



**Programm
Januar –
März 2025**

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 JANUAR BIS MÄRZ



Ein digitales Fenster zu 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.*



Montags | 09:30 – 10:30 Uhr

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 Rückenfit Kurses. Die Kurse richten sich an alle, die etwas für ihr Wohlbefinden 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 08. Januar 2025*



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

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! 14-täglich, Beginn 09. Januar, 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 | Anmeldung bis 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**

! 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 Partnerin oder Partner, in Reihe neben- und hintereinander Standard- und lateinamerikanische Tänze: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Cha cha cha, Rumba, Samba, Jive, Salsa und Reggae aufbauend auf die Grundschrirte des Welttanzprogramms.

Kosten: Einzelstunde 7 € / 6er-Karte 30 €

! 14-täglich, Kursbeginn am 24. Januar



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: Einzelstunde 14 € p. P. / 6er-Karte 60 € p. P.

! 14-täglich, Kursbeginn am 17. Januar



Freitags | 16:00 – 16:45 Uhr

Ballroom-Linedance | Kurs 2

Beim Ballroom-Linedance tanzen wir, ohne Partnerin oder Partner, in Reihe neben- und hintereinander Standard- und lateinamerikanische Tänze: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Cha cha cha, Rumba, Samba, Jive, Salsa und Reggae aufbauend auf die Grundschritte des Welttanzprogramms.

Kosten: Einzelstunde 7 € / 6er-Karte 30 €

! 14-täglich, Kursbeginn am 24. Januar



Di., 07.01. | 13:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 03.01.

Kaffeenachmittag mit selbstgebackenen Kuchenspezialitäten

Kommen Sie zu unserem Kaffeenachmittag mit Marias selbstgebackenen Köstlichkeiten. Genießen Sie den Duft frischer und mit Liebe gebackener Kuchen in einer gemütlichen Atmosphäre. Ein Nachmittag zum Zusammenkommen, Plaudern und Genießen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.





Di., 14.01. | 14:00 – 16:00 Uhr

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre!

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

! Anmeldung erforderlich



Mi., 15.01. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 08.01.

Bingo-Nachmittag

In Zusammenarbeit mit AWO Ortsverein Bockenheim

Gemeinsam mit unserem Partner – dem AWO Ortsverein Bockenheim – laden wir zu einem Bingo-Nachmittag im Bockenheimer Treff ein. Schauen Sie vorbei!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Wolfgang Rüth, 06102 799 93 91, awo-bockenheim@t-online.de



Do., 16.01. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 10.01.

Frühstück im Bockenheimer Treff

Genießen Sie ein gemütliches Beisammensein mit leckerem Essen, guten Gesprächen und einer entspannten Atmosphäre. Alle sind herzlich willkommen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 21.01. | 11:00 – 12:30 Uhr | Anmeldung bis 14.01.

Mit dem Älterwerden klarkommen – Ein lebensphilosophischer Gesprächskreis

Im Alter wird unter anderem das Denken langsamer. Doch wer langsamer tickt ist gründlicher. In diesem Gesprächskreis üben wir uns im gründlichen Denken. Dabei geht es um Fragen, die uns mit zunehmendem Alter besonders bewegen. Wir gehen ihnen auf den Grund und suchen nach tragfähigen Antworten.

! Moderation: Paul Zöller, Jg. 44, beruflicher Background als Sozialmanager und Personalberater. Weitere inhaltliche Information bei Zentrumsleitung

NEU!



Di., 21.01. | 13:30 – 15:30 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.



Di., 21.01. | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung bis 05.01.

Chor- und Mitsingkonzert Hainer-Weg-Chor

Erleben Sie einen musikalischen Abend voller Freude und Gemeinschaft! Genießen Sie das Konzert des Hainer-Weg-Chores und freuen Sie sich auf ein gemeinsames Mitsingen Ihrer Liedwünsche im Anschluss. Einfach bei der Anmeldung angeben.

Ein Event für alle, die Musik lieben und gerne gemeinsam singen!

Eintritt 3 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



So., 26.01. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 22.01.

Spielen kennt kein Alter – Internationaler Spielenachmittag für Alle!

Über den Tellerrand Frankfurt e. V.

An unserem Spielenachmittag kommen Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Herkunft zusammen, um in gemütlicher Atmosphäre gemeinsam Gesellschaftsspiele zu entdecken und Kontakte zu knüpfen. Wir bitten alle Teilnehmenden, eine Kleinigkeit für ein buntes Buffet mitzubringen.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 28.01. | 14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis freitags davor

Kunst und Herzblut

Sind Sie eine Künstlerseele und wünschen Kontakt zu Gleichgesinnten? Die verstehen, warum Sie mit ganzer Seele malen, dichten, mit Holz oder Metall arbeiten, fotografieren oder textile Oberflächengestaltung herstellen. Kommen Sie zum Kennenlernen, Gedankenaustausch und gegenseitiger Inspiration.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Christa Zimmermann, 069 726 379,

ChristaZimmermann@web.de

NEU!



Di., 28.01. | 15:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 24.01.

Auf dem Weg – Gespräche über das Leben

Ein moderierter Gesprächskreis auch zum Kennenlernen ähnlich Interessierter. Thema: „Die wichtigsten Menschen in meinem Leben“. In einer Erinnerungsreise können wir uns gegenseitig von Menschen erzählen, die Einfluß auf unser Leben genommen haben. Moderatorin: Cläre Kunze (erfahrene Gruppenleitung aus dem Bereich Erwachsenenbildung)

Kosten: 7 €; Teilnehmer*innen: Maximal 7 Teilnehmende



Mi., 29.01. | 12:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 24.01.

Mittagstisch im Bockenheimer Treff

Unser Mittagstisch: Eine Gelegenheit für gutes Essen und nette Gespräche – kommen Sie vorbei!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



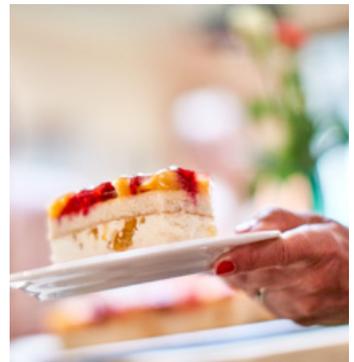
Do., 30.01. | 14:00 – 16:00 Uhr

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre!

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

⚠️ *Anmeldung erforderlich*





Di., 04.02. | 14:00 – 16:00 Uhr

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre!

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

! Anmeldung erforderlich



Do., 06.02. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 31.01.

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- & Patientenverfügung

Was passiert, wenn ich nicht mehr in der Lage bin, meine Dinge zu regeln? Wer entscheidet für mich? Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung sind Instrumente eines selbstbestimmten Lebens. Heike Rath vom Bestattungsinstitut Schwind klärt Sie darüber auf und beantwortet Ihre Fragen.



Di., 11.02. | 13:30 – 15:30 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.



Mi., 12.02. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 07.02.

Mobile Modeboutique

Entdecken Sie Mode mal anders – mit der Mobilen Modeboutique! Genießen Sie in entspannter Atmosphäre die vielseitige Kollektion, lassen Sie sich individuell beraten und probieren Sie in Ruhe an. Dazu bieten wir Fingerfood und Getränke für das perfekte Einkaufserlebnis.

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

NEU!



Do., 13.02. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis freitags davor

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

Die pflegeBegleiter – Initiative Frankfurt stellt sich vor. Sie unterstützen Angehörige und Freunde, die Pflegebedürftige zu Hause betreuen. Oftmals überschreiten diese ihre physischen und psychischen Grenzen. Pflegebegleiter*innen hören zu, begleiten, unterstützen und stärken die Pflegenden.



Di., 18.02. | 14:00 – 16:00 Uhr

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre!

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

! Anmeldung erforderlich



Mi., 19.02. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 14.02.

Kreppelsitzung mit Faschingsprogramm

AWO Ortsverein Bockenheim

Feiern Sie mit! Wir laden gemeinsam mit dem AWO Ortsverein Bockenheim zur Kreppelsitzung ein: Ein buntes Faschingsprogramm mit Schunkeln, Lachen, Gemeinschaft und unvergesslicher Unterhaltung – Helau!

Kosten für Speisen und Getränken sind selbst zu tragen.

Kontakt: Wolfgang RÜth, 06102 799 93 91, awo-bockenheim@t-online.de



Fr., 21.02. | 19:00 – 21:00 Uhr | Anmeldung bis 14.02.

Lindy Hop Tanzworkshop

Über den Tellerrand Frankfurt e. V.

Erleben Sie den schwungvollen Tanz der 30er Jahre bei einem Lindy Hop Tanzworkshop! Egal ob Anfänger*in oder mit Tanzerfahrung – wir zeigen Ihnen die Grundschrirte und stilvolle Figuren. Freuen Sie sich auf Musik, Bewegung und pure Lebensfreude.

Jetzt anmelden und gemeinsam das Tanzparkett erobern!

! Sie können mit und auch ohne Partner*in kommen!



Sa., 22.02. | 18:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 14.02.

Konzert von Oud am Main

Über den Tellerrand Frankfurt e. V.

Die Brüder Kakour spielen orientalische und westliche Musik und lassen uns an einer Mischung der beiden Stile teilhaben. Zwischen Gitarre und Oud liegen zahlreiche Länder, Kulturen und Völker – und natürlich eine faszinierende Musiktradition und eine grandiose Menge an Musik und Gefühlen!

Kosten: Eintritt 5 € / mit Frankfurt Pass 3 €



Di., 25.02. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 14.02.

Hilde aus Bornheim zu Besuch

Kunstfigur Hilde aus Bornheim kommt zum Bockenheimer Treff! Mit Kittelschürze, Witz und Charme sorgt Hilde für beste Unterhaltung und jede Menge Lacher. Freuen Sie sich auf einen humorvollen und unvergesslichen Nachmittag – Spaß garantiert! Stärken Sie sich vorher mit Kaffee und Kuchen.

Kosten: Eintritt 10 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen;

Teilnehmer*innen: Maximal 80 Gäste



Mi., 26.02. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 21.02.

Zukunftsquiz –

Ein gemeinsamer Blick in die (Klima-)Zukunft

Grandparents for Future laden ein: Für eine lebenswerte Erde der nachfolgenden Generationen! Wir möchten mit Ihnen ins Gespräch kommen – spielen Sie dazu mit uns ein informatives Quiz, entwickelt von „Omas for Future“ und erfahren mehr über Klima und Umweltschutz.

Ein Nachmittag mit Sinn und Spaß!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 05.03. | 12:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 28.02.

Traditionelles Matjesessen zu Aschermittwoch

Lassen Sie die bunte Faschingszeit bei leckerem Matjesfilet und Salzkartoffeln in geselliger Runde ausklingen. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 06.03. | 14:00 – 16:00 Uhr

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre!

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

⚠️ Anmeldung erforderlich



Di., 11.03. | 13:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 07.03.

Kaffeenachmittag mit selbstgebackenen Kuchenspezialitäten

Kommen Sie zu unserem Kaffeenachmittag mit Marias selbstgebackenen Köstlichkeiten. Genießen Sie den Duft frischer und mit Liebe gebackener Kuchen in einer gemütlichen Atmosphäre.

Ein Nachmittag zum Zusammenkommen, Plaudern und Genießen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Der sieben Tage Menüservice des Frankfurter Verbandes



Der Menüservice hilft bei der Versorgung mit Mittagessen. In einem Wochen-Menüsortiment sind sieben tiefkühlfrische Gerichte zusammengestellt. Verschiedene Kostformen oder Unverträglichkeiten können berücksichtigt werden.

Das Menüpaket wird einmal wöchentlich geliefert und dann zu Hause in der Mikrowelle oder im Backofen ganz einfach fertig

gekocht. Der Menüservice bietet außerdem auch Heißauslieferung an – hier können Sie täglich aus sechs Gerichten wählen.

Bei der Lieferung gelten klare Verhaltensregeln und strenge Hygienevorschriften zur größtmöglichen Sicherheit für Besteller und Menükuriere. Die Übergabe der Menüs erfolgt ohne direkten Kontakt zum Besteller.

 **Tel.: 069 30 05 99 92**

 **www.ihr-menueservice.de/
frankfurter-verband**



**FRANKFURTER
VERBAND**



Mi., 12.03. | 14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis freitags davor

Kunst und Herzblut

Sind Sie eine Künstlerseele und wünschen Kontakt zu Gleichgesinnten? Die verstehen, warum Sie mit ganzer Seele malen, dichten, mit Holz oder Metall arbeiten, fotografieren oder textile Oberflächengestaltung herstellen. Kommen Sie zum Kennenlernen, Gedankenaustausch und gegenseitiger Inspiration.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Christa Zimmermann, 069 726 379,

ChristaZimmermann@web.de

NEU!



Do., 13.03. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis freitags davor

Du pflegst ...

und wer kümmert sich um dich?

Die PflegeBegleiter – Initiative Frankfurt stellt sich vor. Sie unterstützen Angehörige und Freunde, die Pflegebedürftige zu Hause betreuen. Oftmals überschreiten diese ihre physischen und psychischen Grenzen. Pflegebegleiter*innen hören zu, begleiten, unterstützen und stärken die Pflegenden.



Di., 18.03. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 11.03.

Stimmen für Gerechtigkeit – Klavierkonzert und Lesung

Dylan-Related-Books

Die Literaturagentur Dylan-Related-Books hat den Berliner Liedermacher Manfred Maurenbrecher eingeladen. Dieser ist bekannt für seine ausdrucksstarken Texte und Dylan-Adaptionen. Er ist mit seinem Programm „Vielleicht viel leichter“ unterwegs und wird aus seinem Buch „Der Rest ist Mut“ vorlesen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 19.03. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 14.03.

Frühlingsfest

In Zusammenarbeit mit AWO Ortsverein Bockenheim

Veronika, der Lenz ist da ... Feiern Sie mit der AWO Ortsverein Bockenheim und dem Bockenheimer Treff den kalendarischen Frühlingsanfang. Freuen Sie sich auf fröhliche Klänge durch Live-Musik von Jörg Ratz, gute Laune und einen kurzweiligen Nachmittag. Kommen Sie vorbei!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Wolfgang Rüth, 06102 799 93 91, awo-bockenheim@t-online.de



Di., 25.03. | 14:00 – 16:00 Uhr

Gemeinsames Singen – begleitet mit Gitarre!

Lassen Sie uns gemeinsam singen und genießen! Bei Kaffee und Kuchen singen wir Lieblingslieder, einfache Kanons und wecken schöne Erinnerungen. Begleitet von der Gitarre spüren wir die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft. Ein entspannter Nachmittag für Herz und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Maritta Leiss, 069 9709 7571

! Anmeldung erforderlich



Do., 27.03. | 13:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 20.03.

Gewalt-Sehen-Helfen – Workshop **Präventionsrat der Stadt Frankfurt**

Wo fängt Gewalt an? Wie kann ich mich selbst schützen?
Wie kann ich anderen helfen, ohne mich selbst zu gefährden?
Wie kann ich andere Menschen motivieren, auch aktiv zu werden?
In diesem Workshop üben Sie Handlungsmöglichkeiten, mit denen Sie Hilfe leisten können, ohne sich selbst zu gefährden.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Teilnehmer*innen: max. 20





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	09:30 – 10:30 Uhr	Rücken-Fit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule Kosten: 10er-Karte für 60 €, wöchentlich, ab 13.01.
Mittwochs	14:00 – 16:00 Uhr	Spielenachmittag – An die Würfel, fertig, los! 14-täglich, Beginn am 08. Januar
Donnerstags	11:00 – 12:00 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 3 €
	14:00 – 17:00 Uhr	Handarbeiten in gemütlicher Runde 14-täglich, Beginn 09. Januar
	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	15:00 – 16:30 Uhr	Paartanz Kosten: Einzelstunde 14 € p. P. / 6er-Karte 60 € p. P., 14-täglich, Kursbeginn am 17. Januar
	15:00 – 15:45 Uhr	Ballroom-Linedance (Kurs 1) Kosten: Einzelstunde 7 € / 6er-Karte 30 €, 14-täglich, Kursbeginn am 24. Januar
	16:00 – 16:45 Uhr	Ballroom-Linedance (Kurs 2) Kosten: Einzelstunde 7 € / 6er-Karte 30 €

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