

Aktiv in Bockenheim



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 **Begegnungsund Servicezentrum Bockenheimer Treff** gefallen.

Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!



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

UNSER PROGRAMM OKTOBER BIS DEZEMBER



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. Auch ohne eigenes und mit Leihgerät möglich!



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.

1 14-täglich, Beginn am 04. Oktober 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: 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 05. Oktober 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 I

Beim Ballroom-Linedance tanzen wir, ohne Partner*in, in Reihen nebenund 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 06. Oktober 2023. Anmeldung erforderlich



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

1 14-täglich, Beginn am 13. Oktober 2023



Freitags | 16:00 - 16:45 Uhr

Ballroom-Linedance II

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 Grundschritte des Welttanzprogramms.

Kosten: 5 € pro Einheit

(!) 14-täglich, Beginn am 06. Oktober 2023. Anmeldung erforderlich









So., 01.10. | 14:00 - 18:00 Uhr | Anmeldung bis 29.09.

Spielen kennt kein Alter – internationaler Spieletag für Alle!

In Kooperation mit 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.

! Anmeldung erforderlich



Di., 10.10. | 13:00 - 16:00 Uhr | Anmeldung bis 06.10.

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 anlocken und verführen.

Kosten: Verzehrkosten
(!) Anmeldung erforderlich



Mi., 11.10. | 14:00 - 15:30 Uhr

Café digital – Ein Gesprächskreis rund um die digitale Welt



Dieser Gesprächskreis ist für alle, die ein Smartphone besitzen. Egal, ob Sie ein*e echte*r Expert*in sind, oder absolute*r Anfänger*in. Gemeinsam besprechen Sie bei Kaffee und Kuchen unter Anleitung von Lucas Marx Ihre Probleme, unterstützen sich gegenseitig und kommen ins Gespräch.

Teilnehmer*innen: Maximal 10

! Anmeldung erforderlich



Di., 17.10. | 14:00 - 16:00 Uhr | Anmeldung bis 16.10

Gemeinsames Singen - begleitet mit Gitarre!

Lassen Sie uns gemeinsam bei Kaffee und Kuchen singen und klingen! Lassen Sie uns die Freude spüren! Ihre Lieblingslieder begleitend mit Gitarre, schönen Erinnerungen, einfache Kanons. Bringen Sie gerne Liederbücher mit. Wir bringen den Bockenheimer Treff zum Schwingen und freuen uns auf Sie!

(!) Anmeldung über Frau Maritta Leiss unter 069 970 975 71



Mi., 18.10. | 14:30 - 17:00 Uhr | Anmeldung bis 16.10.

Bingo-Nachmittag

In Kooperation mit dem AWO Ortsverein Bockenheim

Gemeinsam mit dem Stammtisch der AWO Ortsverein Bockenheim spielen wir an diesem Nachmittag bei Kaffee und Kuchen gemeinsam Bingo!
Schauen Sie vorbei.

(!) Anmeldung erforderlich



Do., 19.10. | 10:00 - 11:30 Uhr | Anmeldung bis, 16.10.

Auf dem Weg - Gespräche über das Älterwerden

Thema Lebensumkreis: Wohnen, Interessen, Menschen in meinem Leben. Cläre Kunze ist Malerin und ehemalige Kunsttherapeutin, qualifizierte Trauer- und Focusing-Begleiterin und hat in ihrer Tätigkeit als Erwachsenenbildnerin zahlreiche Gruppen durchgeführt. Es ist ihr ein Anliegen, den bewussten Blick auf das eigene Leben anzuregen. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 8 €; Teilnehmer*innen: Maximal 7

(!) Anmeldung erforderlich



Di., 24.10. | 13:00 - 15:30 Uhr | Anmeldung bis, 16.10.

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

(!) Anmeldung erforderlich



Di., 31.10. | 14:00 - 16:00 Uhr | Anmeldung bis, 16.10.

Kaffeenachmittag mit selbstgebackenen Kuchenspezialitäten

lgen Sie dem

NEU!

NEU!

Kommen Sie zu unserem Dienstags-Kaffeenachmittag und folgen Sie dem Duft von selbstgemachtem Kuchen.

(!) Anmeldung erforderlich



Di., 07.11. | 13:00 - 16:00 Uhr | Anmeldung bis 06.11.

Ran an den Grill - mit Klaus Bayer

Unsere lebende Grilllegende, Klaus Bayer, lässt ein letztes Mal in diesem Jahr für Sie die Kohlen glühen. Lassen Sie sich von den gewohnten Grillköstlichkeiten anlocken und verführen.

(!) Anmeldung erforderlich



Mi., 08.11. | 14:00 - 15:30 Uhr

Café digital – Ein Gesprächskreis rund um die digitale Welt



NEU!

Dieser Gesprächskreis ist für alle, die ein Smartphone besitzen. Egal, ob Sie ein*e echte*r Expert*in sind, oder absolute*r Anfänger*in. Gemeinsam besprechen Sie bei Kaffee und Kuchen unter Anleitung von Lucas Marx Ihre Probleme, unterstützen sich gegenseitig und kommen ins Gespräch.

Teilnehmer*innen: Maximal 10

(!) Anmeldung erforderlich



Do., 09.11. | 14:00 - 16:00 Uhr | Anmeldung bis 06.11.

Beratungsstunde rund um das Thema Bestattung

In Kooperation mit Bestattungsinstitut W. Schwind GmbH

Erfahren Sie von unserer Expertin, Heike Rath, Wissenswertes rund um eine Bestattung, das Sie immer schon wissen wollten, aber vielleicht nicht zu fragen wagten.

(!) Anmeldung erforderlich



Di., 14.11. | 14:00 - 16:00 Uhr | Anmeldung bis 13.11.

Gemeinsames Singen - begleitet mit Gitarre!

Lassen Sie uns gemeinsam bei Kaffee und Kuchen singen und klingen! Lassen Sie uns die Freude spüren! Ihre Lieblingslieder begleitend mit Gitarre, schönen Erinnerungen, einfache Kanons. Bringen Sie gerne Liederbücher mit. Wir bringen den Bockenheimer Treff zum Schwingen und freuen uns auf Sie!

(!) Anmeldung über Frau Maritta Leiss unter 069 970 975 71







Mi., 15.11. | 14:30 - 17:00 Uhr | Anmeldung bis 13.11.

Bilderraten bei Currywurst – Ein Nachmittag der etwas anderen Art

In Kooperation mit dem AWO Ortsverein Bockenheim

Gemeinsam mit dem Stammtisch der AWO Ortsverein Bockenheim genießen wir an diesem Nachmittag köstliche (Rinds-)Currywurst und vergnügen uns mit Bilderraten der besonderen Art. Schauen Sie vorbei!

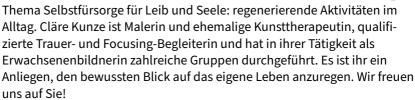
NEU!

! Anmeldung erforderlich



Do., 16.11. \mid 10:00 – 11:30 Uhr \mid Anmeldung bis 13.11.

Auf dem Weg - Gespräche über das Älterwerden



Kosten: 8 €; Teilnehmer*innen: Maximal 7

(!) Anmeldung erforderlich



Do., 23.11. | 09:00 - 12:00 Uhr | Anmeldung bis 20.11.

Gemeinsames Frühstück im Bockenheimer Treff

Starten Sie in geselliger Runde mit einem gesunden und leckeren Frühstück in den Tag!

Kosten: Verzehr

(!) Anmeldung erforderlich.



Di., 05.12. | 13:30 - 16:00 Uhr | Anmeldung bis Freitag, 01.12.

Weihnachtsfeier 2023 im Bockenheimer Treff

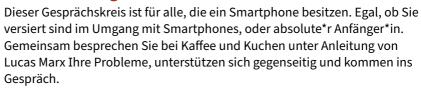
Wir laden Sie herzlich zu unserer diesjährigen gemütlichen Weihnachtsfeier im Bockenheimer Treff ein. Lassen Sie sich von der ein oder anderen weihnachtlichen Überraschung verzaubern.

! Anmeldung erforderlich



Mi., 13.12. | 14:00 - 15:30 Uhr

Café digital – Ein Gesprächskreis rund um die digitale Welt



Teilnehmer*innen: Maximal 10

(!) Anmeldung erforderlich



Do., 14.12. | 15:00 - 17:00 Uhr | Anmeldung bis 12.12.

Weihnachtskonzert 2023 - Senioren Orchester Frankfurt

Lauschen Sie Unterhaltungsstücken sowie weihnachtlichen Klängen des "Senioren Orchesters Frankfurt". Das Orchester hat bis zu 34 Musiker. Der Dirigent ist Herr Günther Stegmüller. Wir freuen uns auf Sie!

! Anmeldung erforderlich







Das Wertvollste, das man zu verschenken hat, ist Zeit.



Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen.

Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!



Peter Gehweiler

Christine Fischer Tel: 069 / 299 807 2353 Tel: 069 / 299 807 2352



nehrenamt@frankfurter-verband.de



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags 10:00 - 12:00 Uhr Lotsenbüro 14:00 - 16:00 Uhr Lotsenbüro

Mittwochs 14:00 - 16:00 Uhr Spielenachmittag - An die Würfel, fertig, los!

14-täglich, Beginn am 04. Oktober 2023

Donnerstags 11:00 - 12:00 Uhr Gedächtnistraining

Kosten: 3 €

14:00 – 17:00 Uhr Handarbeiten in gemütlicher Runde,

14-täglich, Beginn 05. Oktober 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 I

Kosten: 5 € pro Einheit,

14-täglich, Beginn am 06. Oktober 2023

16:00 – 16:45 Uhr Ballroom-Linedance II

Kosten: 5 € pro Einheit,

14-täglich, Beginn am 06. Oktober 2023

15:00 - 16:30 Uhr Paartanz

Kosten: 10 € pro Einheit,

14-täglich, Beginn am 13. Oktober 2023

Begegnungs- & Servicezentrum Bockenheimer Treff

Am Weingarten 18 – 20 60487 Frankfurt am Main

Leitung

Lucas Marx

Telefon: 069 299 807 2212

lucas.marx @ frank furter-verband.de

www.frankfurter-verband.de



Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter mit aktuellen Veranstaltungstipps:

newsletter frankfurter-verhand de