



**Programm  
Februar –  
März  
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 FEBRUAR BIS MÄRZ

---



### **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.



**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. Der Kurs umfasst 10 Einheiten.

**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, 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 ab dem 03.02. trifft sich eine Runde begeisterter Sänger\*innen. Gesungen wird mit Klavierbegleitung alles was gefällt.



Mi., 01.02. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 30.01.23

NEU!

## Stop Antisemitismus – eine Anleitung mit Petra Scharf

*In Kooperation mit der AG Geschichte und Erinnerung*

Oft hören wir eine Bemerkung über Juden oder Israel, aber wissen nicht, wie wir darauf reagieren sollen. Wie entgegnen wir verstecktem Antisemitismus? Anhand der Homepage [www.stopantisemitismus.de](http://www.stopantisemitismus.de) wollen wir Antisemitismus im Alltag erkennen und darauf reagieren.

**Kosten: nur Verzehrkosten**



Mi., 08.02. | 13:45 Uhr | Anmeldung bis 06.02.2023

NEU!

## Gemeinsam zur Chagall-Ausstellung in die Schirn

Die Chagall-Ausstellung soll eine der schönsten Ausstellungen des Jahres 2023 in Frankfurt sein. Nutzen Sie die Gelegenheit, die Schau in netter Begleitung anzusehen und sich im Anschluss in einem nahegelegenen Café auszutauschen. Bringen Sie Ihr Smartphone und idealerweise Kopfhörer mit. Dann können Sie den kostenlosen Audioguide im Museum herunterladen.

**Kosten: Eintritt, je nach Ermäßigung 0 € – 14 €, zzgl. Fahrtkosten und evtl. Verzeher; Treffpunkt: 13:45 Uhr Bahnhofshalle Höchst oder 14:30 Uhr Eingangshalle Schirn**





---

**Do., 09.02.**



### **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*

---



**Di., 14.02. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 13.02.2023**

### **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., 15.02. | 15:00 Uhr**

### **Gemeinsamer Kinobesuch im Filmforum Höchst In Kooperation mit dem Filmforum Höchst**

Der neue französische Spielfilm „An einem schönen Morgen“ der Erfolgsregisseurin Mia Hansen-Love spielt in Paris. Sandra, Mitte 30, zieht ihre Tochter allein groß. Neben ihrem Job als Übersetzerin kümmert sie sich liebevoll um ihren kranken Vater, für den sie ein geeignetes Heim sucht. In dieser turbulenten Zeit tritt ein alter Freund in Sandras Leben, den sie aus den Augen verloren hatte. 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**





Fr., 17.02. | 10:00 – 12:00 Uhr

## **Kursbeginn: Aquarellieren und Zeichnen mit Johannes Westenberger**

*In Kooperation mit der VHS Frankfurt*

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**

**NEU!**



Mo., 20.02. | 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**



Mi., 22.02. | 12:00 Uhr | **Anmeldung bis 20.02.2023**

## **Heringessen am Aschermittwoch**

Kommen Sie zum traditionellen Heringessen in die SIH! Wir legen die Heringe selbst ein und servieren sie mit Pellkartoffeln vom Wochenmarkt.

**Kosten: 7,50 € für Gericht, Wasser und Kaffee**

**Bitte bei Anmeldung zahlen.**

**NEU!**



Mo., 27.02. | 09:30 Uhr | **Anmeldung bis 23.02.2023**

## **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., 01.03. | 13:45 Uhr | **Anmeldung bis 23.02.2023**

## **Kommen Sie mit ins Geldmuseum der Deutschen Bundesbank!**

Vor einigen Jahren wurde das einzige deutsche Geldmuseum umfangreich renoviert und bietet prägnante Ausstellungsstücke, attraktive Rauminszenierungen und interaktive Medienstationen. Daneben gibt es ein 360°-Kino sowie die Möglichkeit, einen echten Goldbarren anzufassen.

**Kosten: Eintritt frei. evtl. Kosten für RMV**

**Treffpunkt: 13:45 Uhr Bahnhofshalle Höchst oder 14:30 Foyer des Museums, Wilhelm-Epstein-Straße 14, 60431 Frankfurt am Main**

**NEU!**



**Di., 07.03. | 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.



**Mi., 08.03. | 18:00 Uhr | Anmeldung bis 06.03.2023**

### **Hommage an Christine Brückner, 1. Teil**

Passend zum internationalen Frauentag erinnern wir in einer szenischen Lesung mit Bildern und Musik an Christine Brückner, die im letzten Jahr 100 Jahre geworden wäre. Fünf Frauen lesen und spielen in zwei Veranstaltungen ausgewählte Geschichten von Christine Brückner, bringen aber auch in eigenen Reden ihre berechnigte „Ungehaltenheit“ zum Ausdruck. Vielleicht eine Anregung für andere Frauen?

**Kosten: 5 € inkl. Pausensnack**

**NEU!**



**Do., 09.03.**

### **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**





Di., 14.03. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 13.03.2023

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



Mi., 15.03. | 12:00 Uhr

### **Suppenfest in der SIH**

Mittagstisch mit einer Auswahl selbst gekochter Suppen. Entscheiden Sie welche Suppe in diesem Jahr für uns beim Höchster Suppenfest an den Start gehen soll. Wer eine Suppe beisteuern möchte, melde sich bitte bis zum 08.03.2023. Anmeldung zum Essen bis 13.03.2023 möglich

**Kosten: 5 € inkl. Brot, Wasser und Kaffee**

**NEU!**



Mo., 20.03. | 14:30 Uhr

### **Schreibwerkstatt mit Marianne Ockenga**

**Kosten: Verzehrkosten**



Mi., 22.03. | 18:00 Uhr | Anmeldung bis 20.03.2023

### **Hommage an Christine Brückner, 2. Teil**

Zweiter Teil unserer Veranstaltung. Auch wenn Sie den ersten Teil unserer szenischen Lesung verpasst haben, lohnt sich der Besuch!

**Kosten: 5 € inkl. Pausensnack**

**NEU!**



Fr., 24.03. | 10:00 – 11:15 Uhr | Anmeldung bis 20.03.2023

### **Yoga auf dem Stuhl – Fokus auf den Beckenboden**

Mit der Yogalehrerin Margarete Berghoff. Zertifizierter Kurs und bezuschusst von allen gesetzlichen Krankenkassen.

Ab dem 24.03. wöchentlich. Details bitte direkt bei Frau Berghoff erfragen: 0177 / 2734630

**Kosten: 12 x 75 Minuten, 150 €**

**NEU!**



Fr., 24.03. | 11:30 – 12:30 Uhr | Anmeldung bis 20.03.2023

### **Yoga auf der Matte**

Mit der Yogalehrerin Margarete Berghoff. Zertifizierter Kurs und bezuschusst von allen gesetzlichen Krankenkassen.

Ab dem 24.03. wöchentlich. Details bitte direkt bei Frau Berghoff erfragen: 0177 / 2734630.

**Kosten: 12 x 60 Minuten, 120 €**

**NEU!**

## **Neuigkeiten und Bekanntgebungen**

---

Am Mittwoch, den 08.03.2023 ist das Büro wegen einer ganztägigen dienstlichen Veranstaltung nicht besetzt. Bitte notieren Sie sich schon Mittwoch, den 05.04.2023. Dann findet unser traditioneller Osterkaffee statt.



# Das Wertvollste, das man zu verschenken hat, ist Zeit.



## Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen.

Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!



**Peter Gehweiler**

Tel: 069 / 299 807 2353

**Christine Fischer**

Tel: 069 / 299 807 2352



**[ehrenamt@frankfurter-verband.de](mailto:ehrenamt@frankfurter-verband.de)**

[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>09:45 – 10:30 Uhr</b>	Senioren-Wassergymnastik im Flachwasser <b>Kosten: 20 € für 5-wöchigen Kurs</b>
	<b>11:00 – 11:45 Uhr</b>	Senioren Aqua Fit im Tiefwasser <b>Kosten: 20 € für 5-wöchigen Kurs</b>
<b>Dienstags</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Theaterprobe der „Höchster Silberdisteln“, <i>nach Absprache</i>
	<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>Kosten: Kurs über 10 Stunden 30 €</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Kreativgruppe
	<b>15:30 Uhr</b>	Zeichnen mit Reinhard Podlich
<b>Freitags</b>	<b>14:00 Uhr</b>	Offener Spieletreff, <i>14-täglich</i>
	<b>14:30 Uhr</b>	Singkreis mit Ruth Zeitler, <i>14-täglich</i>

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**