



**Programm
Januar –
März
2023**

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 JANUAR BIS MÄRZ



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. Demnächst auch mit Leihgerät!**
Mehr dazu erfahren Sie bei Ihrer Anmeldung.



Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 11. Januar 2023

Präventionsgymnastik

Kurs: „Bewegen statt Schonen“. Unter fachkundiger Anleitung der staatlich geprüften Gymnastiklehrerin, Frau Steinmetz, wird ein abwechslungsreiches Programm zur Kräftigung der Muskulatur vermittelt, das Ihr Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Beweglichkeit im Alltag verbessert.

Kosten: Kurskarte mit 10 Einheiten für 60 €

❗ **Wöchentlich, Kurs vom 18. Januar bis 22. März**



Mittwochs | 14:00 – 16:00 Uhr

Spielenachmittag – An die Würfel, fertig, los!

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

❗ **14-tägig, Beginn am 11. Januar 2023**



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, uvm.

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 12. Januar 2023**



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 €

❗ **wöchentlich**



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 möglich.**

Fragen Sie gerne im Zuge Ihrer Anmeldung nach.



Freitags | 15:00 – 15:45 Uhr

Ballroom-Linedance (für Anfänger*innen)

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, Reggae aufbauend auf die Grundschrte des Welttanzprogramms.

Kosten: 5 € pro Einheit

❗ **14-täglich, Beginn am 20. Januar 2023**



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 13. Januar 2023**



Freitags | 16:00 – 16:45 Uhr

Ballroom-Linedance (für Erfahrene)

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 20. Januar 2023**



Mi., 18.01. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 16. Januar 2023

Vortrag –

„Die Brentanos, eine besondere Frankfurter Familie“

AWO – Ortsverein Bockenheim

Gemeinsam mit dem Stammtisch der AWO – Ortsverein Bockenheim werden wir gemütlich bei Kaffee und Kuchen einem Vortrag zum Thema „Die Brentanos, eine besondere Frankfurter Familie“ lauschen. Schauen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Sie.

Kosten: Verzehrkosten



Di., 24.01. | 13:30 – 16:00 Uhr

Selbstgemachte Waffeln –

Für einen guten Start in das neue Jahr 2023

Folgen Sie auch im neuen Jahr 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: Verzehrkosten



Do., 02.02. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 01. Februar 2023

Gesundheitstage im Bockenheimer Treff (1)

In Kooperation mit Kreuzbund e. V.

Thema: „Einsamkeit und Sucht“ – Wir laden Sie herzlich ein zu einer interaktiven Gesprächsrunde unter Leitung von Frau Hedi Borchers (Kreuzbund e. V.).



Di., 14.02. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 13. Februar 2023

Gesundheitstage im Bockenheimer Treff (2)

Informationsvortrag zu den Themen Betreuungsrecht & -verfügung, Patientenverfügung, Bestattungsvorsorge und Schonvermögen. Fragen können selbstverständlich jederzeit gestellt werden! Referentin: Heike Rath, Bestattungsinstitut W. Schwind GmbH, Geschäftsführerin



Do., 16.02. | 14:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 13. Februar 2023

Krepplnachmittag zur Weiberfastnacht

Bockenheim HELAU! Zur Weiberfastnacht laden wir, das närrische Team vom Bockenheimer Treff, Sie zum lustigen Krepplnachmittag ein. Freuen Sie sich auf Kreppl mit verschiedenen Füllungen und farbenfrohe Dekoration! Kommen Sie gern auch verkleidet. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: Verzehrkosten



Mi., 22.02. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 17. Februar 2023

Traditionelles Matjesessen zu Aschermittwoch

Lassen Sie die bunte Faschingszeit bei leckerem Matjesfilet und Salzkartoffeln in geselliger Runde ausklingen. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: Verzehrkosten



Do., 23.02. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 22. Februar 2023

Gesundheitstage im Bockenheimer Treff (3)

Thema: „Männergesundheit – und wie bereite ich mich auf ein Arztgespräch vor?“ Referent: Wolfgang Rüth, AWO Bockenheim



Do., 02.03. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 01. März 2023

Gesundheitstage im Bockenheimer Treff (4)

Ein Gesprächskreis zum Thema: „Gesunde Ernährung – auch in der Krise!“ Leitung/Moderation: Winfried Zinßer



Di., 07.03. | 13:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 06. März 2023

Angrillen 2023: Ran an den Grill – mit Klaus Bayer

Auch im neuen Jahr wird im Bockenheimer Treff wieder fleißig gegrillt! Unsere lebende Grilllegende, Klaus Bayer, lässt für Sie die Kohlen glühen. Lassen Sie sich von den gewohnten Grillköstlichkeiten und – NEU – auch vegetarischen Alternativen anlocken und verführen.

Kosten: Verzehrkosten



Mi., 15.03. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 13. März 2023

Buntes Frühlingsfest im Bockenheimer Treff

AWO – Ortsverein Bockenheim

Kurz vor offiziellem Frühlingsbeginn feiern wir im Bockenheimer Treff gemeinsam mit dem Stammtisch des Ortsverein AWO Bockenheim den Ausklang der kalten Wintermonate. Bei Spielen und Musik ist für gute Laune bestens gesorgt. Schauen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Sie

Kosten: Verzehrkosten



Do., 16.03. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 15. März 2023

Gesundheitstage im Bockenheimer Treff (5)

Thema: „Alter ist nichts für Feiglinge“ – Anregungen und kleine Übungen zum leichteren Umgang mit körperlichen und seelischen Herausforderungen. Leitung: Dipl. Psych. Christine Zwanzger-Mosebach



Di., 21.03. | 13:30 – 16:00 Uhr

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: Verzehrkosten

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 12:00 Uhr	Lotsenbüro
	14:00 – 16:00 Uhr	Lotsenbüro
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	Präventionsgymnastik Kosten: Kurskarte mit 10 Einheiten für 60 €
	14:00 – 16:00 Uhr	Spielnachmittag – An die Würfel, fertig, los! 14-täglich, Beginn am 11. Januar 2023
Donnerstags	11:00 – 12:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 2 €
	14:00 – 17:00 Uhr	Handarbeiten in gemütlicher Runde, 14-täglich, Beginn 12. Januar 2023
	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 (für Anfänger*innen) Kosten: 5 € pro Einheit, 14-täglich, Beginn am 20. Januar 2023
	15:00 – 16:30 Uhr	Paartanz, Kosten: 10 € pro Einheit, 14-täglich, Beginn am 13. Januar 2023

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