



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



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

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-täglich, Beginn am 10. Juli</i>
Donnerstags	11:00 – 12:00 Uhr	Gedächtnistraining, Kosten: 3 €
	14:00 – 17:00 Uhr	Handarbeiten in gemütlicher Runde, <i>14-täglich, Beginn am 11. Juli</i>
	16:30 – 18:00 Uhr	Yoga 55+, Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €
Freitags	18:30 – 20:00 Uhr	Yoga für Berufstätige, Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €
	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 (Kurs 1) Kosten: 5 € pro Einheit, <i>14-täglich, Beginn am 06. September</i>
	16:00 – 16:45 Uhr	Ballroom-Linedance (Kurs 2) Kosten: 5 € pro Einheit, <i>14-täglich, Beginn am 06. September</i>
15:00 – 16:30 Uhr	Paartanz Kosten: 10 € pro Einheit, <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