



**Programm
November –
Dezember
2021**

Aktiv in Höchst



**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 Höchst und Café Mouseclick** gefallen.

Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!

Nähe zeigen – auch mit Abstand!

Als Teilnahmebedingungen gelten unsere aktuellen Hygieneregeln.

Zusätzlich für Veranstaltungen im Innenraum gilt die 3G-Regel: geimpft, genesen oder getestet.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren

UNSER PROGRAMM NOVEMBER BIS DEZEMBER



Montags | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis drei Werktage davor
Lotsensprechzeit

In der Ausnahmesituation, die durch die Corona-Pandemie verursacht wurde, möchten wir für Sie eine Anlaufstelle für Beratung und Unterstützung sein. Wir helfen Ihnen, indem wir für Sie entsprechende Ansprechpartner recherchieren bzw. Kontaktaufnahme vermitteln.



Montags | 14:30 – 16:30 Uhr
Stadtteiltreff Bolongaro

Der unterhaltsame Nachmittag für Senioren! Kaffeetafel ab 14:30 Uhr, Programm von 15:30 bis 16:30 Uhr. Wir freuen uns über Ihren Besuch. Gäste sind willkommen.

Kosten: 10 € im Monat



Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich
Französisch-Konversationskurs

Erweitern Sie Ihre Kenntnisse in der französischen Sprache und verbessern Sie die Sprechfähigkeit! Deshalb lautet das Motto des Kurses: So viel sprechen wie möglich und so viel Grammatik wie nötig. Am 1. Dienstag im Monat findet das Café au Lait statt.

Kosten: 4 Kurstage 15 €



Mittwochs | 10:00 – 11:30 Uhr
Walken an Main und Nidda

You'll never walk alone – gemeinsam macht es mehr Freude zu walken.

Kosten: 1 €

Treffpunkt: BGSZ Höchst oder Wörthspitze am Gaaßbrückelche



Freitags | 09:30 – 10:15 Uhr | Anmeldung bis drei Werktage davor
Thematisches Gedächtnistraining Kurs 1

Die grauen Zellen gemeinsam stärken! Im Mittelpunkt steht immer ein Thema. Nehmen Sie eine Schnupperstunde wahr.

Kosten: 9 € im Monat

⚠️ Neuer Kurs bis Dez.



Freitags | 12:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Lachyoga

Lachyoga in kleiner Gruppe und mit Abstand aber auch mit viel Freude.

Kosten: 1 €



Mo., 01.11. | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung bis 01.11.

Online Spieleabend mit ZOOM

Wie bei einem Spieleabend am Wohnzimmertisch treffen wir uns zuerst zu einem Plausch, um dann gemeinsam Gesellschaftsspiele online zu spielen. Parallel dazu sehen oder hören wir uns über ZOOM und die gemeinsame Spielfreude und das Lachen kommt nicht zu kurz.

Onlineveranstaltung



Di., 02.11. | 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Café au Lait

Französische Sprachkonversation an der Kaffeetafel

Kosten: Verzehrkosten



Fr., 05.11. | 16:00 Uhr | Anmeldung bis 02.11.

Wohl schmeckt's – lyrisch-kulinarische Köstlichkeiten

In Kooperation mit dem Begegnungs- und Servicezentrum Goldstein

Das Programm des vierköpfigen Ensembles LeNa dreht sich um Essen und Trinken. Die szenische Lesung beinhaltet gewohnt unterhaltsame, heitere aber auch nachdenkliche Texte und natürlich auch Musik.

Treffpunkt: Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein



Mo., 15.11. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 12.11.

Kohl – den ich hol!

Stadtteiltreff Bolongaro

Wissenswertes zum Wintergemüse! Welche „Kohlgeschichten“ können Sie erzählen?

Kosten: Verzehrkosten



Mo., 29.11. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 26.11.

Advents- und Weihnachtsgeschichten beim Kerzenschein

Stadtteiltreff Bolongaro

Alle Jahre immer wieder schön ...

Kosten: Verzehrkosten



Mi., 01.12. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Lyrischer Nachmittag – Mein Lieblingsgedicht zur Weihnachtszeit

In Kooperation mit dem Begegnungs- und Servicezentrum SI Höchst

Passend zum Advent tragen Mitglieder der Senioren-Initiative ihre Lieblingsgedichte vor. Natürlich sind Sie eingeladen, auch etwas vorzutragen.

**Treffpunkt: Begegnungs- und Servicezentrum
Senioren-Initiative Höchst**



Mo., 06.12. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 03.12.

Niklaus ist ein guter Mann!

Stadtteiltreff Bolongaro

Welche Erinnerungen verbinden wir mit dem Nikolaus? Welche alte Bräuche gibt es? Erfahren Sie Wissenswertes über diesen bekannten Mann.

Kosten: Verzehrkosten



Di., 07.12. | 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Café au Lait

Französische Sprachkonversation an der Kaffeetafel

Kosten: Verzehrkosten



Mo., 13.12. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 10.12.

Typische Weihnachtsbräuche in Deutschland

Stadtteiltreff Bolongaro

Welche Weihnachtsbräuche gibt es in Deutschland in der (Vor-) Weihnachtszeit und der nachweihnachtlichen Zeit? Welche Bräuche sind Ihnen vertraut?

Kosten: Verzehrkosten



Di., 05.01. | 17:00 Uhr | Anmeldung bis 04.01.

Der Digitale Neujahrsempfang für Frankfurter*innen

In Kooperation mit dem Begegnungs- und Servicezentrum SI Höchst

Wir wollen auch 2022 stadtwweit in Verbindung bleiben und stoßen gemeinsam darauf mit einem Glas an. In lockerer Runde wollen wir uns über ZOOM austauschen und auf das neue Jahr schauen. Ute Brink-Geenen von der SIH und Klaus Baumgarten laden Sie herzlich dazu ein.

Onlineveranstaltung

! Vorankündigung

CAFÉ MOUSECLICK



Dienstags | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Smartphonehilfe für Anfänger*innen

Es ist nie zu spät. Auch im Alter können Sie sich mit dem Smartphone vertraut machen. Sie lernen wichtige Grundbegriffe des Smartphones und der Apps.

Kosten: 6 € / Stunde; Treffpunkt: Café Mouseclick



Donnerstags | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Individuelle Smartphone- oder Laptophilfe

Es gibt keine dumme Fragen. Gezielt gehen wir in dieser Einzelstunde auf Ihre individuellen Fragen und Schwierigkeiten mit dem digitalen Gerät ein.

Kosten: 6 € die Stunde; Treffpunkt: Café Mouseclick



Do., 04.11. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 02.11.

Kurs: Whatsapp voll ausschöpfen

Der Schwerpunkt liegt in der Anwendung der App mit dem Android-Smartphone sowie kleine Tipps und Tricks: z. B. mehrere Fotos verschicken, Broadcast erstellen, Einstellungen verändern und vieles mehr.

Kosten: Spende; Ort: Café Mouseclick



Do., 11.11. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 09.11.

Kurs: Fotografieren mit dem Smartphone für Einsteiger*innen

Auf was muss ich beim Fotografieren mit dem Smartphone achten? Welche Einstellungen gibt es? Wo und wie speichere ich meine Fotos ab?

Kosten: Spende; Treffpunkt: Café Mouseclick



Do., 18.11. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 16.11.

Smartphone-Treff im Mouseclick

In kleiner Runde wird Gelerntes wiederholt und vertieft. Wir wollen aber auch Neues lernen und individuelle Probleme mit dem Smartphone lösen.

Kosten: Spende; Treffpunkt: Café Mouseclick



Do., 02.12. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Zu Schade zum Wegwerfen

Vortrag und Austausch über Online Kleinanzeigen wie Ebay Kleinanzeigen.

Kosten: Spende

Neuigkeiten und Bekanntgebungen

HÖCHSTER WEIHNACHTSMARKT

Der Höchster Weihnachtsmarkt findet nun doch am ersten Adventswochenende statt. Die Kreativgruppe der Senioren Initiative und das Café Mouseclick werden sich wieder beteiligen. Nähere Infos spätestens ab Mitte November.



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 12:00 Uhr	Lotsensprechzeit
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Bolongaro Kosten: 10 € im Monat
Dienstags	15:00 – 17:00 Uhr	Französisch-Konversationskurs
Mittwochs	10:00 – 11:30 Uhr	Walken an Main und Nidda
Freitags	09:30 – 10:15 Uhr	Thematisches Gedächtnistraining Kurs 1
	10:30 – 11:15 Uhr	Thematisches Gedächtnistraining Kurs 2
	12:00 – 13:00 Uhr	Lachyoga

Begegnungs- & Servicezentrum Höchst und Café Mouseclick

Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt am Main

Leitung

Klaus Baumgarten
Telefon: 069 312418
klaus.Baumgarten@frankfurter-verband.eu
www.frankfurter-verband.de



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