



**Programm
Juni – Juli
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!

Allgemeine Schutz-
und Hygienemaßnahmen
sind weiterhin nötig.

Wir bleiben zu unser aller Sicherheit
vorsichtig und achten besonders
auf Abstand und Hygiene.

In den Innenräumen empfehlen
wir Ihnen dringend,
eine medizinische Maske
zu tragen.



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

UNSER PROGRAMM JUNI BIS JULI



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 anschließend gibt es ein unterhaltsames, kurzweiliges Programm. Wir freuen uns über Ihren Besuch. Gäste sind willkommen.

Kosten: 10 € im Monat



Dienstags | 15:00 – 16:30 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.“ Vereinbaren Sie eine Schnupperstunde, die Gruppe freut sich über Verstärkung.

Kosten: 5 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 Gaaßbrückelche



Freitags | 09:30 Uhr

Thematisches Gedächtnistraining Kurs 1

Die grauen Zellen gemeinsam stärken! Im Mittelpunkt steht immer ein Thema. Es stehen zurzeit keine freien Plätze zur Verfügung; wir nehmen Sie gerne in unsere Warteliste auf. Kurs bis 17.06.

Kosten: 10 € im Monat



Freitags | 10:30 Uhr

Thematisches Gedächtnistraining Kurs 2

Die grauen Zellen gemeinsam stärken! Im Mittelpunkt steht immer ein Thema. Es stehen zurzeit keine freien Plätze zur Verfügung; wir nehmen Sie gerne in unsere Warteliste auf. Kurs bis 17.06. **Kosten: 10 € im Monat**



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

Lachyoga

Lachyoga in kleiner Gruppe und mit Abstand aber auch mit viel Freude. Aufgrund der Coronapandemie trifft sich die Gruppe an der frischen Luft: Im Hof der Einrichtung. **Treffpunkt: Hof der Einrichtung**



Di., 07.06. | 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Café au Lait

Französische Sprachkonversation an der Kaffeetafel. **Kosten: Verzehrkosten**



Di., 14.06. | 15:00 – 17:30 Uhr

„Pina Palitz“, „Nora Nuss“ und weitere Pflanzen suchen ein neues zu Hause!

in Kooperation mit dem Kunstverein quersumme8 e.V.

Es erwartet Sie ein Nachmittag rund um Pflanzen und ihre Geschichten. Adoptieren Sie eine Pflanze vor Ort und / oder erfahren Sie mehr an diesem Nachmittag über botanoadopt® und die Pflanzenklappe®.

Treffpunkt: BGZ Sieringstraße 54, 65929 Frankfurt am Main



Mo., 20.06. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis bis 15.06.

Erdbeere – eine wahrlich göttliche Frucht

Stadtteiltreff Bolongaro

Zur Hommage an die „Königin der Früchte“ gehören leckeren Erdbeerkuchen und Bowle, dazu gibt es Gedichte, Rätsel und ein Quiz rund um die rote Frucht.

Kosten: Gäste zahlen für ein Kaffeegedeck und einen Beitrag für Erdbeerkostproben



Mo., 20.06. | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung bis 19.06

Online Spieleabend mit Codenames über ZOOM

Wie bei einem Spieleabend am Wohnzimmer Tisch treffen wir uns monatlich zuerst zu einem Plausch, um dann gemeinsam das beliebte Assoziationsspiel Codenames online zu spielen. Parallel dazu sehen oder hören wir uns über ZOOM und die gemeinsame Spielfreude und das Lachen kommt nicht zu kurz. **Onlineveranstaltung**

! Neue Mitspieler*innen herzlich willkommen!



Mi., 22.06. | 15:30 Uhr | Anmeldung bis 10.06.

**Blauer Salon präsentiert:
Sommerträume mit Geigensolistin Yuri Yang**
*in Kooperation mit dem Interkulturellen Altenhilfezentrum
Victor-Gollancz-Haus*

Im kleinen Rahmen eröffnen wir wieder unseren Blauen Salon und bieten für Bewohner*innen und Menschen aus dem Stadtteil ein kleines, feines kulturelles Programm. Yuri Yang bietet uns kleine Solostücke auf ihrer Geige dar, Klaus Baumgarten moderiert dazu. Gäste können über Zoom oder nach Anmeldung und Rücksprache vor Ort teilnehmen.

**Treffpunkt: Online per ZOOM oder Victor-Gollancz-Haus,
Kurmainzer Straße 91, 65936 Frankfurt am Main**



Mo., 27.06. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis bis 22.06.

Schmetterlinge können nicht weinen!
Stadtteiltreff Bolongaro

Sie können nicht weinen, aber Ihre Schönheit kann uns erfreuen. Wissenswertes über Schmetterlinge und eine Foto-Präsentation.

Kosten: Verzehrkosten



Do., 30.06. | 18:00 Uhr

Vernissage: Höchster Fischzyklus – die Länder-Serie

Der Künstler Frank Mayer hat in den vergangenen Jahren den Höchster Fischzyklus entwickelt. In seiner neuen Serie haben die Fische alle einen Länderbezug. Ein kiffender Holländerfisch und ein spanischer Torreofisch sind auch dabei. Die Ausstellung kann auch während des Design Parcours besichtigt werden.



Sa., 02.07. | 14:00 – 18:00 Uhr

Kaffeestübchen mit frischen Waffeln
in Kooperation mit dem Höchster Design Parcours

Der Höchster Design Parcours findet zum 17. Mal statt und wir sind wieder dabei. Die Senioren-Initiative Höchst und weitere Designer werden im Hof Verkaufsstände aufbauen; das Café Mouseclick wird zum Kaffeestübchen verwandelt und verkauft wieder Waffeln.



Di., 05.07. | 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Café au Lait

Französische Sprachkonversation an der Kaffeetafel. **Kosten: Verzehrkosten**



Mo., 18.07. | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung bis 17.07.

Online Spieleabend mit Codenames über ZOOM

Wer gerne spielt, sollte unbedingt mitmachen!

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Link für ZOOM.

Onlineveranstaltung



Mo., 25.07. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis bis 22.07.

Dalli-Klick: Alles was schmeckt

Stadtteiltreff Bolongaro

Wer erkennt das Foto? Dalli-Klick ist eine Ratespiel, das einst der beliebte Hans Rosenthal bekannt machte. Das Spiel hat an Unterhaltungswert an nichts verloren. „Alles was schmeckt“, gilt es dieses Mal zu erraten.

Kosten: Verzehrkosten

Offene Treffs und Einzelhilfen

CAFÉ MOUSECLICK



Montags | 14:00 – 16:00 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



Dienstags | 15:00 – 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 € die Stunde**



Freitags | 12:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Individuelle Smartphone- oder Laptophilfe

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

Kosten: 6 € die Stunde



Do., 09.06. | 10:00 – 12:00 Uhr

Mouseclick Frühstück

Bei Kaffee und einer Kleinigkeit zum Essen laden wir zu einem Austausch über weitere Kniffs und Tricks beim Smartphone ein. Welche Tipps kann ich anderen weitergeben? Welche Fragen zur Handhabung des Smartphones bringe ich mit.



Do., 23.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 20.06

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., 07.07. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 04.07.

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



Di., 12.07. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 11.07.

Kurs: Komoot für Wanderungen und Radtouren einsetzen

Klaus Baumgarten stellt Ihnen die App vor und erklärt Ihnen wichtige Funktionen. Setzen Sie Komoot für Ihre nächste Wanderung ein und lernen Sie neue Routen kennen oder lassen Sie sich mit Komoot auf Ihrer nächsten Radtour navigieren. **Kosten: Spende**



Do., 14.07. | 10:00 – 12:00 Uhr

Mouseclick Frühstück

Bei Kaffee und einer Kleinigkeit zum Essen laden wir zu einem Austausch über weitere Kniffs und Tricks beim Smartphone ein. Welche Tipps kann ich anderen weitergeben? Welche Fragen zur Handhabung des Smartphones bringe ich mit? **Kosten: Spende**



Do., 21.07. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 15.07.

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

| | | |
|------------------|--------------------------|---|
| Montags | 10:00 – 12:00 Uhr | Lotsensprechzeit |
| | 14:00 – 16:00 Uhr | Individuelle Smartphone oder Laptophilfe Kosten: 6 € / Std. |
| Dienstags | 14:30 – 17:00 Uhr | Stadtteiltreff Bolongaro |
| | 14:00 – 17:00 Uhr | Smartphonehilfe für Anfänger*innen Kosten: 6 € / Std. |
| Mittwochs | 15:00 – 16:30 Uhr | Französisch-Konversationskurs |
| | 09:00 – 11:30 Uhr | Walken an Main und Nidda |
| Freitags | 09:30 Uhr | Thematisches Gedächtnistraining Kurs 1 |
| | 10:30 Uhr | Thematisches Gedächtnistraining Kurs 2 |
| | 12:00 – 13:00 Uhr | Lachyoga |
| | 12:00 – 14:00 Uhr | Individuelle Smartphone oder Laptophilfe Kosten: 6 € / Std. |

Wir haben **ab sofort** eine neue
Email-Adresse:
klaus.baumgarten@frankfurter-verband.de

Bitte beachten Sie auch unsere neue
Telefonnummer: **069 / 299 807 2219**

Begegnungs- & Servicezentrum Höchst und Café Mouseclick

Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt am Main

Leitung

Klaus Baumgarten
Telefon: 069 299 807 2219
klaus.baumgarten@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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