



**Programm
Mai – Juni
2022**

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!

Allgemeine Schutz-
und Hygienemaßnahmen
sind weiterhin nötig.

Wir bleiben zu unser aller Sicherheit
vorsichtig und achten besonders
auf Abstand und Hygiene.

In den Innenräumen empfehlen
wir Ihnen dringend,
eine medizinische Maske
zu tragen.



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

UNSER PROGRAMM MAI BIS JUNI



Ein digitales Fenster zur Welt in Bockenheim

Sie haben sich ein Smartphone oder Tablet 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 €;

Treffpunkt: Bockenheimer Treff

! Individuelle Terminvergabe



Freitags | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vor dem Termin

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.

Neben der Teilnahme vor Ort haben Sie zudem die Möglichkeit, online am Kurs teilzunehmen.

Informationen dazu und Weitere erhalten Sie im Zuge der Anmeldung.

Kosten: 5 €;

Treffpunkt: Bockenheimer Treff/online

! auch Online Teilnahme möglich





Di., 03.05. | 10:00 – 12:00 Uhr

Gemeinsames Kuchenbacken – Ihre Backkünste sind gefragt!

Sie backen gerne? Dann sind Sie hier genau richtig. Auch im Mai wollen wir in der Küche des Bockenheimer Treffs ein paar herrliche Kuchen backen! Dafür sucht sie tatkräftige Unterstützung von Ihnen, denn gemeinsam macht das Backen erst so richtig Spaß. Ob Sie erfahrene Konditormeister*innen sind, mit wenig oder ohne jegliche Erfahrung, spielt dabei keine Rolle, alle sind herzlich willkommen! Eigene Rezepte können selbstverständlich mitgebracht werden.

Kosten: Verzehrkosten;

Treffpunkt: Bockenheimer Treff

⚠ **Weiterer Termin: 31.05.**



Fr., 06.05. | 15:00 – 16:30 Uhr

Paartanz

Anfänger, Wiedereinsteiger, „Alles Können“ oder nur neugierig? Egal! – Wir tanzen Standard- und Lateinamerikanische Tänze, vielleicht auch Disco Fox und Salsa. Wer hat Lust mitzumachen?

Kosten: 10 €;

Treffpunkt: Bockenheimer Treff

⚠ **Starttermin 06.05.**

NEU!



Sa., 07.05. | 11:00 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 05.05.

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. Die Vielfalt der Produkte und die Vielfalt der Möglichkeiten, sein Essen zu gestalten, sollen vermittelt werden.

Der Kurs ist insbesondere für alleinstehende Senior*innen gedacht, die keine oder kaum Erfahrungen mit der Zubereitung einer (gesunden) Mahlzeit haben.

Kosten: 10 € zzgl. Kosten für Zutaten;

Treffpunkt: Bockenheimer Treff; Teilnehmer*innen: 6

⚠ **Weiterer Termin: 04.06.**

NEU!

NEU!

Di., 10.05. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 09.05.

Ran an den Grill!

Auch im Mai und Juni lässt die lebende Grilllegende, Klaus Bayer, die Kohlen für Sie glühen. Lassen Sie sich von unserem blühenden Gartenbereich anlocken und von unseren Grill-Köstlichkeiten verführen. Schauen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Sie.

Kosten: Verzehrkosten;

Treffpunkt: Bockenheimer Treff

⚠ **Weiterer Termin: 07.06.**



Mi., 11.05. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 09.05.

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. Lassen Sie sich von den Spielvorschlägen unserer Ehrenamtlichen, Selvi Koltan, begeistern und machen Sie mit. Nutzen Sie die Gelegenheit zu einem gemütlichen Beisammensein! Eigene Spiele können selbstverständlich auch mitgebracht werden.

Treffpunkt: Bockenheimer Treff

⚠ **Weitere Termine: 25.05. 08.06. 22.06.**



Fr., 13.05. | 15:00 – 15:45 Uhr

Ballroom-Linedance (für Anfänger*innen)

Beim Ballroom Line Dance tanzen wir, ohne Partner, in Reihen neben- und hintereinander, Standard- und Lateinamerikanische Tänze: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Cha cha cha, Rumba, Samba, Jive, sowie Salsa und Reggea aufbauend auf die Grundschriffe des Welttanzprogramms.

Kosten: 5 €;

Treffpunkt: Bockenheimer Treff

⚠ **Starttermin 13.05.**



Fr., 13.05. | 16:00 – 16:45 Uhr

Ballroom-Linedance (für Erfarene)

Beim Ballroom Line Dance tanzen wir, ohne Partner, in Reihen neben- und hintereinander, Standard- und Lateinamerikanische Tänze: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Cha cha cha, Rumba, Samba, Jive, sowie Salsa und Reggea aufbauend auf die Grundschrirte des Welttanzprogramms.

Kosten: 5 €;

Treffpunkt: Bockenheimer Treff

! **Starttermin 13.05.**



Mi., 18.05. | 14:30 Uhr | **Anmeldung bis 17.05.**

AWO-Treffpunkt Elsa Müller

AWO – Ortsverein Bockenheim

Bei Kaffee und Kuchen, mit Vorträgen zu aktuellen und für Senior*innen wichtigen Themen oder mit unterhaltsamen Programmen. Der Stammtisch findet an jedem 3. Mittwoch des Monats ab 14:30 Uhr im „Bockenheimer Treff“ (Am Weingarten 18 – 20, 60487 Frankfurt/ Bockenheim) statt. Im Rahmen der neuen Kooperation mit dem „Bockenheimer Treff“ wird der AWO-Stammtisch künftig für alle Gäste der Cafeteria des Treffs offen stehen. Wir freuen uns auf ein buntes und lebendiges Programm im neuen Jahr 2022 und auf Ihr zahlreiches Kommen.

Kosten: Verzehrkosten;

Treffpunkt: Bockenheimer Treff

! **Weiterer Termin: 15.06.**



Do., 19.05. | 10:30 – 19:00 Uhr | **Anmeldung bis 12.05.**

Ausflug zur Fischerhütte in Frammersbach

Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen-West/Riedhof

2 km von Habichsthal liegt in einem herrlichen Wiesengrund die Fischerhütte ca. 150 m oberhalb von 2 Angelseen. Zum Mittagessen können Sie eine leckere frisch gefangene Forelle essen oder ein anderes schmackhaftes Gericht. Anschließend können Sie einen schönen Spaziergang rund um die Angelseen machen oder Sie lassen einfach die Seele baumeln. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Anmeldung.

Kosten: 16 € (Busfahrt);

Treffpunkt: Juliusstraße 43, 60487 Bockenheim

um 09:45 Uhr

**Alternativ: Südbahnhof, Hedderichstr. gegenüber der Schule
um 10:30 Uhr;**

Buchungsnr.: 33117-01-22

NEU!



Do., 24.05. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 23.05.

Gemeinsames Frühstück – Für einen optimalen Start in den Tag

Wer Körper und Geist in aller Frühe stärkt, der kann den Herausforderungen des Tages voller Selbstvertrauen begegnen! Starten Sie mit uns bei netten Gesprächen und einem leckeren, ausgewogenen und gesunden Frühstück in den Tag. Passend zum Monatsende bieten wir allen Gästen einen Ausblick auf das Programm des Bockenheimer Treffs im Folgemonat!

Kosten: 5 €;

Treffpunkt: Bockenheimer Treff

! Weiterer Termin: 30.06.



Do., 02.06. | 09:15 Uhr | Anmeldung bis 19.05.

Weinbergfahrt in Nieder-Olm zum Weingut Eulenmühle

Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen-West/Riedhof

Die Weinbergsrundfahrt, in Rheinhessen auch als Funzelfahrt bekannt, startet um 11:30 Uhr, dauert ca. 2 Stunden und führt vom Weingut Eulenmühle aus durch eine einzigartige Weinlandschaft. Genießen Sie den atemberaubenden Blick. Bei gutem Wetter können Sie von Nieder-Olm aus sogar bis nach Frankfurt am Main, den Taunus und in den Odenwald schauen. Der einzigartige Panoramablick lädt zum Träumen und Verweilen ein. Die Anreise nach Nieder-Olm erfolgt mit dem ÖPNV.

Nähere Informationen erhalten Sie im Zuge Ihrer Anmeldung.

Kosten: 30 € (Wein, Wasser und Planwagenfahrt);

Treffpunkt: Frankfurt a. M. Hauptbahnhof,

Haupteingang, 09:15 Uhr

Buchungsnr.: 33117-03-22

NEU!



Do., 23.06. | 09:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 15.06.

Schiffahrt nach Seligenstadt

Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen-West/Riedhof

Die Einhardstadt Seligenstadt ist eine historische Stadt. Die malerischen kleinen Gassen sind ideal für ein Spaziergang oder laden zum verweilen ein. Ein weiterer Spaziergang empfiehlt sich auf das Klostergelände der ehemaligen Benediktinerabtei inmitten der Altstadt. Werfen Sie unbedingt einen Blick in die Backstube der Einhardsbasilika. Zurück nach Frankfurt geht es mit dem Zug.

Kosten: 21,70 € (Schiff- und Bahnfahrt);

Treffpunkt: Frankfurt/Eisener Steg/Mainkai um 09:00 Uhr;

Buchungsnr.: 33117-02-22

NEU!

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 12:00 Uhr	Sprechstunde/Lotsenbüro
	14:00 – 16:00 Uhr	Sprechstunde/Lotsenbüro
Mittwochs	09:30 – 10:30 Uhr	Präventionsgymnastik I, Kosten: 4,50 €
	11:00 – 12:00 Uhr	Präventionsgymnastik II, Kosten: 4,50 €
	13:00 – 16:00 Uhr	Ein digitales Fenster zur Welt in Bockenheim Kosten: 4 €
	14:00 – 16:00 Uhr	Spielenachmittag, 14-täglich
Donnerstags	11:00 – 12:00 Uhr	Gedächtnistraining, Kosten: 2 €
	14:00 – 16:30 Uhr	Handarbeiten in gemütlicher Runde, 14-täglich
	16:30 – 18:00 Uhr	Yoga 55+, Kosten: 6 €
	18:30 – 20:00 Uhr	Yoga für Berufstätige, Kosten: 6 €
Freitags	10:00 – 12:00 Uhr	Sprechstunde/Lotsenbüro
	10:30 – 12:00 Uhr	Entspannungsinsel im Alltag – Für Körper und Seele Kosten: 5 €
	13:00 – 15:00 Uhr	Ein digitales Fenster zur Welt in Bockenheim, Kosten: 4 €
	15:00 – 15:45 Uhr	Ballroom-Line-Dance (für Anfänger*innen), Kosten: 5 € , 14-täglich
	15:00 – 16:30 Uhr	Paatanz, Kosten: 10 € , 14-täglich
	16:00 – 16:45 Uhr	Ballroom-Line-Dance (für Erfahrene), Kosten: 5 € , 14-täglich

Wir haben **ab sofort**
eine neue Telefonnummer:

069 / 299 807 2212

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



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

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