



**Programm  
Juli –  
September  
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.



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

## UNSER PROGRAMM JULI BIS SEPTEMBER

---



### **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 | 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 12. Juli, Anmeldung erforderlich*

---



**Donnerstags | 11:00 – 12:00 Uhr**

### **Gedächtnistraining**

Spieleartige 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: 3 €**

**!** *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 13. Juli*



**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 – 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 14. Juli*



**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, Reggae aufbauend auf die Grundschritte des Welttanzprogramms.

**Kosten: 5 € pro Einheit**

**!** *14-täglich, Beginn am 07. Juli*



**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-täglic, Beginn am 07. Juli**



**So., 09.07. | 14:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 07. Juli**

## **Spiele kennt kein Alter – internationaler Spieletag für alle!**

**Über den Tellerrand Frankfurt e.V.**

An unserem Spieletag kommen Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Herkunft zusammen, um in gemütlicher Atmosphäre bei internationalen Leckereien gemeinsam Gesellschaftsspiele zu entdecken und Kontakte zu knüpfen. Ideen für Spiele können im Vorfeld gerne eingebracht werden.



**Do., 13.07. | 12:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 10. Juli**

## **Führung im Hessischen Landtag**

**Gemeinsam mit dem BGSZ Sachsenhausen/Riedhof**

Gemeinsam fahren wir mit ÖPNV nach Wiesbaden und erleben das Parlament – die Wiege der hessischen Politik – von Innen. Im Anschluss an die Führung genießen wir das Mittagessen im Ratskeller.

**Kosten: Die Führung ist kostenlos, zzgl. Fahrtkosten und Kosten für Verpflegung; Teilnehmer\*innen: 10; Buchungsnr.: 11154-04-23**

**! Treffpunkt: Haupteingang Frankfurt Hauptbahnhof um 10:30 Uhr**



**Do., 13.07. | 18:00 – 21:00 Uhr**

## **Vernissage von Heike Blaum & Bettina Scheffel**

Wasser, Blumen und Landschaften in Aquarell, Acryl und Graphit – Die Künstlerinnen präsentieren Arbeiten, in denen das Element Wasser eine zentrale Rolle spielt. Kontrastiv dazu werden Frottagen aus dem chinesischen Garten sowie abstrakte florale Werke gezeigt. Die Ausstellung können Sie immer Freitags zwischen 13 und 15 Uhr bis 15.09. besuchen. Bitte melden Sie sich direkt bei Frau Scheffel(Tel. 069 814876) an.



**Di., 25.07. | 13:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 18. Juli**

## **GSH – Gewalt-Sehen-Helfen Workshop**

**Präventionsrat der Stadt Frankfurt**

In einem geschützten Raum haben Sie die Möglichkeit, sich realitätsnah in gewaltbesetzte Situationen hineinzusetzen und Verhaltensweisen auszuprobieren. Einfache Tipps und Empfehlungen helfen Ihnen dabei, dass kritische Situationen nicht eskalieren und niemand zu Schaden kommt. Sie werden dadurch selbstbewusster und handlungssicherer.

**Teilnehmer\*innen: max. 20**

**! Anmeldung erforderlich**



**Di., 01.08. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 28. Juli**

## **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 und vegetarischen Alternativen anlocken und verführen.

**Kosten: Verzehrkosten**



**Di., 22.08. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 19. August**

## **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 und vegetarischen Alternativen anlocken und verführen.

**Kosten: Verzehrkosten**



**Do., 31.08. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 30. August**

## **Vortrag zu aktuellen Betrugsphänomenen**

**Schutzmann vor Ort des 13. Polizeireviere**

Ein gemeinsamer Vortrag der Seniorenprävention des Polizeipräsidiums Frankfurt, Frau Hippauf, zusammen mit dem Schutzmann vor Ort des 13. Polizeireviere (Bockenheim), Herrn Metz, zu aktuellen Betrugsphänomenen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

**! Anmeldung erforderlich**



Di., 12.09. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 11. September

## Brandschutzinfos von Senioren für Seniorinnen und Senioren

**Florian Frankfurt 60plus e.V.**

In lockerer Runde werden pensionierte Berufsfeuerwehrleute des Vereins „Florian Frankfurt 60Plus“ über Brandschutzmaßnahmen im Haushalt aufklären. Dabei werden allgemeine Fragen zur Brandverhütung und das richtige Verhalten im Brandfalle angesprochen. Es können aber auch individuelle Fragen und Probleme zum Thema behandelt werden.

⚠ **Anmeldung erforderlich**



Di., 19.09. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 18. September

## 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 und – NEU – auch vegetarischen Alternativen anlocken und verführen.

**Kosten: Verzehrkosten**

⚠ **Anmeldung erforderlich**



## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Lotsenbüro
	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Lotsenbüro
<b>Mittwochs</b>	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Spielenachmittag – An die Würfel, fertig, los! <i>14-täglich, Beginn am 12. Juli</i>
<b>Donnerstags</b>	<b>11:00 – 12:00 Uhr</b>	Gedächtnistraining <b>Kosten: 3 €</b>
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Handarbeiten in gemütlicher Runde <i>14-täglich, Beginn 13. Juli</i>
	<b>16:30 – 18:00 Uhr</b>	Yoga 55+ <b>Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €</b>
	<b>18:30 – 20:00 Uhr</b>	Yoga für Berufstätige <b>Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €</b>
	<b>18:30 – 20:00 Uhr</b>	Yoga für Berufstätige <b>Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €</b>
	<b>18:30 – 20:00 Uhr</b>	Yoga für Berufstätige <b>Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €</b>
<b>Freitags</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Lotsenbüro
	<b>10:30 – 12:00 Uhr</b>	Entspannungsinsel im Alltag <b>Kosten: 7 € pro Einheit</b>
	<b>15:00 – 16:30 Uhr</b>	Paartanz <b>Kosten: 10 € pro Einheit, 14-täglich, Beginn am 14. Juli</b>
	<b>15:00 – 15:45 Uhr</b>	Ballroom-Linedance (Kurs 1)
	<b>16:00 – 16:45 Uhr</b>	Ballroom-Linedance (Kurs 2) <b>Kosten: jeweils 5 € pro Einheit, 14-täglich, Beginn am 07. Juli</b>

## 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**