



**Programm
Oktober –
Dezember
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 OKTOBER BIS DEZEMBER



Montags | 11:30 – 12:30 Uhr

NEU!

Rücken-Fit –

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Mit Bettina Citino. Gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers. Dehnen, kräftigen, Schmerzen reduzieren, das ist das Motto des Rücken-Fit-Kurses. Die Kurse richten sich an alle, die etwas für ihr Wohl befinden und ihre Beweglichkeit tun wollen.

Kosten: 10er-Karte für 60 €

Teilnehmer*innen: Max. 15

! Anmeldung erforderlich



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.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! 14-täglich, Beginn am 02. Oktober



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, u.v.m.

Kosten: 3 €

! Wöchentlich



Donnerstags | 14:00 – 17:00 Uhr

Handarbeiten in gemütlicher Runde

Stricken, Nähen, Häkeln & co. Mit Dorothee Färber und Brigitte Weil-Soos

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! 14-täglich, Beginn 17. Oktober, 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 für 60 €

! Anmeldung erforderlich



Freitags | 10:00 – 12:00 Uhr

Lotsenbüro

Sie suchen das passende Ehrenamt oder die richtige Anlaufstelle? Wir helfen Ihnen weiter! Nutzen Sie unser Beratungsangebot im Stadtteil. Bei uns erhalten Sie Informationen oder konkrete Unterstützung. Wir sind für Sie da.

! Anmeldung erforderlich



Freitags | 10:30 – 12:00 Uhr

Anmeldung bis spätestens 12:00 Uhr am Vortag

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: 10er-Karte für 70 €

**Kontakt: Christine Zwanzger-Mosebach, 0151 259 663 64,
christine.zwanzger@t-online.de**

**! Wöchentlich. 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 Grundschrirte des Welttanzprogramms.

Kosten: Kursgebühr für 7 Einheiten 35 €

! 14-täglich, Kursbeginn am 13. September; der 25. Oktober entfällt.



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: Kursgebühr für 7 Einheiten 70 €

! 14-täglich, Kursbeginn am 06. September, der 18. Oktober entfällt.



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: Kursgebühr für 7 Einheiten 35 €

! 14-täglich, Kursbeginn am 13. September; der 25. Oktober entfällt.





Di., 08.10. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis Freitags davor

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 für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! *Anmeldung erforderlich*



Do., 10.10. | 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!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

! *Anmeldung erforderlich*



Fr., 11.10. | 18:00 – 20:00 Uhr

GEHEIME GÄRTEN – Vernissage zur Kunstausstellung

Einladung zur Vernissage und einer visuellen Reise in die geheimen Gartenwelten der Malerinnen Linda Starbatty und Angelika Prinz. Entdecken Sie einen bildhaften Gartenkosmos ganz eigener Art. Die Ausstellung können Sie nach Anmeldung immer Fr. von 15 – 18 Uhr (oder nach Vereinbarung) bis zum 15.11.24 besuchen.

Kontakt: Angelika Prinz, 069 703 170, angelika.prinz@t-online.de

! *Anmeldung erforderlich*



Di., 15.10. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 11.10.

Ran an den Grill!

Wir lassen die Kohlen für Sie glühen. Lassen Sie sich von den gewohnten Grillköstlichkeiten anlocken und verführen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! *Anmeldung erforderlich*



Mi., 16.10. | 14:30 – 17:00 Uhr

Oktoberfest

In Kooperation mit AWO Ortsverein Bockenheim

Erleben Sie mit uns unser Oktoberfest mit Live-Musik vom Alleinunterhalter Jörg Ratz bei Kaffee und Kuchen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen

Kontakt: Wolfgang RÜth, 06102/7999391, awo-bockenheim@t-online.de

! Anmeldung erforderlich



Di., 22.10. | 14:00 – 16:00 Uhr | **Anmeldung bis 21.10.**

Du pflegst? ... und wer kümmert sich um Dich?

Die PflegeBegleiter-Initiative Frankfurt stellt sich vor. Mehr als 70 % der Pflegebedürftigen werden von ihren Angehörigen und Freunden zu Hause gepflegt. Viele überschreiten dabei die Grenzen ihrer physischen und psychischen Belastbarkeit. Die Vereinbarkeit zwischen Beruf, Familie und eigenen Bedürfnissen geht oft verloren. Zuhören, mitdenken, begleiten, unterstützen und damit stärken! Das sind Aufgaben der Pflegebegleiter*innen. Sie helfen den Angehörigen/Freunden, eigene Bedürfnisse wieder wahrzunehmen.

! Anmeldung erforderlich



Mi., 23.10. | 14:00 – 15:30 Uhr | **Anmeldung bis 20.10.**

Vortrag zu aktuellen Betrugsphänomenen

Polizeipräsidium Frankfurt, 13. Polizeirevier

Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf ist zuständig für die Seniorenprävention im Polizeipräsidium Frankfurt. Sie klärt über aktuelle Kriminalitätsphänomene, wie Trickbetrug & Trickdiebstahl auf, und wie man sich dagegen wappnen kann.

! Anmeldung erforderlich



Sa., 26.10. | 15:00 – 18:00 Uhr

Abgabe zur großen Kleidertauschbörse am 27. Oktober

In Kooperation mit Tauschring Bockenheim e.V.

Für die Kleidertauschbörse am Folgetag kann Damen oder Herrenkleidung, über die sich aber jemand anderes noch freuen könnte, abgegeben werden. Genauso sind Schuhe, Accessoires, Schmuck, Make-up oder Pflegeprodukt-Fehlkäufe willkommen. Es gibt keine Mengenbegrenzung. Falls Sie ein paar Kleiderbügel übrig haben, bringen Sie diese gerne mit.

Kontakt: Joachim Schulz, jo_schulz2001@yahoo.de

! Keine Anmeldung erforderlich!

NEU!



So., 27.10. | 13:00 – 17:00 Uhr

NEU!

Große Kleidertauschbörse – Gemeinschaftlich handeln, nachhaltig denken!

In Kooperation mit Tauschring Bockenheim e.V.

Alle Menschen, die Lust auf ein neues Outfit haben, gut erhaltene Kleidung / Accessoires / Schuhe / Pflegeprodukte ... loswerden wollen und sich freuen, dabei noch die Umwelt zu schonen, sind herzlich eingeladen zu unserem Kleidertausch! Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

Mehr Informationen erhalten Sie im Zuge der Anmeldung.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Joachim Schulz, jo_schulz2001@yahoo.de

! Keine Anmeldung erforderlich!



Di., 29.10. | 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!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

! Anmeldung erforderlich



Di., 05.11. | 14:00 – 16:00 Uhr | **Anmeldung bis Freitags davor**

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 für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Anmeldung erforderlich



Di., 12.11. | 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!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

! Anmeldung erforderlich



Di., 12.11. | 15:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis Freitag, 08.11.

Auf dem Weg – Gespräche über das Leben

Ein moderierter Gesprächskreis auch zum Kennenlernen ähnlich Interessierter. Thema: „Was verdanke ich Anderen?“. Wer hat mein Leben mit beeinflusst? Sicher nicht nur unsere besten Freunde – manchmal sind es auch ‚unangenehme Andere‘. Moderatorin: Cläre Kunze (erfahrene Gruppenleitung aus dem Bereich Erwachsenenbildung)

Kosten: 7 €

Teilnehmer*innen: Maximal 7

! Anmeldung erforderlich



Di., 19.11. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 15.11.

Kaffeenachmittag mit selbstgebackenen Kuchenspezialitäten

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

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Anmeldung erforderlich



Mi., 20.11. | 14:30 – 17:00 Uhr

Jahresrückblick in Bildern und Bilderrätsel bei Kaffee und Kuchen

In Kooperation mit AWO Ortsverein Bockenheim

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Wolfgang RÜth, 06102/7999391, awo-bockenheim@t-online.de

! Anmeldung erforderlich



Di., 26.11. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 22.11.

Gemeinsames Frühstück im Bockenheimer Treff

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

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Anmeldung erforderlich



Do., 28.11. | 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 begleitend mit Gitarre, schönen Erinnerungen, einfache Kanons. Bringen Sie gerne Liederbücher mit. Wir bringen den Bockenheimer Treff zum Schwingen und freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

! Anmeldung erforderlich



Di., 03.12. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 29.11.

Weihnachtskonzert – Senioren Orchester Frankfurt

Lauschen Sie Unterhaltungsstücken sowie weihnachtlichen Klängen des „Senioren Orchesters Frankfurt“. Das Orchester hat bis zu 34 Musiker. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten für Verzehr von Speisen und Getränken sind selbst zu tragen.

Teilnehmer*innen: Maximal 70 Gäste

! Anmeldung erforderlich



So., 08.12. | 14:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis Freitag, 29.11.

Weihnachtsfeier mit gemeinsamem Plätzchenbacken, Basteln und Spielen.

In Kooperation mit Über den Tellerrand Frankfurt e.V.

Gemeinsam mit Über den Tellerrand Frankfurt e.V. laden wir Sie herzlich zur gemeinsamen Weihnachtsfeier am 8. Dezember ein. Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittag mit gemeinsamem Plätzchenbacken, fröhlichen Spielen und einem winterlichen Bastelprogramm – Spaß für alle Generationen ist garantiert.

! Anmeldung erforderlich





Di., 10.12. | 14:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis Freitag, 06.12.

Musikalische Weihnachtsfeier im Bockenheimer Treff

Um 14 Uhr beginnen wir mit dem Verzehr von Kaffee und leckerem Weihnachtsgebäck. Unsere Gesangsgruppe, begleitet durch Akustikgitarre, lädt anschließend zum gemeinsamen Singen weihnachtlicher Lieder ein. Mit dem weihnachtlichen Konzert der Pianistin, Tamara Shpiljuk, wartet ab 15:30 Uhr ein besonderes Highlight zum Jahresabschluss auf Sie!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Anmeldung erforderlich



Di., 10.12. | 15:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis Freitag, 06.12.

Auf dem Weg – Gespräche über das Leben

Ein moderierter Gesprächskreis auch zum Kennenlernen ähnlich Interessierter. Thema: Pläne oder Zufälle? Was hat Ihr Leben mehr bestimmt? Gemeinsam schauen wir zurück auf wichtige Wendungen im Lebenslauf. Moderatorin: Cläre Kunze (erfahrene Gruppenleitung aus dem Bereich Erwachsenenbildung)

Kosten: 7 €; Teilnehmer*innen: Maximal 7

! Anmeldung erforderlich



Di., 17.12. | 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!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

! Anmeldung erforderlich

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

- Montags** **11:30 – 12:30 Uhr** Rücken-Fit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
Kosten: 10er-Karte für 60 €
- Mittwochs** **14:00 – 16:00 Uhr** Spielenachmittag - An die Würfel, fertig, los!
14-täglich, Beginn am 02. Oktober
- Donnerstags** **11:00 – 12:00 Uhr** Gedächtnistraining, **Kosten: 3 €**
14:00 – 17:00 Uhr Handarbeiten in gemütlicher Runde
14-täglich, Beginn 17. Oktober
- 16:30 – 18:00 Uhr** Yoga 55+, **Kosten: 6 € / 10er-Karte für 60 €**
18:30 – 20:00 Uhr Yoga für Berufstätige, **Kosten: 6 € / 10er-Karte für 60 €**
- Freitags** **10:00 – 12:00 Uhr** Lotsenbüro
10:30 – 12:00 Uhr Entspannungsinsel im Alltag, **Kosten: 10er-Karte für 70 €**
15:00 – 15:45 Uhr Ballroom-Linedance (Kurs 1)
Kosten: Kursgebühr für 7 Einheiten 35 €, 14-täglich, Kursbeginn am 13. September
- 15:00 – 16:30 Uhr** Paartanz
Kosten: Kursgebühr für 7 Einheiten 70 €, 14-täglich, Kursbeginn am 06. September
- 15:00 – 18:00 Uhr** Kunstaussstellung Prinz & Starbatty: GEHEIM GÄRTEN,
18. Oktober bis 15. November

Cafeteria
Montag –
Donnerstag
12:00 Uhr bis
16:00 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Bockenheimer Treff

Am Weingarten 18–20
60487 Frankfurt am Main

Leitung

Judith Dahm
Telefon: 069 299 807 2212
judith.dahm@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter
mit aktuellen Veranstaltungstipps:
newsletter.frankfurter-verband.de