

Donnerstags / 15:30 – 17:00 Uhr

Handarbeitsrunde im Bockenheimer Treff

Dorothee Färber vermittelt in netter Atmosphäre Handarbeitstechniken an Interessierte. Der Kreis ist immer offen für neue TeilnehmerInnen, schnuppern Sie doch einfach mal rein!

Donnerstags / 17:00 – 18:30 Uhr

Yoga 50+

Auch mit 50+ kann man mit Yoga anfangen oder wieder einsteigen. Bringen Sie mit dem ausgebildeten Yogalehrer Herrn Zinßer Körper, Geist und Seele in Einklang. Ohne Leistungsdruck, ganz nach Ihrem eigenen Tempo.

Kosten: 10er Karte 60 € / Einzelstunde 7 €

Donnerstags / 18:45 – 20:15 Uhr

Yoga 50+ – für Berufstätige

Mit 50+ entspannt in den Feierabend starten! Gemeinsam entdecken Sie in der Gruppe die heilsamen Kräfte des Yoga, beginnend mit sanften Asanas auf dem Stuhl, über leichte Balance-Übungen im Stehen, bis hin zu achtsamen Entspannungsübungen auf der Matte, angeleitet von Winfried Zinßer.

Kosten: 10er Karte 60 € / Einzelstunde 7 €

Freitags / 10:30 – 12:00 Uhr

Entspannungsiseln im Alltag

Dipl.-Psych. Christine Zwanzger-Mosebach lädt Sie ein, verschiedene Entspannungsmethoden für Ihren Alltag kennen zu lernen. Ob Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder Aktivierungsübungen – probieren Sie aus, was Ihren Bedürfnissen entspricht. Geeignet auch für pflegende Angehörige, die dadurch die Möglichkeit haben, neue Kraft für Ihre anspruchsvollen Aufgaben zu tanken.

Kosten: Einzeltermin 7 €

Di. 09.10. / 14:30 – 17:30 Uhr

Sie sind gefragt: Mitmachkonferenz „Projekt ALIVE – Altern gemeinsam verantworten“

Wir laden alle Interessierten herzlich zu unserer Mitmachkonferenz „Gut vernetzt Älter werden“ ein. Wir möchten von Ihnen wissen: Wie möchten Sie in Bockenheim älter werden? Reden Sie mit – gestalten Sie mit. Es erwarten Sie vielfältige Informationen, ein Markt der Möglichkeiten und manches mehr ...



Das Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff ist vom 24.12.2018 bis zum 08.01.2019 geschlossen.

Ab Mittwoch, den 09.01.2019 sind wir wieder für Sie da. Wir wünschen Ihnen frohe Festtage und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Begegnungs- & Servicezentrum Bockenheimer Treff

Am Weingarten 18-20
60487 Frankfurt am Main

Begegnungszentrumsleitung

Matthias Hüfmeier

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Maria Tessitore, Telefon 069 775282

Bei Fragen zur Wohnanlagenbetreuung:

Hildegard Stafford, Telefon: 069 70791562

E-Mail: bg.bockenheim@gmx.de
www.frankfurter-verband.de

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

Cafeteria

Montag:

12:30 – 16:00 Uhr

Dienstag, Mittwoch,
Donnerstag:

13:30 – 17:00 Uhr



BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM
Bockenheimer Treff
Unser Programm

Oktober –
Dezember
2018

UNSER PROGRAMM OKTOBER BIS DEZEMBER

Montags / 14:00 – 18:00 Uhr

Türkische Frauengruppe

Dienstags / 09:45 – 10:45 Uhr

Gedächtnistraining mit Mechthild Groeneveld-Hahn

Strengen Sie Ihre grauen Zellen an! Spielerisch und mit abwechslungsreichen Aufgaben trainieren Sie Ihr Gedächtnis. Hier bleibt keine Zeit für Langeweile!

Kosten: 2 € / Termin

Dienstags / Kurs 1 – 09:30 Uhr / Kurs 2 – 10:30 Uhr

Dienstags-Gymnastik / Wirbelsäulengymnastik mit Sonja Schickedanz

Unter fachkundiger Anleitung der staatlich geprüften Gymnastiklehrerin Frau Schickedanz werden Techniken zur Stärkung der Muskulatur vermittelt, Ihr Herz-Kreislauf-System wird aktiviert und die Beweglichkeit im Alltag verbessert. Bei den abwechslungsreichen Stunden kommen auch Spaß und Entspannung nicht zu kurz. Kosten: 4,50 €

Mittwochs / Kurs 1 – 09:00 Uhr / Kurs 2 – 10:00 Uhr

Mittwochs-Gymnastik / Wirbelsäulengymnastik mit Helga Steinmetz

Unter fachkundiger Anleitung der staatlich geprüften Gymnastiklehrerin Frau Steinmetz wird ein abwechslungsreiches Programm zur Kräftigung der Muskulatur vermittelt, das Ihr Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Beweglichkeit im Alltag verbessert. Bei den Abwechslungsreichen Stunden kommen auch Freude an der Bewegung und Entspannung nicht zu kurz. Kosten: 4,50 €

Mittwochs / 09:00 – 12:15 Uhr

VHS-Englischkurs

Kosten: Details und Kursgebühr bitte bei der VHS erfragen

Mittwochs / 17:00 – 20:00 Uhr

Weight Watchers

Donnerstags / 14:00 – 15:00 Uhr

Projekt „Lesepaten“

Donnerstags / 15:00 – 16:00 Uhr

Sport für Frauen mit Krebserkrankung mit Helga Steinmetz

Für Frauen, die ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht wiederfinden möchten. Auf die ganzheitlichen Bewegungseinheiten folgen Entspannungsübungen; die Übungsleiterin bietet Ihnen ein individuelles Ganzkörperprogramm im Stehen, Sitzen und Liegen an – jede Teilnehmerin folgt dabei ihrem eigenen Tempo. Mitmachen lohnt sich!

Kosten: 4,50 €

Mi. 10.10., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12. & 19.12. / 09:00 – 11:30 Uhr

Projektfrühstück „ALIVE – Altern gemeinsam verantworten“

Erst lecker frühstücken und dann Ideen teilen! Wir bieten Ihnen ein reichhaltiges Frühstücksbuffet an, im Anschluss findet für Interessierte ein regelmäßiges Treffen zum Austausch von Ideen im Stadtteil sowie einem kleinen Impulsbeitrag statt. Schauen Sie vorbei! Kosten: 3,50 € für Frühstück

Do. 11.10., 25.10., 08.11., 22.11., 06.12. & 20.12. / 15:00 Uhr

Spielenachmittag: an die Würfel, fertig, los!

Wer hat Lust mit anderen zu spielen? Wer spielt gerne Karten oder Brettspiele? Wir lassen den fröhlichen Spielenachmittag wieder aufleben! Machen Sie mit und nutzen Sie die Gelegenheit zu einem gemütlichen Beisammensein! Wir haben einige Spiele hier, es können aber auch gerne eigene mitgebracht werden. Wir freuen uns schon drauf!

Mo. 15.10., 29.10., 12.11., 26.11. & 10.12. / 15:00 – 15:45 Uhr

Ballroom-Line-Dance mit Waltraut Kruse

Wir wollen beim Ballroom-Line-Dance im Bereich der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze bleiben und beginnen mit einfachen Schritten, die für Anfänger sofort ein Erfolgserlebnis bringen. Sie benötigen keinen Partner und können jederzeit einsteigen. Vielleicht ist das auch für Sie das Richtige? Kosten: 3 € / Termin

Mo. 15.10., 29.10., 12.11., 26.11. & 10.12. / 16:00 – 17:00 Uhr

Paartanz mit Waltraut Kruse

Das Paar-Tanzangebot wendet sich an alle, die Freude an der Bewegung zu zweit haben. Zusammen tanzen und Spaß haben zu lateinamerikanischer Musik – wäre das nicht etwas für Sie? Kosten: 3 € / Termin

Di. 16.10., 13.11. & 11.12. / 11:00 – 12:00 Uhr

Die „Morgenlerchen“: Offenes Singen mit Gérard

Mit Gesang in den Tag zu starten, ist die beste Wohlfühlidee! Wir „Morgenlerchen“ sind kein Chor, sondern singen ohne Noten wie uns der Schnabel gewachsen ist. Unser Offenes Singen am späten Vormittag begleitet „Gérard“ mit der Gitarre. Die Liedertexte liegen in Großdruck vor. Kosten: 2 €

In Kooperation mit Frankfurter Rundschau Altenhilfe

Di. 16.10. / 14:00 Uhr – Anmeldung bis 14.10.

„Grill'n Swing“: Grillen mit Musik der 30er bis 50er Jahre

Die „Seven Senior Swing-Band“ verwöhnt uns mit Musik zu frisch gegrilltem. Natürlich dürfen Kaffee und Kuchen nicht fehlen. Besuchen Sie uns und genießen einen Nachmittag in netter Gesellschaft und musikalischer Begleitung! Kosten: Verzehrkosten



NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e.V.

In Kooperation mit Frankfurter Rundschau Altenhilfe

Do. 18.10., 25.10., 01.11. & 08.11. / 10:00 – 11:30 Uhr

„Selbst-Sicher im öffentlichen Raum“

mit Jérôme Gravenstein

Einfache Grundlagen der Selbstverteidigung für jeden leicht und mit Spaß erlernbar! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – melden Sie sich an, es lohnt sich! Kosten: 10 € / 4 Stunden



NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e.V.

Mi. 31.10. & 19.12. / 12:00 Uhr

„Appetito“ wünscht einen guten Appetit!

31.10.: Wir servieren Ihnen ein herzhaftes Menü nach Wahl von Appetito.

19.12.: Verwöhnen Sie sich mit einem festlichen Weihnachtsessen!

Bitte melden Sie sich an!

So. 04.11. / 11:00 – 13:30 Uhr

Tauschring Bockenheim

Interessierte herzlich willkommen, bitte bringen Sie etwas für das Buffet mit!

In Kooperation mit Frankfurter Rundschau Altenhilfe

Do. 15.11., 22.11., 29.11. & 06.12. / 10:00 – 11:30 Uhr

„Selbst-Sicher unterwegs“ mit Jérôme Gravenstein

Haben Sie Orte im Stadtteil, an denen Sie sich mulmig fühlen oder wünschen sich mehr Selbst-Sicherheit im Alltag? Ab nach draußen! Herr Gravenstein wendet mit Ihnen einfache Techniken im öffentlichen Raum an. Auch für Teilnehmer, die den ersten Kurs nicht besucht haben, geeignet. Anmeldung erforderlich.

Kosten: 10 € / 4 Stunden



NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e.V.

Di. 27.11. / 14:00 Uhr

Letzte Gelegenheit in diesem Jahr: Grillen – der Saisonabschluss

Das Grillen verabschiedet sich in die Winterpause ... vorher schmeißt unser Grillmeister Klaus Bayer zum letzten Mal in diesem Jahr Fleisch auf den Rost und zündet die Kohle an. Mmmh ..., es riecht schon herrlich! Kommen Sie vorbei und sichern Sie sich das beste Stück! Anmeldung erbeten. Kosten: Verzehrkosten

Di. 18.12. / 14:30 Uhr

Weihnachtlicher Nachmittag mit dem Seniorenorchester

Die bekannten Weihnachtsmelodien zaubern eine besondere Atmosphäre der weihnachtlichen Vorfriede und Besinnlichkeit. Gönnen Sie sich in der hektischen Adventszeit eine kurze Auszeit und kommen Sie vorbei! Kosten: Spenden erwünscht