



**Programm
Oktober –
Dezember
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!



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

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 04. Oktober 2023*



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 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

Entspannunginsel 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 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 Grundschrirte 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

! *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 Grundschrirte 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**

NEU!



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*

NEU!



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

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

! *Anmeldung erforderlich*

NEU!



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.**

Beratungstunde rund um das Thema Bestattung In Kooperation mit Bestattungsinstitut W. Schwind GmbH

NEU!

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 begleitet 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!

! Anmeldung erforderlich



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

Auf dem Weg – Gespräche über das Älterwerden

NEU!

Thema Selbstfürsorge für Leib und Seele: regenerierende Aktivitäten im Alltag. 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



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

Dieser Gesprächskreis ist für alle, die ein Smartphone besitzen. Egal, ob Sie versiert sind im Umgang mit Smartphones, 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., 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

NEU!



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

Tel: 069 / 299 807 2353

Christine Fischer

Tel: 069 / 299 807 2352



ehrenamt@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de



**FRANKFURTER
VERBAND**

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! <i>14-tätiglich, Beginn am 04. Oktober 2023</i>
Donnerstags	11:00 – 12:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 3 €
	14:00 – 17:00 Uhr	Handarbeiten in gemütlicher Runde, <i>14-tätiglich, Beginn 05. Oktober 2023</i>
	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	Entspannunginsel im Alltag Kosten: 7 € pro Einheit
	15:00 – 15:45 Uhr	Ballroom-Linedance I Kosten: 5 € pro Einheit, <i>14-tätiglich, Beginn am 06. Oktober 2023</i>
	16:00 – 16:45 Uhr	Ballroom-Linedance II Kosten: 5 € pro Einheit, <i>14-tätiglich, Beginn am 06. Oktober 2023</i>
	15:00 – 16:30 Uhr	Paartanz Kosten: 10 € pro Einheit, <i>14-tätiglich, Beginn am 13. Oktober 2023</i>

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