



**Programm**  
**Juli –**  
**September**  
**2024**

# **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!*

**Gemeinsam  
Gemeinschaft  
schaffen**

–  
**dank Ihrer  
Spende!**

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

**Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG**

IBAN: **DE93 5019 0000 0500 3780 00**

BIC: **FFVBDEFF**

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. Jetzt auch mit Leihgerät für diejenigen, die kein digitales Endgerät besitzen! Mehr dazu erfahren Sie bei Ihrer Anmeldung.*

---



**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-täglich, Beginn am 10. Juli*

---



**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 €**





**Donnerstags | 14:00 – 17:00 Uhr**

## **Handarbeiten in gemütlicher Runde**

Stricken, Nähen, Häkeln & co.

Mit Dorothee Färber und Brigitte Weil-Soos

**!** *14-täglich, Beginn 11. Juli 2024, Anmeldung erforderlich*



**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 €**

**!** *Anmeldung erforderlich*



**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**

**!** *Auch online-Teilnahme möglich. Fragen Sie gerne im Zuge Ihrer Anmeldung nach.*



**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 Grundschriffe des Welttanzprogramms.

**Kosten: 5 € pro Einheit**

**!** *14-täglich, Beginn am 06. September*



**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 30. August**



**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-täglich, Beginn am 06. September**



**Di, 02.07. | 16:30 – 18:00 Uhr**

### **Kunst im Freien – Vernissage**

In der Zeit vom 10. bis 20. Juni arbeiten 7 Künstlerinnen in unserem Außenbereich.

Für ihre Objekte benutzen sie verschiedene Materialien wie Draht, Hölzer, Seile, Gefundenes usw. – bei der Entstehung der Werke können Sie Ihnen gerne zuschauen.

Die Ergebnisse ihres Schaffens werden bis zum 30. September ausgestellt.



**Di., 09.07. | 14:00 – 16:00 Uhr**

### **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***



**Di., 16.07. | 13:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 12. 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 anlocken  
und verführen.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**⚠️ *Anmeldung erforderlich***



**Mi., 17.07. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 15.07.**

### **Ein Vortrag zu Bus & Bahn von A – Z**

***In Kooperation mit traffiQ – Lokale Nahverkehrsgesellschaft Frankfurt  
am Main mbH und der AWO Ortsverein Bockenheim***

Unsere Themen:

- Haltestellenaushänge, Linienfahrpläne, etc.
- SeniorenTicket, Deutschlandticket und Tickets für Gelegenheitsfahrer.
- Sicherheitseinrichtungen in den Fahrzeugen & Verhalten in schwierigen Situationen.
- Der VGF-Begleitservice und Tipps für Mobilitätseingeschränkte.
- Aktuelles z.B. zu Baustellen

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**⚠️ *Anmeldung erforderlich***



---

**Di., 30.07. | 14:00 – 16:00 Uhr**

### **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., 21.08. | 14:30 – 17:00 Uhr**

### **Lachen ist die beste Medizin – Lustige Geschichten bei Kaffee und Kuchen**

**AWO Ortsverein Bockenheim**

Gemeinsam lauschen wir bei Kaffee und Kuchen lustigen Geschichten.  
Denn: Lachen ist bekanntermaßen die beste Medizin.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**Kontakt: Wolfgang Rüth, Tel.: 061027999391,  
awo-bockenheim@t-online.de**

**!** *Anmeldung erforderlich*



**Do., 29.08. | 14:00 – 16:00 Uhr**

### **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**



**Di., 10.09. | 13:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 6. September 2024**

### **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 für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**ⓘ Anmeldung erforderlich.**



**Mi., 11.09. | 15:00 – 16:00 Uhr**

### **Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ... – Klavierkonzert mit Tamara Shpiljuk**

Spazieren Sie durch die zauberhafte Welt der Musik in allen ihren Farben. Entdecken Sie weniger bekannte Stücke und hören Sie bekannte Melodien von Stolz oder Dostal, die Erinnerungen an vergangene Zeiten wecken.

Tamara Shpiljuk wird Sie mit ihrem virtuosem Spiel und ihrem Temperament begeistern. Freuen Sie sich auf ein unvergessliches Konzert.

**Kosten: 8 € Eintritt**

**ⓘ Anmeldung erforderlich**



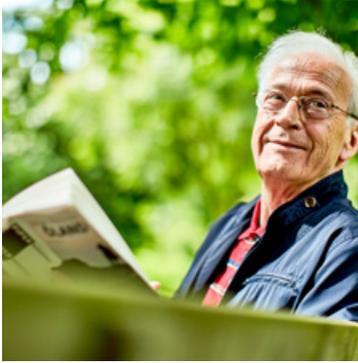
**Do., 12.09. | 14:00 – 16:00 Uhr**

### **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**



NEU!



**Di., 17.09. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 16.09.**

### **Rund ums Buch – Zoom-Treffen der Gruppe**

Eine offene Gruppe mit Mitgliedern einer Literaturgruppe der Senioreninitiative Höchst und Menschen aus ganz Frankfurt. Die Gruppe kommt online über die Plattform ZOOM zusammen und spricht über Bücher, die sie besonders begeistert.

Zudem haben Sie die Möglichkeit, vor Ort im Bockenheimer Treff an der Veranstaltung teilzunehmen. Jeder, kann, muss aber nicht ein Buch vorstellen.

**! Der Link wird bei der Anmeldung verschickt**



**Mi., 18.09. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 16.09.**

### **Vortrag zu aktuellen Betrugsphänomenen In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt & der AWO Ortsverein Bockenheim**

Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf ist zuständig für die Seniorenprävention im Polizeipräsidium Frankfurt. Sie und die neue Schutzfrau vor Ort, Frau Michelle Böstler (13. Polizeirevier), klären über aktuell auftretende Kriminalitätsphänomene, wie Trickbetrug und Trickdiebstahl auf und wie man sich dagegen wappnen kann.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**! Anmeldung erforderlich**



**Di., 24.09. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 18.09.**

### **Konzert des Senioren Orchesters Frankfurt**

Kommen Sie vorbei und lauschen Sie Unterhaltungsstücken des Senioren Orchesters Frankfurt. Das Orchester umfasst bis zu 34 Musikerinnen und Musiker. Der Dirigent ist Herr Günther Stegmüller.

Wir freuen uns auf Sie!

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**Teilnehmer\*innen: Max. 80**

**! Anmeldung erforderlich**



**Mi., 25.09. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 16.09.**

**Do., 26.09. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 16.09.**

### **Café Kunst & Kuchen**

**In Kooperation mit „Kunst & Kuchen“**

Haben Sie sich schon mal mit einer Person im Café getroffen, die Sie (noch) gar nicht kennen? Bei „Kunst & Kuchen“ ist das möglich! Wir laden Sie ein zu einer besonderen Begegnung. Bei einem Stück Kuchen treffen Sie auf neue Menschen und gemeinsam werden Sie Teil eines spielerischen Formates, das Kunst und Gespräche kreativ miteinander vereint. Neugierig geworden? Weitere Informationen erhalten Sie im Zuge Ihrer Anmeldung.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**! Anmeldung erforderlich**

**NEU!**

# Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

**Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!**

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

**Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG**

**IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00**

**BIC: FFVBDEFF**



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## 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 10. 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 am 11. Juli</i>
	<b>16:30 – 18:00 Uhr</b>	Yoga 55+, <b>Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €</b>
<b>Freitags</b>	<b>18:30 – 20:00 Uhr</b>	Yoga für Berufstätige, <b>Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €</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 – 15:45 Uhr</b>	Ballroom-Linedance (Kurs 1) <b>Kosten: 5 € pro Einheit,</b> <i>14-täglich, Beginn am 06. September</i>
	<b>16:00 – 16:45 Uhr</b>	Ballroom-Linedance (Kurs 2) <b>Kosten: 5 € pro Einheit,</b> <i>14-täglich, Beginn am 06. September</i>
	<b>15:00 – 16:30 Uhr</b>	Paartanz <b>Kosten: 10 € pro Einheit,</b> <i>14-täglich, Beginn am 30. August</i>

In diesem Sommer schließen wir das Begegnungszentrum aufgrund unserer Grundreinigung im Zeitraum 12. – 16. August 2024. Alle Kurse und Veranstaltungen werden für diesen Zeitraum abgesagt.

### 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**