



**Programm
August –
September
2022**

Aktiv in der Senioren-Initiative 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 Senioren-Initiative-Höchst** 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 AUGUST BIS SEPTEMBER



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*innen recherchieren bzw. Kontaktaufnahme vermitteln.

⚠ **Termine nach Vereinbarung**



Montags | 10:00 – 10:45 Uhr

Senioren-Wassergymnastik im Flachwasser

In Kooperation mit dem Hallenbad Höchst

Im August/September im Silobad! Anmeldung bitte direkt im Hallenbad unter 069 / 271 089 1400. Auch weitergehende Infos erhalten Sie dort.

Kosten: 20 € für 5 Std.; Treffpunkt: Melchiorstr. 21, 65929 Frankfurt



Montags | 11:00 – 11:45 Uhr

Senioren Aqua Fit im Tiefwasser

In Kooperation mit dem Hallenbad Höchst

Im August/September im Silobad! Anmeldung bitte direkt im Hallenbad unter 069 / 271 089 1400. Auch weitergehende Infos erhalten Sie dort.

Kosten: 20 € für 5 Std.; Treffpunkt: Melchiorstr. 21, 65929 Frankfurt



Dienstags | 13:00 Uhr

Wandern in der Umgebung

Nach Absprache mit Alfred Gerl, Tel. 06196 / 750 158. Die Gruppe versammelt sich am vereinbarten Treffpunkt und wandert in gemäßigttem Tempo, je nach Kondition der Mitglieder*innen. Nach Möglichkeit mit Einkehr.



Dienstags | 10:00 – 12:00 Uhr

Theaterprobe der „Höchster Silberdisteln“

Die Theatergruppe der SIH verfügt über ein Repertoire aus Liedern, Sketchen und Gedichten und tritt im Rhein-Main-Gebiet auf. Zur Zeit findet die Probe nur nach Absprache statt. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Angelika Schmidt unter 06171 / 586 207.



Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

In Bewegung bleiben, auch im Alter

Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung halten wir unsere Gelenke fit, stärken unsere Muskulatur und trainieren Gleichgewicht und Koordination. Wir üben vorwiegend am und auf dem Stuhl.

Kosten: Kurs über 10 Stunden 30 €.



Donnerstags | 10:00 – 12:00 Uhr

Kreativgruppe

Gemeinsam wird gestrickt, gehäkelt und gequatscht. Unsere Kreationen verkaufen wir z. B. auf dem Höchster Weihnachtsmarkt und bei Presse/Tabak Krämer.



Freitags | 14:00 Uhr

Offener Spieletreff

Wir spielen alle zwei Wochen, wonach das Herz begehrt. Derzeit Rummykub, Canasta und Rommé.



Freitags | 14:30 Uhr

Singkreis mit Ruth Zeitler

Alle zwei Wochen trifft sich eine Runde begeisterter Sängerinnen und Sänger. Gesungen wird mit Klavierbegleitung alles, was gefällt.



Mi., 03.08. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 28.07.

Das Hilfenetz der Kirchengemeinden und des Caritasverbandes stellt sich vor!

In Kooperation mit der Caritas Frankfurt

Die in den Stadtteilen eingerichteten Vermittlungsstellen vermitteln diverse haushaltsnahe Hilfen sowie Begleitungen und Betreuung. Frau Hoffmann vom Caritasverband informiert Sie. **Kosten: Verzehrkosten**



Do., 04.08. | 10:00 Uhr

Radtour nach Mainz, ca. 60 km

Kosten: Verzehrkosten; Treffpunkt: Schwanheimer Ufer, Fähranleger



Mi., 10.08. | 14:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 04.08.

Wir feiern Sommerfest in unserem herrlichen Garten!

Es erwartet Sie ein buntes Programm und Kulinarisches von Kaffee und Kuchen bis Leckereien vom Grill und kalten Getränken.

Kosten: Verzehrkosten



Do., 11.08.

Stammtisch der SIH

Mit anderen in einem netten Gasthaus in oder um Höchst herum ins Gespräch kommen! Lokalität bitte bei Heike Eberl (069 / 396 827) oder Rudi Koubek (069 / 399 321) erfragen.

Kosten: Verzehrkosten

! Beginn zwischen 17:00 und 18:00 Uhr, je nach Gaststätte



Mi., 17.08. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 11.08.

**Reihe: „Umweltschutz und Nachhaltigkeit“ –
Führung durch den neuen Wertstoffhof der FES
(Frankfurter Entsorgungs- und Service GmbH)**

In Kooperation mit der FES

Im letzten Sommer wurde der neue Wertstoffhof in Höchst eröffnet. Stefan Röttele führt uns nach einem kurzen Vortrag durch die Betriebsstätte. Hier werden Mülltrennung und Ressourcenschutz anschaulich und inspirieren uns zu noch bewussterem Umweltschutz.

**Kosten: Spende erwünscht; Treffpunkt: Palleskestr. 36 a,
Eingangsbereich**



Do., 18.08. | 10:00 Uhr

Radtour zum „Lahmen Esel“, ca. 40 km

Bitte informieren Sie sich bei Norbert Sauer (0151 / 708 373 65) über den Treffpunkt.

Kosten: Verzehrkosten



Di., 23.08. | 10:00 Uhr | Anmeldung bis 19.08.

Kleine Radtour zum Alten Flugplatz, ca. 40 km

Anmeldung wegen Sommerpause des Büros bitte bei Herbert Dünzl (069 / 355 125)

Kosten: Verzehrkosten; Treffpunkt: Wörthspitze



Do., 01.09. | 10:00 Uhr

Radtour zum Oberwaldsee, ca. 50 km

Kosten: Verzehrkosten; Treffpunkt: Schwanheimer Ufer, Fähranleger



Mi., 07.09. | 14:30 Uhr

Planungsgruppe

Wir sprechen darüber, was in den nächsten Wochen in der SIH geschieht und wie wir geplantes umsetzen können. Ausnahmsweise diesmal Mittwochnachmittag.



Do., 08.09.

Stammtisch der SIH

Mit anderen in einem netten Gasthaus in oder um Höchst herum ins Gespräch kommen! Lokalität bitte bei Heike Eberl (069 / 396 827) oder Rudi Koubek (069 / 399 321) erfragen.

Kosten: Verzehrkosten

! Beginn zwischen 17:00 und 18:00 Uhr, je nach Gaststätte



Mo., 12.09. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 08.09.

Montagsfrühstück in der SIH

Wir plaudern über aktuelle Begebenheiten. Mitzubringen sind 2 € für Brötchen, Kaffee, Tee und süße Brotaufstriche und eine Spende fürs Büfett.

Kosten: 2 €



Mo., 12.09. | 14:30 Uhr

Schreibwerkstatt mit Marianne Ockenga

Nach einem von der Leiterin oder der Gruppe vorgeschlagenen Thema werden nach der Methode des spontanen Schreibens Geschichten aufs Papier gebracht. Der fertige Text wird nicht bewertet, aber er wird im Regelfall in der Gruppe vorgelesen. Oft ergeben sich daraus bereichernde Gespräche und es wird viel gelacht.



Di., 13.09. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 08.09.

Zoom-Treffen der Gruppe „Rund ums Buch“

Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim

In den letzten Monaten hat sich eine neue und offene Gruppe gebildet. Mitglieder unserer Literaturgruppe und Menschen aus ganz Frankfurt kommen über die Plattform Zoom zusammen und sprechen über Bücher, die sie besonders begeistert haben. Jeder kann, muss aber nicht, ein Buch vorstellen. Der Link wird nach Anmeldung verschickt.



Mi., 14.09. | 14:15 Uhr | Anmeldung bis 08.09.

Besuch und Führung durch die Dauerausstellung im neu gestalteten Jüdischen Museum

2020 wurde das Jüdische Museum nach langer Umbauphase wiedereröffnet. Um 16:00 Uhr beginnt eine öffentliche Führung, die einen Überblick zu den Themen der Dauerausstellung gibt und die Geschichte des Hauses erzählt. Ab 15:00 Uhr wollen wir uns im außergewöhnlichen Café des Hauses stärken.

Kosten: je nach Ermäßigung 1 – 12 € für den Eintritt ins Museum inkl.

Führung; Treffpunkt: 14:15 Uhr Bahnhofshalle Höchst oder 15:00 Uhr Café Flowdeli im Jüdischen Museum, Bertha-Pappenheim Platz 1, 60311 Frankfurt



Do., 15.09. | 10:00 Uhr

Radtour zum Gimbacher Hof, ca. 40 km

Kosten: Verzehrkosten; Treffpunkt: SIH



Di., 20.09. | 10:00 Uhr | Anmeldung bis 15.09.

Kleine Radtour zum „Wilden Esel“, ca. 25 km

Kosten: Verzehrkosten; Treffpunkt: Schwanheimer Ufer, Fähranleger



Fr., 23.09. | 11:00 Uhr | Anmeldung bis 20.09.

Vorbereitungstreffen Suppenfest

Mindestens 15 Liter köstliche Suppe sind von SIH'lern und SIH'lerinnen vorzubereiten, damit wir beim Suppenfest teilnehmen können. Es muss eine Menge geschnippelt und gerührt werden. Ran an den Kochtopf! Bitte in die aushängenden Listen eintragen!



Sa., 24.09. | 12:00 – 15:00 Uhr

10. Internationales Suppenfest – die SIH kocht mit!

In Kooperation mit „Der Bunte Tisch – Höchst miteinander“

Die Initiative „Der Bunte Tisch – Höchst miteinander“ hat dieses äußerst beliebte Fest ins Leben gerufen. Beim Jubiläumsfest beteiligt sich die SIH mit einer hausgemachten Lieblingssuppe. Ein geringer Kostenbeitrag ist vor Ort zu entrichten.

Kosten: Verzehrkosten; Treffpunkt: Dalbergkreisel, 65929 Frankfurt



Mi., 28.09. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 22.09.

Vollversammlung – Alle sind herzlich eingeladen!

Zum ersten Mal seit Beginn der Pandemie wagen wir eine Vollversammlung! Neues rund um die Initiative und das Programm für die nächsten Monate warten auf Sie. Im Anschluss laden wir ein zu herbstlichen Snacks und Federweißer. Die Gelegenheit, sich noch einmal zu begegnen und auszutauschen. **Kosten: Spende erwünscht**



Do., 29.09. | 10:00 Uhr

Radtour zum Kronenhof in Bad Homburg

Bitte informieren Sie sich bei Norbert Sauer (0151 / 708 373 65) über den Treffpunkt und die Tourenlänge. **Kosten: Verzehrkosten**

Neuigkeiten und Bekanntgebungen

NOTIZEN AUS DER NACHBARSCHAFT

Helft Tabak & Presse Krämer!

Der Laden in der Antoniterstr. 22 in Höchst unterstützt seit vielen Jahren die SIH. Hier liegt das Programm der SIH aus und Artikel unserer Kreativgruppe werden der Kundenschaft ohne Provision offeriert. Über die Jahre konnte somit ein beträchtlicher Anteil unserer Einnahmen mit Hilfe von Susanne Krämer eingeholt werden. Jetzt ist es an uns allen, Frau Krämers Einnahmen zu steigern und dort Wackers Kaffee (auf Wunsch auch frisch gemahlen), Zeitungen und Zeitschriften aller Art, Rauchwaren, Höchster und Frankfurter Souvenirs zu kaufen! Machen Sie mit bei unserem Engagement im Stadtteil!

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 10:45 Uhr	Senioren-Wassergymnastik im Flachwasser
	11:00 – 11:45 Uhr	Senioren Aqua Fit im Tiefwasser
Dienstags	10:00 – 12:00 Uhr	Theaterprobe der „Höchster Silberdisteln“
	13:00 Uhr	Wandern in der Umgebung
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	In Bewegung bleiben auch im Alter
Donnerstags	10:00 – 12:00 Uhr	Kreativgruppe
	15:30 – 17:30 Uhr	Zeichnen mit Reinhard Podlich
Freitags	10:00 – 12:00 Uhr	Aquarellieren und Zeichnen, 14-täglich
	10:15 – 11:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl, Anmeldung bei Margarete Berghoff unter 0177 / 273 46 30, pausiert zurzeit
	11:45 – 12:45 Uhr	Yoga am Boden, Anmeldung bei Margarete Berghoff unter 0177 / 273 46 30, pausiert zurzeit
	14:00 Uhr	Offener Spieletreff, 14-täglich ab 12.08.
	14:30 Uhr	Singkreis mit Ruth Zeitler, 14-täglich ab 05.08.

Vom 22.08. bis zum 06.09. geht das SIH-Büro in die Sommerpause!

Am 21.09. ist das SIH-Büro aufgrund des Fachtages im Rahmen der Woche „Älterwerden in Frankfurt“ nicht geöffnet.

Wir haben **ab sofort** eine neue Email-Adresse:
ute.brink-geenen@frankfurter-verband.de

Bitte beachten Sie auch unsere neue Telefonnummer: **069 / 299 807 2221**

Öffnungszeiten
des Büros
Montag –
Donnerstag
10:00 Uhr
bis 13:00 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst

Gebeschusstr. 44
65929 Frankfurt am Main

Leitung

Ute Brink-Geenen
Telefon: 069 299 807 2221
ute.brink-geenen@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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