 Uhr

Kosten: Spende

Stadterkundung im und um das Ostend

Themen und Termine werden auf unserer Homepage veröffentlicht.

Kosten: jeweils 5 €, Mitglieder 3 €, Inhaber des Kulturpasses 1 €

(Wechsel) Ausstellungen mit Vernissagen

Termine Vernissage: bitte erfragen

● Vorträge

Meine Rechte in Partnerschaft und Ehe sowie bei Trennung und Scheidung

digitale Veranstaltung

Termin: 28.03.23, 19.30 Uhr

Kosten: 3 € pro Person

SGB II bzw. das neue Bürgergeld - Bescheide lesen und prüfen

Präsenzveranstaltung

Termin: 20.04.23, 19 Uhr

Kosten: keine

Was, wenn ich oder meine Eltern nicht mehr können?

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

Präsenzveranstaltung

Termin: 25.05.23

Kosten: 3 € pro Person



Beratungs- und Unterstützungsangebote



Café Computerkram - offener Treff

Tipps und Tricks sowie Hilfe bei Computer/Smartphone-Problemen, Tablet Verleih, Vorträge und eine gute Tasse Kaffee

Termine: mittwochs, 16 - 18 Uhr

Café One World - offener Treff für Erwachsene zum Deutsch lernen

Termine: donnerstags, 15 - 17.30 Uhr

Lese-Schreib-Café

in Lerngruppen Lesen und Schreiben lernen, üben, verbessern

Termine: mittwochs, 17 - 18.30 Uhr

Sprach-Café

Termine: dienstags, 9 - 10.30 Uhr

Ort: Kinderzentrum Hanauer Landstraße 17

Wir helfen im Alltag

Formulare ausfüllen, Briefe verfassen, verstehen & beantworten

Termine: persönlicher Termin nach Anmeldung

Elternberatung

Beratung zu kleinen und großen Sorgen rund um die Erziehung

Erstellen von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Termine: auf Anfrage

Die Beratungs-, Unterstützungsangebote sind kostenfrei/Spende.

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



Angebote freier Kursleiter:innen



Aktzeichnen

Termine: donnerstags, 19 - 21 Uhr
Info u. Anmeldung: Karin Böhme-Brendel
Tel: 069 - 57003884, 0176 - 52382232

Energie und entspannt mit Qi Gong

Termine: montags, 11 - 12.15 Uhr
Info u. Anmeldung: Barbara Mödder
Tel: 069 - 439232

Escrima und Filipino Boxing

Termine: montags, 20 - 22 Uhr, donnerstags 18 - 19.30 Uhr
Info u. Anmeldung: Martin Wilker und Christoph Wenz
Email: escrimaffm@outlook.de, www.escrima-ffm.de

Kubanische Salsa

Termine: donnerstags, 19 - 20 Uhr
Info u. Anmeldung: Esteban Riffo
WhatsApp: +56 - 978843164
Email: esteban.riffo.o@gmail.com

Malen und Zeichnen 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)

Info u. Anmeldung: Angelika Grünberg
Tel: 069 - 558808
Email: info@agruenberg.de, www.agruenberg.de



Angebote freier Kursleiter:innen



Samarpan Meditation

Termine: dienstags, 18.30 - 20 Uhr
Info u. Anmeldung: Dr. med. Binytha Raabe
Email: info@samarpan-meditation.de

Stressreduktion durch Entspannung und Resilienz

Termine: dienstags, 19.30 - 20.45 Uhr
Info u. Anmeldung: Claudia Lehmann
Tel: 0157 - 73016101
Email: info@achtsam-potenzial-entfalten.de

Taekwondo für Frauen, Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Termine: dienstags, 18 - 19 Uhr
Info u. Anmeldung: Ute Bernbeck, 5. Dan Taekwondo
Email: Ute.bernbeck@t-online.de

TriYoga®Flows

Termine: mittwochs, 20 - 21.30 Uhr, Level 1 - 2
Info u. Anmeldung: Silke Dale
Tel: 0172 - 6616053
Email: silke.dale@gmail.com

Yoga im Flow

Termine: mittwochs, 18 - 19.15 Uhr
Info u. Anmeldung: Britta Seume-Zine
Tel: 0176 - 89016938
Email: Britta.Seume-Zine@web.de

Zumba®

Termine: samstags, 11 - 12 Uhr
Info u. Anmeldung: Cintia Tinelli
Email: cintiatinelli@hotmail.com



Selbsthilfe- und Nachbarschaftszentrum Ostend e. V.

Der gemeinnützige Verein ist Träger des Mehrgenerationenhauses Nachbarschaftszentrum Ostend. Wir setzen uns gemeinsam mit den Bewohner:innen für die Verbesserung der Lebensbedingungen im Stadtteil ein und fördern das gute Zusammenleben mit unterschiedlichen kulturellen, sozialen und religiösen Hintergründen. Ein besonderes Anliegen ist uns das Miteinander und Füreinander der Generationen.

Die Arbeit des Nachbarschaftszentrums wird zum überwiegenden Teil durch Zuschüsse der Stadt Frankfurt, des Landes Hessen und des Bundes, aber auch durch Spenden und Kurseinnahmen finanziert. Wir sind auf vielfältige ideelle und materielle Unterstützung angewiesen.

Das Team - wir sind für Sie da:

Barbara Conrad-Langner • Brigitte Dreer • Britta Görlitz
Heike Kauer • Stefanie Kaup • Elke Spichalski • Iris Tauber
Bettina Völkers • Alwine Wilde • Joanna Zebrowska • Sonja Ziese

Wir werden durch kompetente **Referent:innen** und freie **Kursleiter:innen** unterstützt und sind eng im Stadtteil mit **Kooperationspartner:innen** und **Akteur:innen** vernetzt

gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



HESSEN
Freistaat Ministerium
für Soziales und Integration

STADT  FRANKFURT AM MAIN



Nur für Kurse des NBZ - Bitte beachten Sie die einmonatige Kündigungsfrist zum Monatsende bei fortlaufenden Kursen mit monatlichen Beiträgen.

Kursbezeichnung

Kursbeginn/Einstieg

melde ich mich/mein Kind verbindlich an:

Name **oder** 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

Gerne können Sie sich mit den o.g. Daten auch per Email anmelden.



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

Wir freuen uns über jede Spende!

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)



Redaktion: Barbara Conrad-Langner, Nachbarschaftszentrum Ostend

Layout: Michael Samstag, Frankfurt

Verantwortlich für den Inhalt:

Team des Nachbarschaftszentrums Ostend