

Mehrgenerationenhaus NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM **OSTEND**

PROGRAMM 2022



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



Adventscafé

Termin: Freitag, 09.12.22, ab 15.30 Uhr

Kosten: Beitrag zum Buffet / Spende

Familiengarten im Ostpark

Lust auf Garten? - Gemeinsam ackern unter Anleitung

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

Ort: Schulgarten im Ostpark

Kosten: keine

Flohmarkt für Kindersachen

Termin: Samstag, 25.06.22, 14 – 17 Uhr

Ort: Schulhof Uhlandschule

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

Tag der offenen Tür – Ehrenamtstag

Samstag, 05.03.22

15-18 Uhr





● 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 1¾ – 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



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

Minigruppe

Eltern-Kind-Treff für Kinder ab 1 Jahr

Termine: mittwochs, 9.30 – 11.30 Uhr

Kosten: 16 € monatlich

● Kurse und Einzelveranstaltungen:

Bücherkino für Kinder von 3 – 6 Jahre

Termine: Freitag, 18.03. und 25.11.22, 16 Uhr

Kosten: 2 € pro Termin und Familie

Erste Hilfe – Kindernotfälle

Termine: bitte im Nachbarschaftszentrum erfragen

Kosten: 50 € / 90 € Paare

Info u. Anmeldung: Pflaster Inc; Tel.: 06184 – 5907121,

Email: info@pflaster-inc.de, www.pflaster-inc.de

Geburtsvorbereitung

Kurs I: 19.03. – 20.03.22

Kurs II: 26.06. – 26.06.22

Kurs III: 17.09. – 18.09.22

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: 110 € für 10 Kurseinheiten

PEKiP® – Kurs

Termine: mittwochs, bitte erfragen

Kursgebühr: 110 € für 10 Kurseinheiten

Kleine Küchenkönig innen

Gemeinsames (Groß)Eltern – Kind – Kochen

Termine: Donnerstag, 13.1., 10.02., 13.10., 10.11., 08.12.22,
15 – 17 Uhr

Kosten: 5 € 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

Seminare & Veranstaltungen & Workshops (online/Präsenz)

Themen und Termine werden auf unserer Homepage veröffentlicht.

Starke Eltern – Starke Kinder® – Pubertät

Kurs: 15.02. – 05.04.22, 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: 01.10. – 19.11.22 (22. und 29.10. 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: Termin bitte erfragen

Zeit: samstags, 10 – 10.45 Uhr

Kursgebühr: 35 € für 10 Termine

Zumbini® – Zumba von 0 – 4 Jahren mit Eltern

Info u. Anmeldung: Cintia Tinelli

Email: cintiatinelli@hotmail.com

Zwergen – Halloween

Termin: Donnerstag, 27.10.22, ab 16 Uhr

Kosten: 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,

www.nbz-ostend/hoechst.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

DigitalPakt Alter

Mit diesem Projekt wollen wir Senior*innen zur Teilhabe an unserer digitalisierten Welt motivieren – Ausleihe von Tablets mit persönlicher Unterstützung

Termine: nach Vereinbarung

Erstellen von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Termine: auf Anfrage

Gesundheitstag für Körper und Geist

Entspannung – Konzentration – Gedächtnistraining – Yoga

Termin: Samstag, 09.04.22, 10 – 15 Uhr

Kosten: 20 €

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: 22 € für 5 Termine



Ausstellungen mit Vernissagen

Termine Vernissage: bitte im Nachbarschaftszentrum 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 2022

Nach Mitternacht von Irmgard Keun

Termin: Freitag, 13.05.22, 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

Treff für Erwachsene zum Deutsch lernen

Termine: (Sprach)Café One World: donnerstags, 15 – 17.30 Uhr

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

Kosten: keine

Lese – Schreib – Café

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

Termine: mittwochs, 19 – 20.30 Uhr

(Sprach)Café One World, donnerstags, 15 – 17.30 Uhr

Kosten: keine

Wir helfen im Alltag

- Formulare ausfüllen
- Amtliche Schreiben verstehen und beantworten

Termine: persönlicher Termin nach Anmeldung

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

Energie und entspannt mit Qi Gong

Termine: montags, 11 – 12.15 Uhr

Info u. Anmeldung: Barbara Mödder

Tel: 069 – 439232

Englischunterricht für Kinder – nach der Helen Doron Methode

Termine: mittwochs, zwischen 16 – 18 Uhr

(altersgerechte Kurse in Kleingruppen)

Info u. Anmeldung: Timea Mandelbaum

Tel: 069 – 95504047, 0151 – 61071818,

Email: frankfurt-nordend@helendoron.de,

www.helendoron.de/frankfurt-nordend

Escrima 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.escrima-ffm.de

Hatha Yoga

Termine: donnerstags, 18.30 – 20 Uhr Geübtere;

20 – 21.30 Uhr Anfänger

Info u. Anmeldung: Michaela Pludra-Wolf

Tel: 069 – 624429, Email: michaelapludra@web.de

LOOVANZ: Das Resilienz-Trainingsprogramm

Termine: montags, 19 – 20.30 Uhr

Info u. Anmeldung: Claudia Lehmann

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



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)

Für alle Kurse gilt:

Info u. Anmeldung: Angelika Grünberg

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

MBSR – Achtsamkeitsbasierte Stressreduktionskurse

Termine: montags, 18.30 – 21 Uhr

Info u. Anmeldung: Heike Merkle

Email: info@mbsr-heikemerkle.de, www.mbsr-heikemerkle.de

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson

Termine: dienstags, 19.30 – 20.45 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

Stark im Alltag – stark in der Krise:

"Gelassen und sicher im Stress"

Termine: montags, 19 – 20.30 Uhr

Info u. Anmeldung: Claudia Lehmann, Tel: 0157 – 73016101,

Email: info@achtsam-potenzial-entfalten.de



Taekwondo

Taekwondo für Mädchen von 6-9 Jahre

Termine: dienstags, 15.30 – 16.30 Uhr

Taekwondo für Mädchen ab 10 Jahre und Fortgeschrittene

Termine: dienstags, 16.45 – 17.45 Uhr

Taekwondo für Frauen, Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Termine: dienstags, 18 – 19 Uhr

Für alle Kurse gilt:

Info u. Anmeldung: Ute Bernbeck, 5.Dan Taekwondo,
DOSB Übungsleiterin

Email: Ute.bernbeck@t-online.de

TriYoga®Flows

Termine: mittwochs, 18.30 – 19.50 Uhr Basics – Level 1;
20 – 21.30 Uhr Level 1 – 2

Info u. Anmeldung: Silke Dale

Tel: 0172 – 6616053,

Email: silke.dale@gmail.com

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 •
Thea Hasselmann-Götze • Stefanie Kaup • Stefanie Richter •
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
Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration

STADT  FRANKFURT AM MAIN



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

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)

Anfahrt:



Redaktion: Barbara Conrad-Langner, Nachbarschaftszentrum Ostend

Layout: Michael Samstag, Frankfurt

Verantwortlich für den Inhalt:

Team des Nachbarschaftszentrums Ostend