



**Programm
August –
September
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 AUGUST BIS SEPTEMBER



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 € / 30 Min.

! *Individuelle Terminvergabe*



Mittwochs | 14:00 – 16:00 Uhr | 14-täglich

Spielenachmittag – An die Würfel, fertig, los!

Wer hat Lust, mit anderen zu spielen? Wer spielt gerne Karten oder Brettspiele? Wir lassen unseren fröhlichen Spielenachmittag 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.



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. Weitere Informationen erhalten Sie im Zuge der Anmeldung.

Kosten: 5 €; Treffpunkt: Bockenheimer Treff/online

! *auch Online-Teilnahme möglich*



Mi., 03.08. | 10:00 – 11:00 Uhr

Präventionsgymnastik

Unter fachkundiger Anleitung der staatlich geprüften Gymnastiklehrerin, Frau Helga Steinmetz, wird ein abwechslungsreiches Programm zur Kräftigung der Muskulatur vermittelt, das Ihr Herz-Kreislaufsystem aktiviert und die Beweglichkeit im Alltag verbessert. Freude an Bewegung und Entspannung kommen nicht zu kurz!

Kosten: 10er-Karte 60 €

Im August weiterhin Einzelstunden à 4,50 € pro Einheit

⚠ **Starttermin 07.09.**



Mi., 17.08. | 14:30 Uhr

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.

Kosten: Verzehrkosten

⚠ **Weiterer Termin: 21.09.**



Di., 23.08. | 18:30 – 21:00 Uhr

Generationen-Kochen im Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim

Über den Tellerrand Frankfurt e.V.

Mit Senior*innen kochen wir unter dem Motto: Familienrezepte! So entsteht ein buntes kulinarisches Kennenlernen verschiedener Generationen. Alles zubereitet im gemischten Doppel zwischen jung & alt – mit verschiedenen Sprachen, Lebensgeschichten, Anekdoten, Lachen und Schlemmen. Ihr habt ein eigenes Familienrezept, das ihr gerne beim Kochabend anleiten würdet? Oder wollt einfach mitkochen? Unser Kochabend findet in Präsenz statt. Da wir gemeinsam kochen und essen, wäre es toll, wenn ihr zuhause einen Selbsttest macht, oder vorab ins Testzentrum geht! Danke, dass ihr uns dabei helft, alles so sicher wie möglich zu gestalten.

Treffpunkt: Bockenheimer Treff



Do., 25.08. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 22.08.

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: 6 €

! *Weiterer Termin: 29.09.*



Fr., 02.09. | 15:00 – 15:45 Uhr | 14-täglich

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 Grundschrirte des Welttanzprogramms.

Kosten: 5 €

! *Sommerpause im August*



Fr., 02.09. | 16:00 – 16:45 Uhr | 14-täglich

Ballroom-Linedance (für Erfahrene)

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 €

⚠ *Sommerpause im August*



Sa., 03.09. | 11:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 02.09.

Samstagsbrunch

Jeden ersten Samstag im Monat treffen wir uns mit einer kleinen Gruppe zum gemeinsamen Brunch. Nach vorheriger Vereinbarung bringt jede*r Gast etwas mit und trägt damit zum Event bei! Gemeinsam wird die abwechslungsreiche und gesunde Mahlzeit vorbereitet. Zudem können wir dabei noch etwas lernen: unter Anleitung des Ernährungsexperten, Winfried Zinßer, werden einige Gerichte vor Ort zubereitet. Anschließend wird bei lebendigen Gesprächen gemeinsam gegessen. Wir freuen uns auf Sie.

Kosten: 3 €

NEU!



Di., 06.09. | 13:00 Uhr | Anmeldung bis 02.09.

Sommerfest – Buntes Leben Bockenheim

Knapp 3 Jahre ohne Sommerfest im Bockenheimer Treff. Dies soll sich nun ändern! Am 06. September laden wir Sie ganz herzlich ein, bei unserem Sommerfest „Buntes Leben Bockenheim“ mit uns zu feiern. Freuen Sie sich auf ein buntes Programm, die beliebten Grillspezialitäten von unserem Grillmeister, Klaus Bayer, musikalische Leckerbissen des Heinrich-Heine-Chors, Seifenblasen von Christine Zwanzger-Mosebach sowie die ein oder andere Überraschung. Mitte August werden wir das Programm für unser Fest veröffentlichen. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: Verzehrkosten

NEU!



Fr., 09.09. | 15:00 – 16:30 Uhr | 14-täglich

Paartanz

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

Kosten: 10 €

⚠ *Sommerpause im August*

NEU!



Di., 13.09. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 06.09.

Senior*innen sozial im Netz

Café Anschluss

Wir entdecken die vielfältigen Möglichkeiten sozialer Netzwerke. Warum sollte ich Facebook, Skype, WhatsApp nutzen? Wozu sind diese Anwendungen überhaupt hilfreich? Wir erklären in einem Überblick, wie Sie diese Kommunikationsprogramme nutzen können, um mit Freunden und Familie aus Nah und Fern in Kontakt zu bleiben und vielleicht sogar alte Freunde in den sozialen Netzen wiederzufinden.

Kosten: 5 €, mit Frankfurtpass: 2,50 €

NEU!



Di., 20.09. | 09:15 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 06.09.

Busfahrt nach Eltville am Rhein

Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen-West/Riedhof

Die Tour beginnt mit einer gut 45 minütigen Busfahrt von Frankfurt in den Rheingau. Das Ziel: Eltville am Rhein – oder auch Wein-, Sekt- und Rosentadt. Mit Blick auf Rhein-Reben werden wir in der einzigartigen Atmosphäre der Terrasse der Weinstube „Gelbes Haus“ unser Mittagessen genießen. Im Anschluss werden wir bei einem gemütlichen Spaziergang gemeinsam die Altstadt Eltvilles erkunden, die geprägt ist von Fachwerkbauten, idyllischen Kopfsteingassen, malerischen Patrizierhäusern und prunkvollen Adelshöfen. An einem der schönsten Rheinufer des Rheingaus werden wir zum Abschluss an einem geselligen Weinprobierstand einkehren. Kommen Sie mit und entdecken Sie Eltville am Rhein!

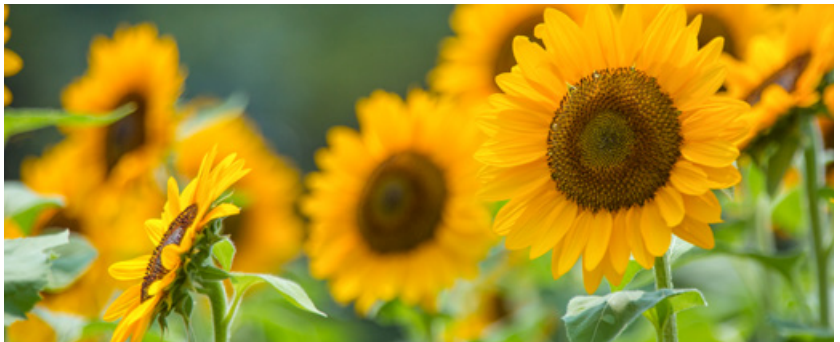
Kosten: 16 € (Busfahrt);

Treffpunkt: Bockenheimer Treff um 09:15 Uhr

Oder: Abfahrt des Reisebusses vom Südbahnhof (Hedderichstr. gegenüber von Freiherr von Stein-Schule) um 10:15 Uhr;

Buchungsnr.: 33117-04-22

NEU!



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 12:00 Uhr	Sprechstunde/Lotsenbüro
	14:00 – 16:00 Uhr	Sprechstunde/Lotsenbüro
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	Präventionsgymnastik, Kosten: 10er-Karte: 55 €
	13:00 – 16:00 Uhr	Ein digitales Fenster zur Welt in Bockenheim, Kosten: 4 €
	14:00 – 16:00 Uhr	Spielenachmittag, 14-tägig
Donnerstags	11:00 – 12:00 Uhr	Gedächtnistraining, Kosten: 2 €
	14:00 – 16:30 Uhr	Handarbeiten in gemütlicher Runde, 14-tägig
	15:30 – 17:00 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: 7 €
	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-tägig
	15:00 – 16:30 Uhr	Paatanz Kosten: 10 €, 14-tägig
	16:00 – 16:45 Uhr	Ballroom-Line-Dance (für Erfahrene) Kosten: 5 €, 14-tägig

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