



**Programm  
November –  
Dezember  
2021**

# **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!*

## *Nähe zeigen – auch mit Abstand!*

Als Teilnahmebedingungen gelten unsere aktuellen Hygieneregeln.

Zusätzlich für Veranstaltungen im Innenraum gilt die 3G-Regel: geimpft, genesen oder getestet.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite  
[www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)

## UNSER PROGRAMM NOVEMBER BIS DEZEMBER



**Mittwochs | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vor dem Termin**

**Freitags | 13:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vor dem Termin**

### **Ein digitales Fenster zur Welt in Bockenheim**

Sie haben sich ein Smartphone oder Tablett angeschafft und fühlen sich unsicher im Umgang damit? Sie fragen sich: „Was kann mein Gerät eigentlich alles?“

Wir bieten Ihnen Hilfe an. Gemeinsam wird nach individuellen Lösungen zu Ihren Fragen gesucht. Im 30-minütigen Gespräch zeigen wir Ihnen, was Ihr Smartphone alles kann und gehen dabei auf Ihre Interessen und Hobbys ein. Bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät zum Gespräch mit.

**Kosten: 4 €**



**Di., 02.11. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 29.10.**

### **Ran an den Grill!**

Wir lassen die Kohlen auch im November noch glühen!

Die lebende Grilllegende, Klaus Bayer, wirft in diesem Jahr sogar in den Wintermonaten den Grill für Sie an. Schauen Sie vorbei und genießen Sie Köstlichkeiten vom Grill.



**Fr., 05.11. | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 03.11.**

### **Entspannungsinsel im Alltag – für Körper und Seele**

Lernen Sie unter Anleitung von Dipl.-Psych. Christine Zwanzger-Mosebach verschiedene Entspannungsmethoden für Ihren Alltag kennen. Sie können Atemübungen, progressive Muskelentspannung, Aktivierungsübungen ausprobieren, die alle bequem im Sitzen und Stehen ausgeführt werden können und die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.

Geeignet auch für pflegende Angehörige, die dadurch die Möglichkeit haben, neue Kraft für Ihre anspruchsvollen Aufgaben zu tanken.

**Kosten: 7 €**



**NEU!****Mi., 10.11. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 03.11.**

### **Spielenachmittag – An die Würfel, fertig, los!**

Wer hat Lust, mit anderen zu spielen? Wer spielt gerne Karten oder Brettspiele? Wir lassen unseren fröhlichen Spielnachmittag wieder aufleben. Machen Sie mit und nutzen Sie die Gelegenheit zu einem gemütlichen Beisammensein! Eigene Spiele können mitgebracht werden.

**! Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat**

**Di., 16.11. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 15.11.**

### **Waffelnachmittag**

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

**NEU!****Mi., 24.11. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 17.11.**

### **Spielenachmittag – An die Würfel, fertig, los!**

Wer hat Lust, mit anderen zu spielen? Wer spielt gerne Karten oder Brettspiele? Wir lassen unseren fröhlichen Spielnachmittag wieder aufleben. Machen Sie mit und nutzen Sie die Gelegenheit zu einem gemütlichen Beisammensein! Eigene Spiele können mitgebracht werden.

**! Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat**

**Fr., 26.11. | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 24.11.**

### **Entspannungsinsel im Alltag – für Körper und Seele**

Lernen Sie unter Anleitung von Dipl.-Psych. Christine Zwanzger-Mosebach verschiedene Entspannungsmethoden für Ihren Alltag kennen. Sie können Atemübungen, progressive Muskelentspannung, Aktivierungsübungen ausprobieren, die alle bequem im Sitzen und Stehen ausgeführt werden können und die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden. Geeignet auch für pflegende Angehörige, die dadurch die Möglichkeit haben, neue Kraft für Ihre anspruchsvollen Aufgaben zu tanken.

**Kosten: 7 €**



---

**Di., 30.11. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 24.11.**

### **Adventsgrillen mit Klaus Beyer**

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt ... und die Kohlen glühen!  
Die lebende Grilllegende Klaus Beyer legt sich auch zur frostigen Jahreszeit wieder für Sie ins Zeug. Neben den Köstlichkeiten vom Grill servieren wir passend zur Adventszeit wahlweise leckeren Glühwein oder Kinderpunsch.



---

**Fr., 03.12. | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 01.12.**

### **Entspannungsinsel im Alltag – für Körper und Seele**

Lernen Sie unter Anleitung von Dipl.-Psych. Christine Zwanzger-Mosebach verschiedene Entspannungsmethoden für Ihren Alltag kennen. Sie können Atemübungen, progressive Muskelentspannung, Aktivierungsübungen ausprobieren, die alle bequem im Sitzen und Stehen ausgeführt werden können und die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden. Geeignet auch für pflegende Angehörige, die dadurch die Möglichkeit haben, neue Kraft für Ihre anspruchsvollen Aufgaben zu tanken.

**Kosten: 7 €**



Sa., 04.12. | 11:00 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 26.11.

NEU!

## **SCHNUPPERTAG: Dinner for ONE – Kochen für alleinstehende Anfänger\*innen**

Bei unserem Angebot „Dinner for ONE“ lernen wir in einer kleinen Gruppe, unser Essen schonend, preiswert, schnell und vor allem gesund zuzubereiten. Der Gruppenleiter, Herr Winfried Zinßer, vermittelt die Vielfalt der Produkte und die Vielfalt der Möglichkeiten, sein Essen zu gestalten. Der Kurs ist insbesondere für alleinstehende Senior\*innen gedacht, die keine oder kaum Erfahrungen mit der Zubereitung einer (gesunden) Mahlzeit haben. Beim ersten Termin am 04.12. steht das Kennenlernen im Vordergrund.

**Kosten: Kosten für Zutaten; Teilnehmer\*innen: 6**

⚠ *Jeden 1. Samstag im Monat*



Mi., 08.12. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 01.12.

NEU!

## **Spielnachmittag – An die Würfel, fertig, los!**

Wer hat Lust, mit anderen zu spielen? Wer spielt gerne Karten oder Brettspiele? Wir lassen unseren fröhlichen Spielnachmittag wieder aufleben. Machen Sie mit und nutzen Sie die Gelegenheit zu einem gemütlichen Beisammensein! Eigene Spiele können mitgebracht werden.

⚠ *Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat*



Di., 14.12. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 10.12.

## **Waffelnachmittag mit weihnachtlichen Klängen von „Tom“ Walther**

Unser traditioneller Waffelnachmittag einmal anders! Neben den gewohnt hausgemachten und köstlichen Waffelspezialität erwartet unsere Gäste ein Highlight! Passend zur Adventszeit präsentiert der Sänger und Gitarrist Thomas „Tom“ Walther aus Bad Soden am Taunus neben deutschen Titeln und Oldies auch Weihnachtslieder zum Mitsingen, die sich die Besucher\*innen vor Ort aus seiner mehrseitigen Wunschliste aussuchen können. „Tom“ freut sich auf Ihren Besuch!

**Kosten: Eintritt 4 € zzgl. Verzehrkosten**



Mi., 22.12. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 15.12.

NEU!

## **Spielenachmittag – An die Würfel, fertig, los!**

Wer hat Lust, mit anderen zu spielen? Wer spielt gerne Karten oder Brettspiele? Wir lassen unseren fröhlichen Spielnachmittag wieder aufleben. Machen Sie mit und nutzen Sie die Gelegenheit zu einem gemütlichen Beisammensein! Eigene Spiele können mitgebracht werden.

**! Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat**



## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Sprechstunde / Lotsenbüro
	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Sprechstunde / Lotsenbüro
<b>Mittwochs</b>	<b>09:30 – 10:30 Uhr</b>	Präventionsgymnastik I <b>Kosten: 4,50 €</b>
	<b>11:00 – 12:00 Uhr</b>	Präventionsgymnastik II <b>Kosten: 4,50 €</b>
	<b>13:00 – 16:00 Uhr</b>	Ein digitales Fenster zur Welt in Bockenheim <b>Kosten: 4 €</b>
	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Spielenachmittag, <i>jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat</i>
<b>Donnerstags</b>	<b>11:00 – 12:00 Uhr</b>	Gedächtnistraining <b>Kosten: 2 €</b>
	<b>15:30 – 17:00 Uhr</b>	Yoga 55+ <b>Kosten: 7 €</b>
<b>Freitags</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Sprechstunde / Lotsenbüro
	<b>13:00 – 15:00 Uhr</b>	Ein digitales Fenster zur Welt in Bockenheim <b>Kosten: 4 €</b>
	<b>15:00 – 15:45 Uhr</b>	Ballroom-Line-Dance I <b>Kosten: 5 €</b>
	<b>16:00 – 16:45 Uhr</b>	Ballroom-Line-Dance II <b>Kosten: 5 €</b>

**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 775282  
lucas.marx@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de



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