



**Programm
April – Juni
2024**

Aktiv in Bockenheim



**FRANKFURTER
VERBAND**

In der Gemeinschaft macht das Leben einfach mehr Spaß!

Aktiv Älterwerden ist beim **Frankfurter Verband** Programm: Bei uns kommen Sie mit netten Leuten aus Ihrer Nachbarschaft zusammen – für Freizeitaktivitäten mit Wir-Gefühl!

Sie möchten sich körperlich und geistig fit halten, kreativ austoben oder aktiv weiterbilden? Dann wird Ihnen das Veranstaltungsangebot im **Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff** gefallen.

Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!

**Gemeinsam
Gemeinschaft
schaffen**

–
**dank Ihrer
Spende!**

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG

IBAN: **DE93 5019 0000 0500 3780 00**

BIC: **FFVBDEFF**

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren



UNSER PROGRAMM APRIL BIS JUNI



Ein digitales Fenster zur Welt in Bockenheim

Sie haben sich ein Smartphone oder Tablet angeschafft und fühlen sich unsicher im Umgang damit? Gemeinsam wird nach individuellen Lösungen gesucht. Im Einzelgespräch zeigen wir Ihnen, was Ihr Gerät alles kann und gehen individuell auf Ihre Interessen ein. Bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät mit.

Kosten: 4 € pro halbe Stunde

⚠ **Individuelle Terminvergabe. Jetzt auch mit Leihgerät!**
Mehr dazu erfahren Sie bei Ihrer Anmeldung.



Mittwochs | 14:00 – 16:00 Uhr

Spielnachmittag – An die Würfel, fertig, los!

Wer hat Lust mit anderen zu spielen? Wer spielt gerne Karten, Tabu oder Activity? Machen Sie mit bei unserem Spielnachmittag und nutzen Sie die Gelegenheit zu einem gemütlichen Beisammensein! Wir haben einige Spiele hier, es können aber auch eigene Spiele mitgebracht werden.

⚠ **14-täglich, Beginn am 03. April**



Donnerstags | 11:00 – 12:00 Uhr

Gedächtnistraining

Spielerische Übungen werden vorgeschlagen und z. T. auch in der Gruppe bearbeitet. Es soll kein Wettbewerb entstehen. Gefördert werden das vertrauensvolle Miteinander und das gemeinsame Zusammensein, die geistige Beweglichkeit, Erhöhung der Aufmerksamkeit, Erhaltung der Kreativität, u.v.m. **Kosten: 2 €**

⚠ **Wöchentlich**



Donnerstags | 14:00 – 17:00 Uhr

Handarbeiten in gemütlicher Runde

Stricken, Nähen, Häkeln & co. Mit Dorothee Färber und Brigitte Weil-Soos

⚠ **14-täglich, Beginn 04. April**



Donnerstags | 16:30 – 18:00 Uhr

Yoga 55+

Auch im höheren Alter kann man mit Yoga anfangen oder wieder einsteigen: Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang und hilft dabei, innere Widerstände abzubauen und zu entspannen. Gemeinsam entdecken Sie als Gruppe die heilsamen Kräfte des Yoga! **Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €**

⚠ **Bitte beachten Sie: Am 02. und 16. Mai entfällt der Kurs!**



Freitags | 10:30 – 12:00 Uhr

Entspannungsinsel im Alltag

Lernen Sie unter Anleitung von Dipl.-Psych. Christine Zwanzger-Mosebach verschiedene Entspannungsmethoden für Ihren Alltag kennen. Der Kurs beinhaltet u. A. Atemübungen, progressive Muskelentspannung und Aktivierungsübungen. Alles auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Geeignet auch für pflegende Angehörige. **Kosten: 7 € pro Einheit**

! *Wöchentlich. Auch Online-Teilnahme über „Zoom“ möglich. Fragen Sie gerne im Zuge Ihrer Anmeldung nach.*



Freitags | 15:00 – 15:45 Uhr

Ballroom-Linedance (Kurs 1)

Beim Ballroom-Linedance tanzen wir, ohne Partner*in, in Reihen neben- und hintereinander, Standard- und Lateinamerikanische Tänze: langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Cha cha cha, Rumba, Samba, Jive sowie Salsa und Reggae aufbauend auf die Grundschrirte des Welttanzprogramms. **Kosten: 5 € pro Einheit**

! *14-täglich, Beginn am 03. Mai*



Freitags | 15:00 – 16:30 Uhr

Paartanz

Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen, „Alleskönner*innen“, oder nur neugierig? Egal! Wir tanzen Standard- und Lateinamerikanische Tänze, vielleicht Disco Fox und Salsa. Wer hat Lust mitzumachen?

Kosten: 10 € pro Einheit

! *14-täglich, Beginn am 26. April*



Freitags | 16:00 – 16:45 Uhr

Ballroom-Linedance (Kurs 2)

Beim Ballroom-Linedance tanzen wir, ohne Partner*in, in Reihe neben- und hintereinander, Standard- und lateinamerikanische Tänze: langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Cha cha cha, Rumba, Samba, Jive sowie Salsa und Reggae aufbauend auf die Grundschrirte des Welttanzprogramms. **Kosten: 5 €**

! *14-täglich, Beginn am 03. Mai*



Di., 09.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 05.04.

Frühjahrskonzert – Senioren Orchester Frankfurt

Lauschen Sie Unterhaltungsstücken sowie Frühlingsklängen des „Senioren Orchesters Frankfurt“. Das Orchester hat bis zu 34 Musiker. Der Dirigent ist Herr Günther Stegmüller. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Teilnehmer*innen: Max. 80 Teilnehmende

⚠ **Anmeldung erforderlich.**



Do., 11.04. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis ein Tag vor dem Termin

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre!

Lassen Sie uns gemeinsam bei Kaffee und Kuchen singen und klingen! Lassen Sie uns die Freude spüren! Ihre Lieblingslieder begleitet mit Gitarre, schönen Erinnerungen, einfache Kanons. Bringen Sie gerne Liederbücher mit. Wir bringen den Bockenheimer Treff zum Schwingen und freuen uns auf Sie! **Kosten: 2 €**

⚠ **Anmeldung über Frau Maritta Leiss unter 069 970 975 71**





Di., 16.04. | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung bis 12.04.

Auf dem Weg – Gespräche über das Leben im Alter mit Cläre Kunze

Thema „Mängel und Schätze“: Was sehen Sie, wenn Sie zurückschauen? Z. B. „Das hätte anders laufen können!“ aber auch „Das hat mein Leben reich gemacht!“ Diese Erfahrungen sammeln und besprechen wir. Für Menschen mit Freude am Gedankenaustausch. Auch zum Kennenlernen ähnlich Interessierter. Cläre Kunze hat „Auf dem Weg“ mehrmals als VHS Kurs durchgeführt. Sie ist u. a. Focusing- und Trauerbegleiterin und erfahrene Gruppenleiterin im Erwachsenenbildungsbereich.

Kosten: 7 €

Maximal 7 Teilnehmende

⚠️ *Anmeldung erforderlich*

NEU!



Di., 16.04. | 13:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 15.04.

Waffelnachmittag

Folgen Sie dem köstlichen Duft unserer hausgemachten Waffeln und seien Sie Gast im Bockenheimer Treff. Unsere Waffeln gibt es entweder klassisch mit Puderzucker oder wahlweise mit Vanilleeis und heißen Kirschen. Wir freuen uns auf Sie

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠️ *Anmeldung erforderlich.*



Mi., 17.04. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 15.04.

Heilkräuter für Körper, Geist und Seele – Gesammelt in Garten, Wald und Wiesen

AWO Ortsverein Bockenheim

Ein Vortrag von Hannelore Herke zu Heilkräutern, gesammelt in Garten, Wald und Wiesen.

Kontakt: Wolfgang Rüth, 0610 279 993 91
awo-bockenheim@t-online.de

❗ *Anmeldung erforderlich.*



Di., 23.04. | 13:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 19.04.

Ran an den Grill – mit Klaus Bayer

Unsere lebende Grilllegende, Klaus Bayer, lässt für Sie die Kohlen glühen. Lassen Sie sich von den gewohnten Grillköstlichkeiten anlocken und verführen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

❗ *Anmeldung erforderlich.*





Di., 30.04. | 13:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 26.04.

Kaffeenachmittag mit selbstgebackenen Kuchenspezialitäten

Kommen Sie zu unserem Dienstags-Kaffeenachmittag und folgen Sie dem Duft von selbstgemachtem Kuchen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ **Anmeldung erforderlich.**



Di., 07.05. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis ein Tag vor dem Termin

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre!

Lassen Sie uns gemeinsam bei Kaffee und Kuchen singen und klingen! Lassen Sie uns die Freude spüren! Ihre Lieblingslieder begleitet mit Gitarre, schönen Erinnerungen, einfache Kanons. Bringen Sie gerne Liederbücher mit. Wir bringen den Bockenheimer Treff zum Schwingen und freuen uns auf Sie! **Kosten: 2 €**

⚠ **Anmeldung über Frau Maritta Leiss unter 069 970 975 71**



Di., 14.05. | 13:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 10.05.

Ran an den Grill – mit Klaus Bayer

Unsere lebende Grilllegende, Klaus Bayer, lässt für Sie die Kohlen glühen. Lassen Sie sich von den gewohnten Grillköstlichkeiten anlocken und durchführen. **Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

⚠ **Anmeldung erforderlich.**



Mi., 15.05. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 13.05.

Spiel, Spaß und Freude bei Kaffee und Kuchen

AWO Ortsverein Bockenheim

Kontakt: Wolfgang Rüth, 0610 279 993 91

awo-bockenheim@t-online.de

⚠ **Anmeldung erforderlich.**



Do., 23.05. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis ein Tag vor dem Termin

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre!

Lassen Sie uns gemeinsam bei Kaffee und Kuchen singen und klingen! Lassen Sie uns die Freude spüren! Ihre Lieblingslieder begleitet mit Gitarre, schönen Erinnerungen, einfache Kanons. Bringen Sie gerne Liederbücher mit. Wir bringen den Bockenheimer Treff zum Schwingen und freuen uns auf Sie! **Kosten: 2 €**

⚠ **Anmeldung über Frau Maritta Leiss unter 069 970 975 71**



Di., 28.05. | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung bis 25.05.

NEU!

Auf dem Weg – Gespräche über das Leben im Alter mit Cläre Kunze

Thema „Was verdanke ich Anderen?“: Wer hat mein Leben mit beeinflusst? Sicher nicht nur unsere besten Freunde – manchmal sind es auch ‚unangenehme Andere‘. Erinnern wir uns gemeinsam und sammeln die Früchte ein. Mehr zu Cläre Kunze, siehe Veranstaltung am 16.04.

Kosten: 7 €; Teilnehmer*innen: Maximal 7 Teilnehmende

! Anmeldung erforderlich



Di., 04.06. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis Ein Tag vor dem Termin

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre!

Lassen Sie uns gemeinsam bei Kaffee und Kuchen singen und klingen! Lassen Sie uns die Freude spüren! Ihre Lieblingslieder begleitet mit Gitarre, schönen Erinnerungen, einfache Kanons. Bringen Sie gerne Liederbücher mit. Wir bringen den Bockenheimer Treff zum Schwingen und freuen uns auf Sie! **Kosten: 2 €**

! Anmeldung über Frau Maritta Leiss unter 069 970 975 71



Di., 18.06. | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung bis Freitag, 14.06.

NEU!

Auf dem Weg – Gespräche über das Leben im Alter mit Cläre Kunze

Thema „Träume und Einsichten“: Sicher haben Sie schon mal gesagt: „Wenn ich noch mal von vorne anfangen könnte ...“ Was würden Sie anders machen? Welche Träume verbergen sich hinter diesen Fragen? Wir versuchen, einen roten Faden zu finden. Mehr zu Cläre Kunze, siehe Veranstaltung am 16.04.

Kosten: 7 €

Maximal 7 Teilnehmende

! Anmeldung erforderlich



Di., 18.06. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis ein Tag vor dem Termin

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre!

Lassen Sie uns gemeinsam bei Kaffee und Kuchen singen und klingen! Lassen Sie uns die Freude spüren! Ihre Lieblingslieder begleitet mit Gitarre, schönen Erinnerungen, einfache Kanons. Bringen Sie gerne Liederbücher mit. Wir bringen den Bockenheimer Treff zum Schwingen und freuen uns auf Sie!

Kosten: 2 €

! Anmeldung über Frau Maritta Leiss unter 069 970 975 71



Mi., 19.06. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 17.06.

Ein Quiz zum Sommeranfang bei Kaffee und Kuchen

AWO Ortsverein Bockenheim

Kontakt: Wolfgang Rüth, 0610 279 993 91

awo-bockenheim@t-online.de

⚠ **Anmeldung erforderlich.**



Di., 25.06. | 12:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 17.06.

S O M M E R F E S T – Buntes Leben Bockenheim

Mit freundlicher Unterstützung der „AWO – Ortsverein Bockenheim“

Im Sommer feiern wir gemeinsam das bunte Leben in Bockenheim!

Zu unserem alljährlichen Sommerfest laden wir Sie in unseren herrlichen Gartenbereich und die gemütlichen Räumlichkeiten ein. Mit Spezialitäten unseres Urgesteins am Grill, Klaus Bayer, mit Livemusik von Tom Walther und weiteren Überraschungen. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ **Anmeldung erforderlichen.**



Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 12:00 Uhr	Lotsenbüro
	14:00 – 16:00 Uhr	Lotsenbüro
Mittwochs	14:00 – 16:00 Uhr	Spielenachmittag – An die Würfel, fertig, los! <i>14-täglich, Beginn am 03. April</i>
Donnerstags	11:00 – 12:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 2 €
	14:00 – 17:00 Uhr	Handarbeiten in gemütlicher Runde, <i>14-täglich, Beginn 02. Mai</i>
	16:30 – 18:00 Uhr	Yoga 55+ Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €
	18:30 – 20:00 Uhr	Yoga für Berufstätige Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €
Freitags	10:00 – 12:00 Uhr	Lotsenbüro
	10:30 – 12:00 Uhr	Entspannungsinsel im Alltag Kosten: 7 € pro Einheit
	15:00 – 15:45 Uhr	Ballroom-Linedance (Kurs 1) Kosten: 5 € pro Einheit, 14-täglich, Beginn am 03. Mai
	16:00 – 16:45 Uhr	Ballroom-Linedance (Kurs 2) Kosten: 5 € pro Einheit, 14-täglich, Beginn am 03. Mai
	15:00 – 16:30 Uhr	Paartanz Kosten: 10 € pro Einheit, 14-täglich, Beginn am 26. April

Cafeteria
Montag –
Donnerstag
12:00 Uhr bis
16:00 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Bockenheimer Treff

Am Weingarten 18–20
60487 Frankfurt am Main

Leitung

Lucas Marx
Telefon: 069 299 807 2212
lucas.marx@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter
mit aktuellen Veranstaltungstipps:
newsletter.frankfurter-verband.de