



Programm  
Dezember –  
Januar  
2023

# 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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)

## UNSER PROGRAMM DEZEMBER BIS JANUAR

---



### **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 | 09:45 – 10:30 Uhr**

### **Senioren-Wassergymnastik im Flachwasser**

***In Kooperation mit dem Hallenbad Höchst***

Anmeldung bitte direkt im Hallenbad unter 069 / 271 089 14 00.

Auch weitere Infos erhalten Sie dort.

**Kosten: 20 € für 5-wöchigen Kurs;**

**Treffpunkt: Melchiorstr. 21, 65929 Frankfurt am Main**

---



**Montags | 11:00 – 11:45 Uhr**

### **Senioren Aqua Fit im Tiefwasser**

***In Kooperation mit dem Hallenbad Höchst***

Anmeldung bitte direkt im Hallenbad unter 069 / 271 089 14 00.

Auch weitere Infos erhalten Sie dort.

**Kosten: 20 € für 5-wöchigen Kurs;**

**Treffpunkt: Melchiorstr. 21, 65929 Frankfurt am Main**

---



**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 / 586207.

---



**Dienstags | 13:00 Uhr**

### **Wandern in der Umgebung**

Nach Absprache mit Alfred Gerl, Tel. 06196 / 750158. Die Gruppe versammelt sich an einem vereinbarten Treffpunkt und wandert in gemäßigttem Tempo, je nach Kondition der Mitglieder\*innen. Nach Möglichkeit mit Einkehr.



**Donnerstags | 10:00 – 12:00 Uhr**

### **Kreativgruppe**

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



**Donnerstags | 15:30 Uhr**

### **Zeichnen mit Reinhard Podlich**

Eine kleine Gruppe trifft sich jeden Donnerstag und wird von dem Grafik-Designer und Künstler Reinhard Podlich intensiv und individuell angeleitet. Als Schwerpunkt hat sich das Portraitzeichnen entwickelt. Nähere Infos und Konditionen bitte bei dem Kursleiter (069 / 79218571) direkt erfragen.



**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 Sänger\*innen. Gesungen wird mit Klavierbegleitung alles was gefällt.



**Mi., 07.12. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 05.12.2022**

### **Nikolausfest unter der großen Kastanie der SIH**

Eine stimmungsvolle Feier erwartet Sie! Ein kleines musikalisches Programm, Glühwein, alkoholfreier Punsch, Kaffee, Gebäck und Würstchen vom Grill. Und sogar der Nikolaus kommt vorbei ... Für Sitzgelegenheiten, wärmendes Feuer und Decken ist gesorgt.

**Kosten: 5 € für ein Grillwürstchen, Gebäck und Getränke.**

**Zusätzliche Spenden sind willkommen.**

**NEU!**



**Do., 08.12.**

### **Stammtisch der SIH**

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

**! Beginn zwischen 17 und 18 Uhr, je nach Gaststätte**



**Mo., 12.12. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 08.12.2022**

### **Montagsfrühstück in der SIH**

Wir plaudern über aktuelle Begebenheiten. Mitzubringen sind 2,50 € für Brötchen, Kaffee, Tee und süße Brotaufstriche und eine Spende fürs Büfett.

**Kosten: 2,50 €**



**Mi., 14.12. | 15:00 Uhr**

### **Gemeinsamer Kinobesuch im Filmforum Höchst**

*In Kooperation mit dem Filmforum Höchst*

Heute wird der neue deutsche Spielfilm „Wir sind dann wohl die Angehörigen“ für uns gezeigt. Dieser Film zeigt das Hoffen und Bangen der Familie Jan-Philipp Reemtsmas während dessen Entführung 1996 und basiert auf dem Buch Johann Scheerers, dem Sohn von Jan Philipp Reemtsma, der 1996 als 13-Jähriger die Entführung seines Vaters erlebte. Wer möchte, kann im Anschluss zu einem Plausch mit in das Café Wunderbar gehen. Bitte dazu anmelden wegen der Tischreservierung.

**Kosten: 7 €, 3,50 € für Frankfurt-Pass-Inhaber\*innen;**

**Treffpunkt: Emmerich-Josef-Str. 46 a, 65929 Frankfurt am Main**



**Mi., 04.01. | 10:00 Uhr**

### **Planungsgruppe**

Wir sprechen darüber, was in den nächsten Wochen in der SIH geschieht und wie wir geplantes umsetzen können. Mindestens ein Mitglied jeder Gruppe sollte anwesend sein. Ausnahmsweise diesmal an einem Mittwochmorgen.



**Mi., 11.01. | 11:00 Uhr | Anmeldung bis 05.01.2023**

### **Dankeschön-Brunch**

Für alle Helferinnen und Helfer des letztjährigen Sommerfestes und der Designparcours.



**Do., 12.01.**

### **Stammtisch der SIH**

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

**⚠ Beginn zwischen 17 und 18 Uhr, je nach Gaststätte**



**Mo., 16.01. | 14:30 Uhr**

### **Schreibwerkstatt mit Marianne Ockenga**

Nach einem von der Leiterin oder der Gruppe vorgegebenen 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.

**Kosten: Verzehrkosten**



**Di., 17.01. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 16.01.2023**

### **Zoom-Treffen der Gruppe „Rund ums Buch“**

Eine offene Gruppe mit Mitgliedern unserer Literaturgruppe und Menschen aus ganz Frankfurt. Wir kommen über die Plattform ZOOM zusammen und sprechen über Bücher, die uns besonders begeistert haben. Jeder kann, muss aber nicht ein Buch vorstellen. Der Link wird bei der Anmeldung verschickt.



**Mi., 18.01. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 16.01.2023**

### **Älterwerden in den eigenen 4 Wänden – Tipps und Tricks In Kooperation mit der Caritasverband Frankfurt e. V.**

Wie schaffe ich es, möglichst lange zu Hause leben zu bleiben? Alexandra Ladach informiert über Fragen des Älterwerdens – und wie sich auf das Risiko von Pflegebedürftigkeit Einfluss nehmen lässt. Ziele sind dabei der Erhalt von Selbständigkeit und Selbstbestimmung und natürlich der Lebensfreude.

**Kosten: Verzehrkosten**



**Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 16.01.2023**

### **Kursbeginn: 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. Der Kurs umfasst 10 Einheiten, gleicher Wochentag, gleiche Uhrzeit.

**Kosten: Kurs über 10 Stunden 30 €**

**NEU!**



**Mo., 23.01. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 19.01.2023**

### **Montagsfrühstück in der SIH**

Wir plaudern über aktuelle Begebenheiten. Mitzubringen sind 2,50 € für Brötchen, Kaffee, Tee und süße Brotaufstriche und eine Spende fürs Büfett.

**Kosten: 2,50 €**



Mi., 25.01. | 14:30 – 16:30 Uhr

## Neujahrsempfang und Vollversammlung

Kurzweilige Unterhaltung, „Prosit Neujahr“ und das neue Programm Februar/März 2023.

**Kosten: Das erste Getränk ist kostenfrei, danach Verzehrkosten.**



Fr., 17.02. | 10:00 – 12:00 Uhr

## Kursbeginn: Aquarellieren und Zeichnen mit Johannes Westenberger

*In Kooperation mit der VHS Frankfurt*

Aufbauend auf den grundlegenden Techniken der Aquarellmalerei werden individuelle Kompositionen und Farbgebungen angestrebt, insbesondere anhand von Stillleben und Landschaftsmotiven. Als vorbereitende Schritte für die Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema dienen Skizze und Zeichnung. Bitte vorhandenes Material mitbringen.

Alles Weitere wird am ersten Termin besprochen. Anmeldung bitte direkt bei der VHS unter 069 / 212 715 01. Der Kurs findet 14-täglich statt.

**Kosten: 107 € für 8 x 120 Minuten**

! **Vorschau**

NEU!



## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>09:45 – 10:30 Uhr</b>	Senioren-Wassergymnastik im Flachwasser
	<b>11:00 – 11:45 Uhr</b>	Senioren Aqua Fit im Tiefwasser
<b>Dienstags</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Theaterprobe der „Höchster Silberdisteln“
	<b>13:00 Uhr</b>	Wandern in der Umgebung
<b>Mittwochs</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	In Bewegung bleiben auch im Alter
<b>Donnerstags</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Kreativgruppe
	<b>15:30 Uhr</b>	Zeichnen mit Reinhard Podlich, <b>14-täglich</b>
<b>Freitags</b>	<b>10:15 – 11:30 Uhr</b>	Yoga auf dem Stuhl, <b>pausiert zurzeit</b>
	<b>11:45 – 12:45 Uhr</b>	Yoga am Boden, <b>pausiert zurzeit</b>
	<b>14:00 Uhr</b>	Offener Spieletreff, <b>14-täglich ab 02.12.</b>
	<b>14:30 Uhr</b>	Singkreis mit Ruth Zeitler, <b>14-täglich ab 09.12.</b>

Unser Büro ist geschlossen in der Zeit vom 22.12.2022 bis 03.01.2023.  
Allen frohe Festtage und einen guten Start ins neue Jahr 2023!

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**