



**Programm  
Februar –  
März  
2022**

# **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 2Gplus-Regel.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite  
[www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)

## UNSER PROGRAMM FEBRUAR BIS MÄRZ



**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 – 16:00 Uhr**

### **Stadtteiltreff Bolongaro**

Der unterhaltsame Nachmittag für Senioren! Kaffeetafel ab 14:30 Uhr anschließend gibt es ein unterhaltsames, kurzweiliges Programm. Wir freuen uns über Ihren Besuch. Gäste sind willkommen.

**Kosten: 10 € / Monat**



**Dienstags | 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Café au Lait**

Französische Sprachkonversation an der Kaffeetafel. Am ersten Dienstag im Monat. Das Café au Lait pausiert, bis sich die Coronasituation etwas entspannt hat. Interessierte können sich gerne schon einmal informieren.

**Kosten: Verzehrkosten**



**Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Französisch-Konversationskurs**

Erweitern Sie Ihre Kenntnisse in der der französischen Sprache! Das Motto der Kursleiterin Sylvia Pagl: „So viel sprechen wie möglich und so viel Grammatik wie nötig.“ Der Kurs pausiert, bis sich die Coronasituation etwas entspannt hat. Interessierte können sich gerne schon einmal informieren.

**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. Wir starten in unserem Zentrum, danach geht es zu gemeinsamen Dehnübungen an die Wörthspitze.

**Kosten: 1 €**

**Treffpunkt: BGSZ Höchst oder Wörthspitze am Gaaßbrickelche**



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

### **Lachyoga**

Lachyoga in kleiner Gruppe und mit Abstand aber auch mit viel Freude. Der Kurs pausiert, bis sich die Coronasituation etwas entspannter hat. Interessierte können sich gerne schon einmal informieren.

**Kosten: 1 €**





**Freitags | 10:00 – 12:00 Uhr**

### **Gedächtnistraining To Go**

Im Februar fensterln wir wieder. Jede Woche werden für Sie neue Gedächtnistrainings-Arbeitsblätter erstellt. Klaus Baumgarten steht am Fenster zur Bolongarostraße und freut sich auf Ihr Kommen.



**Mo., 07.02. | 14:30 – 16:15 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Zeit für Waffeln und Lachen**

**Stadtteiltreff Bolongaro**

Humor tut der Seele gut und stärkt uns für den Alltag.

**Kosten: Verzehrkosten**



**Mo., 07.02. | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung bis 06.02.**

### **Online Spieleabend mit Codenames über ZOOM**

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

**Onlineveranstaltung**



**Do., 17.02. | 16:00 – 17:15 Uhr | Anmeldung bis 14.02.**

### **Onlinenachmittag: Kennen Sie die Frankfurter Brunnen?**

Die Stadt Frankfurt zählt 145 Brunnen in städtischer Unterhaltung. Viele sind Ihnen sicherlich bekannt. Doch wissen Sie auch Bescheid, wenn Sie die Brunnen nur auf einem Foto sehen? Machen Sie mit bei unserem Online-Ratespaß mit Informationswert!

**Onlineveranstaltung**



**Do., 24.02. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Digitale lyrische Weiberfastnacht**

**In Kooperation mit Begegnungs- und Servicezentrum SI Höchst**

Jede und jeder ist eingeladen, humorvolle und heitere Gedichte vorzutragen. Mit Hut und Mut wird es besonders gut! Bei Anmeldung mailen wir Ihnen den ZOOM-Link zu.

**Onlineveranstaltung**



**Mo., 07.03. | 15:30 – 16:15 Uhr | Anmeldung bis 03.12.**

### **Aber bitte mit Sahne!**

**Stadtteiltreff Bolongaro**

Es gibt für Sie hausgebackene Torte, die schmeckt und macht gute Laune!

**Kosten: Verzehrkosten**



---

## Offene Treffs und Einzelhilfen

### CAFÉ MOUSECLICK

---



**Dienstags | 13:00 – 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**

---



**Freitags | 12:00 – 14:00 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 € / Stunde**

---



**Do., 03.02. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 01.02.**

#### **Entscheidungshilfe beim Smartphone-Kauf**

Die Auswahl der Smartphones ist groß und als Anfänger\*in weiß ich nicht unbedingt, auf was ich alles achten sollte. Klaus Baumgarten gibt Tipps und Informationen, die Ihnen bei der Entscheidung helfen sollen. **Kosten: Spende**

---



**Do., 17.02. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 14.02.**

#### **Kurs: Whatsapp voll ausschöpfen**

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



Do., 03.03. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 21.02.

## **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**



Do., 10.03. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 07.03.

## **Kurs: Wichtige Einstellungen auf dem Smartphone**

Sie lernen die grundlegenden Funktionen des Smartphones kennen:  
z. B. die Einstellung einer benutzerfreundlichen, optimal angepassten  
Bedienfläche Ihres Smartphones. Damit das Gerät auch das macht,  
was Sie wollen.

**Kosten: Spende**



## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Lotsensprechzeit
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff Bolongaro <b>Kosten: 10 € / Monat</b>
<b>Dienstags</b>	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Smartphonehilfe für Anfänger*innen <b>Kosten: 6 € / Std.</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Französisch-Konversationskurs, <i>pausiert zurzeit</i>
<b>Mittwochs</b>	<b>10:00 – 11:30 Uhr</b>	Walken an Main und Nidda
<b>Freitags</b>	<b>09:30 – 10:15 Uhr</b>	Thematisches Gedächtnistraining Kurs 1, <i>pausiert zurzeit</i>
	<b>10:30 – 11:15 Uhr</b>	Thematisches Gedächtnistraining Kurs 2, <i>pausiert zurzeit</i>
	<b>12:00 – 13:00 Uhr</b>	Lachyoga, <i>pausiert zurzeit</i>
	<b>12:00 – 14:00 Uhr</b>	Individuelle Smartphone oder Laptophilfe <b>Kosten: 6 € / Std.</b>

## 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**