



Programm  
April – Juni  
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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)



## UNSER PROGRAMM APRIL BIS JUNI



### 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.**

**Montags | 08:45 – 09:30 Uhr**



### Reha-Sport – auf dem Stuhl oder im Stehen

**NEU!**

Reha-Sport auf dem Stuhl oder im Stehen bietet eine sanfte und effektive Möglichkeit, die Mobilität und Fitness zu steigern – ideal für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit. Die Übungen fördern Kraft, Flexibilität und Koordination in jedem Alter.

**Kosten: 10er-Karte für 60 €**

**Montags | 09:30 – 10:30 Uhr**



### Rückenfit – 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 €**

**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.**



**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 €**



**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.**

**! Start am 03. April**



**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 | 10:00 – 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 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 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: Kursgebühr 20 € / Einzelstunde 7 €**

**! Kursbeginn am 16.05.**



**Freitags | 15:30 – 17:00 Uhr**

## **Paartanz**

Anfänger\*innen, Wiedereinsteiger\*innen, „Alleskönnner\*innen“, oder nur neugierig? Egal! Wir tanzen Standard- und lateinamerikanische Tänze, vielleicht Disco Fox und Salsa. Wer hat Lust mitzumachen?

**Kosten: Kursgebühr 40 € p.P. / Einzelstunde 14 € p.P.**

**! Kursbeginn am 09.05.**



**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: Kursgebühr 20 € / Einzelstunde 7 €**

**! Kursbeginn am 16.05.**



**Di., 01.04. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis eine Woche vorher**

## **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.**



**Di., 08.04. | 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., 09.04. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 02.04.

## Vortrag „Sicher durch den Alltag“

AWO Ortsverein Bockenheim

Die Veranstaltung „Sicher durch den Alltag“ bietet praxisnahe Empfehlungen von Wolfgang Rüth, Fachkraft für Arbeitssicherheit, zum sicheren Verhalten im Haushalt und im Umgang mit Gefahrenquellen. Ziel ist es, Unfälle zu vermeiden und die persönliche Sicherheit zu erhöhen.

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

**Kontakt: Wolfgang Rüth, 0610 2799 9391, awo-bockenheim@t-online.de**

**! Anmeldung erforderlich**

Do., 10.04. | 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., 10.04. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis freitags davor



## Kunst und Herzblut

Sind Sie eine kreative Frau und gestalten Kunst (malen, zeichnen, mit Textilien arbeiten, fotografieren, Gedichte schreiben u.a.)? Möchten Sie gerne in einer Gruppe vernetzt sein? Dann kommen Sie zum Kennenlernen, zu Gesprächen und zum gegenseitigen Inspirieren.

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

**Kontakt: Christa Zimmermann, 069 726 379,**

**ChristaZimmermann@web.de**

Mi., 16.04. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 11.04.



## Frühjahrskonzert des Seniorenorchesters

Genießen Sie mitreißende Unterhaltung und fröhliche Frühlingsklänge des Seniorenorchesters des Frankfurter Verbands! Unter der Leitung von Günther Stegmüller erwartet Sie ein unvergessliches Konzert mit bis zu 34 talentierten Musiker\*innen. Seien Sie dabei!

**Teilnehmer\*innen: Maximal 70 Gäste**

**! Anmeldung erforderlich**



**Di., 22.04. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 15.04.**

## **Brandschutzinfos für Seniorinnen und Senioren**

**Florian Frankfurt 60plus e.V.**

In lockerer Runde werden pensionierte Berufsfeuerwehrleute des Vereins „Florian Frankfurt 60plus“ über Brandschutzmaßnahmen im Haushalt aufklären. Dabei werden allgemeine Fragen zur Brandverhütung und das richtige Verhalten im Brandfall angesprochen. Es können aber auch individuelle Fragen und Probleme zum Thema behandelt werden.



**Do., 24.04. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 17.04.**

## **Die ältesten Steine Frankfurts – ein Stadtspaziergang**

**Freundeskreis liebenswertes Frankfurt e.V.**

Die ältesten Steine Frankfurts sind unter dem Stadthaus zu sehen. Aber es gibt noch weitere mittelalterliche Relikte im Stadtzentrum, an denen wir bei unserem Stadtspaziergang vorbeikommen.

**Teilnehmer\*innen: max. 10**

**⚠️ Treffpunkt: Domturm, gegenüber „Goldene Waage“**



**Di., 29.04. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis eine Woche vorher**

## **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., 06.05. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 29.04.**

## **Lesung der Gruppe „SpätLese“**

Das Auf und Ab der Gefühle: Freude, Trauer, Neid, Wut, Liebe, Angst – und ihre langen Schatten. Wir haben uns Ihnen gestellt und darüber geschrieben. Die Gruppe „SpätLese“ bringt mit eigenen Texten Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges zum Sprechen. Wir laden Sie ein zum Zuhören und Mitreden.



**Do., 08.05. | 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., 08.05. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis freitags davor**

## **Kunst und Herzblut**

Sind Sie eine kreative Frau und gestalten Kunst (malen, zeichnen, mit Textilien arbeiten, fotografieren, Gedichte schreiben u.a.)? Möchten Sie gerne in einer Gruppe vernetzt sein? Dann kommen Sie zum Kennenlernen, zu Gesprächen und zum gegenseitigen Inspirieren.

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

**Kontakt: Christa Zimmermann, 069 726 379,**

**ChristaZimmermann@web.de**



**Di., 13.05. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis eine Woche vorher**

## **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.**



**Di., 20.05. | 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., 20.05. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 13.05.**

## **Stadtspaziergang Teil 1 –**

## **Wallanlagen vom Eschenheimer Turm bis zum Theater**

**Freundeskreis liebenswertes Frankfurt e.V.**

Auf unserem Spaziergang durch den Westteil der Wallanlagen erfahren Sie, wie es zu Frankfurts ältester Grünanlage kam und welche Geschichten hinter Gebäuden (z.B. Alte Oper) und Denkmälern (z.B. Marshall-Brunnen) stecken.

**Teilnehmer\*innen: max. 10**

**! Treffpunkt: Eschenheimer Turm, Eingang Turm-Café**



Mi., 21.05. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 14.05.

## Quiz zum Frühling bei Kaffee und Kuchen

**AWO Ortsverein Bockenheim**

Gemeinsam mit unserem Partner – dem AWO Ortsverein Bockenheim – laden wir zu einem Frühlingsquiz im Bockenheimer Treff ein. Testen Sie Ihr Wissen und freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Nachmittag! Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

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

**Kontakt: Wolfgang Rüth, 0610 279 99391, awo-bockenheim@t-online.de**

**! Anmeldung erforderlich**



Sa., 24.05. | 13:00 – 16:00 Uhr

## Große Kleidertauschparty – Gemeinschaftlich handeln, nachhaltig denken!

**Tauschring Bockenheim e.V.**

Tauschen Sie gut erhaltene Kleidung, Accessoires, Schuhe und Pflegeprodukte, schonen Sie die Umwelt und entdecken Sie neue Outfits.

Übrig gebliebene Teile werden gespendet. Haben Sie Kleiderbügel übrig? Bringen Sie diese gerne mit. Kaffee und Kuchen stehen zum Verkauf bereit. Seien Sie dabei!

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

**Kontakt: Joachim Schulz, jo\_schulz2001@yahoo.de**

**! Keine Anmeldung erforderlich!**





Di., 27.05. | 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., 03.06. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis eine Woche vorher

## 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.**

Di., 03.06. | 18:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 27.05.



## 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.

Do., 05.06. | 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., 05.06. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis freitags davor

## Kunst und Herzblut

Sind Sie eine kreative Frau und gestalten Kunst (malen, zeichnen, mit Textilien arbeiten, fotografieren, Gedichte schreiben u.a.)? Möchten Sie gerne in einer Gruppe vernetzt sein? Dann kommen Sie zum Kennenlernen, zu Gesprächen und zum gegenseitigen Inspirieren.

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

**Kontakt: Christa Zimmermann, 069 726 379,**

**ChristaZimmermann@web.de**



Di., 10.06. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 03.06.

## 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.**



Mi., 11.06. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 04.06.

## 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.**



Sa., 14.06. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 06.06.

## Konzert der Sultanita Band

*Über den Tellerrand Frankfurt e.V.*

Erleben Sie „orientalische Aromen in westlicher Servierform“! Die aus Ungarn stammende Sultanita Musikgruppe adaptiert türkische Volksmusik und verbindet dadurch Ost und West. Im interaktiven Konzert erfahren Sie Hintergründe der Stücke. Wer möchte, kann bei einfachen Kreistänzen selbst teilnehmen!

**Kosten: Eintritt 5 €/mit Frankfurt Pass 3 €**

**⚠ Während der Pause erwarten Sie leckere türkische Snacks!**

[www.sultanita-band.com](http://www.sultanita-band.com)



Di., 17.06. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis eine Woche vorher

## 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.**

Mi., 18.06. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 11.06.



## 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, 0610 279 99391, [awo-bockenheim@t-online.de](mailto:awo-bockenheim@t-online.de)

So., 22.06. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 16.06.



## 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., 24.06. | 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., 25.06. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 18.06.



## Sicherheit im Internet – und Tipps zum Onlinebanking

NEU!

Wie schütze ich mich und meinen Computer vor den Gefahren aus dem Internet? Worauf sollte ich beim Surfen, Umgang mit E-Mails, Downloads und Onlinebanking achten? Was bedeutet die Zahlungsdienstrichtlinie PSD2 für das Onlinebanking? All dies wird in dem Vortrag mit Ihnen besprochen.



**Do., 26.06. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 19.06.**

## **Rund ums Rathaus – ein Stadtspaziergang**

**Freundeskreis liebenswertes Frankfurt e.V.**

Wussten Sie, dass es auch in Frankfurt eine Seufzer-Brücke gibt? Oder dass Friedrich Stoltze auch am Rathaus verewigt ist? Auf dem Spaziergang um den Rathaus-Komplex von 1908 erzählt Angelika Ramm-Fischer, was es mit den Figuren des Fassaden-Schmucks auf sich hat.

**Teilnehmer\*innen: max. 10**

**! Treffpunkt: Paulskirche Haupteingang**



# Senioren Information Friesengasse (SIF)

Ihr Ort für kostenlose Unterstützung in vielen Lebensbereichen, angeboten von verschiedenen Akteuren:



## Sprechstunde der Schutzfrau vor Ort

Gelegenheit zur persönlichen Kontaktaufnahme, mit oder ohne Terminvereinbarung.

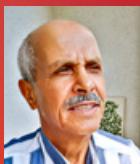
**Michelle Börstler**, Polizeioberkommissarin im 13. Polizeirevier  
Do. (immer gerade Kalenderwoche), 12:00 bis 14:00 Uhr  
**Tel.: 069 7551 1355, svo-d113.pppfm@polizei.hessen.de**



## MEGA e.V. – Mentoren für Gesundheitsaufklärung

Wir sind qualifizierte, mehrsprachige Gesundheitsmentor\*innen, Pflege-lots\*innen und engagieren uns ehrenamtlich, inklusiv, plural und divers. Wir dolmetschen Arztbesuche und bieten Hilfestellung beim Ausfüllen von Anträgen für Behörden.

**Boujemaa Toukad**, Mi. + Do., 16:00 bis 18:00 Uhr, nach tel. Vereinbarung  
**Tel.: 0179 681 3224**



## Deutsch-Marokkanisches Kompetenznetzwerk (DMK) e.V.

- Sozialberatung für ältere Migrant\*innen  
(Verständigung in deutsch, arabisch, englisch und französisch möglich)  
**Mo., 14:00 bis 17:00 Uhr**
- Koordinierungsstelle zur Beratung von neu zugewanderten Azubis und Fachkräften aus Marokko  
**Fr., 14:00 bis 17:00 Uhr** Begleitung zu Behörden und Institutionen (nur mit Termin) / Erstberatung

**Mohammed Akhardid**, Dipl. Sozialarbeiter, 16:00 bis 20:00 Uhr erreichbar,  
**Tel.: 0176 3279 8830**



## pflegeBegleiter-Initiative

Sie pflegen einen Angehörigen oder Freund\*in? PflegeBegleiter unterstützen Sie beim Kontakt zu Behörden, Ämtern, Pflegediensten und suchen gemeinsam nach Lösungen. Wir pflegen nicht, wir kümmern uns um Sie!

**Jan Cink**, Mo., 10:00 bis 12:00 Uhr

**Tel.: 069 299 807 2361**

[info@pflegebegleitung-frankfurt.de](mailto:info@pflegebegleitung-frankfurt.de), [www.pflegebegleitung-frankfurt.de](http://www.pflegebegleitung-frankfurt.de)

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>08:45 – 09:30 Uhr</b>	Reha-Sport – auf dem Stuhl oder im Stehen <b>Kosten: 10er-Karte für 60 €</b>
	<b>09:30 – 10:30 Uhr</b>	Rückenfit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule <b>Kosten: 10er-Karte für 60 €</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Spielenachmittag – An die Würfel, fertig, los!
<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, <b>14-täglich</b>
	<b>16:30 – 18:00 Uhr</b>	Yoga 55+ <b>Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €</b>
	<b>18:30 – 20:00 Uhr</b>	Yoga für Berufstätige <b>Kosten: 6 € / 10er-Karte 60 €</b>
<b>Freitags</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Lotsenbüro
	<b>10:30 – 12:00 Uhr</b>	Entspannungsinsel im Alltag <b>Kosten: 10er-Karte für 70 €</b>
	<b>15:00 – 15:45 Uhr</b>	Ballroom-Linedance (Kurs 1) <b>Kosten: Kursgebühr 20 € / Einzelstunde 7 €, 14-täglich</b>
	<b>15:30 – 17:00 Uhr</b>	Paartanz <b>Kosten: Kursgebühr 40 € p.P. / Einzelstunde 14 € p.P., 14-täglich</b>
	<b>16:00 – 16:45 Uhr</b>	Ballroom-Linedance (Kurs 2) <b>Kosten: Kursgebühr 20 € / Einzelstunde 7 €, 14-täglich</b>

## 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](http://newsletter.frankfurter-verband.de)