Programm
April – Mai 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.

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

UNSER PROGRAMM APRIL BIS MAI

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 Infs 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 gemäßigtem Tempo, je nach Kondition der Mitglieder. 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, gleicher Wochentag, gleiche Uhrzeit.

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 / 792 185 71) 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., 05.04. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 03.04.2023

Osterkaffee in der SIH

Gemütlicher Nachmittag mit literarischen und musikalischen Beiträgen rund um das Osterfest. Wir freuen uns, wenn Sie einen selbstgebackenen Kuchen beisteuern. Bitte vermerken Sie das bei der Anmeldung und bringen Sie ihn rechtzeitig vorbei.

Kosten: 4 € für Kaffee und Kuchen. Kuchenspender*innen sind frei.

Mi., 12.04. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 06.04.2023

NEU!

Gemeinsam Gutes tun!

In Kooperation mit dem Sana Klinikum Offenbach

Wir wollen die Klinik für Palliativmedizin am Sana-Klinikum Offenbach unterstützen und stellen gemeinsam Herzkissen für Brustkrebs-Patientinnen her. Gemeinsam wird geschnitten, gefüllt und genäht. Jede und jeder ist willkommen. Nähkenntnisse nicht erforderlich! Das alles in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen.

Do., 13.04. | 10:00 Uhr

Radtour nach Langen – ca. 55 km

Treffpunkt: Höchster Fähre am Schwanheimer Ufer

Do., 13.04.

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., 17.04. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 13.04.2023

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 €

Di., 18.04. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 17.04.2023

Zoom-Treffen der Gruppe „Rund um's 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., 19.04. | 13:15 Uhr | Anmeldung bis 13.04.2023

NEU!

Gemeinsam zur Niki de Saint Phalle-Ausstellung in die Schirn

Farbenfroher und bildgewaltiger war wohl selten eine Ausstellung in der Schirn. 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 runterladen.
Kosten: Eintritt: je nach Ermäßigung: 0 - 12 €, zzgl. Fahrtkosten und Verzehr; Treffpunkt: 13:15 Uhr Bahnhofshalle Höchst oder 14:00 Uhr Eingangshalle Schirn

Di., 25.04. | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung bis 20.04.2023

NEU!

Zu keinem ein Wort – Die Geschichte der Cilly Levitius-Peiser

In Kooperation mit „Der Bunte Tisch – Höchst Miteinander“ und der AG Geschichte und Erinnerung

Nachdem die Lesung des Buches über die Geschichte eines jüdischen Frankfurter Kindes im letzten November in der Senioren-Initiative auf sehr viel Interesse stieß, werden wir nun eine Dokumentation des niederländischen Fernsehens von 1993 zu ihrem Leben zeigen. Rina Nentwig, die im letzten Jahr aus dem Buch über ihre Mutter gelesen hat, wird anwesend sein und kann offene Fragen beantworten.

Kosten: Wir freuen uns über eine Spende

Mi., 26.04. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 24.04.2023

NEU!

Gut aufgehoben und ganzheitlich betreut – Bericht aus der Palliativstation des Sana Klinikums Offenbach

Wir haben Herzkissen für Patientinnen des Klinikums hergestellt und übergeben sie heute an ein Mitglied des interdisziplinären Teams des Klinikums. In gemütlicher Runde hören wir von der Arbeit auf der Palliativstation und haben Gelegenheit Fragen zu stellen.

Kosten: Wir freuen uns über eine Spende.

Do., 27.04. | 10:00 Uhr

Radtour zum Goetheturm – ca. 52 km

Treffpunkt: Höchster Fähre am Schwanheimer Ufer

Di., 02.05. | 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., 03.05. | 15:00 Uhr

Filmnachmittag im Filmforum Höchst – „Freibad“ von Doris Dörrie

In Kooperation mit dem Filmforum Höchst

Mit dem Frankfurt Pass günstiger

Die deutsche Erfolgsregisseurin hat eine neue Komödie gedreht, die in einem Bad nur für Frauen spielt. Wer jetzt aber glaubt, dass mit den Männern auch die Konflikte draußen bleiben, täuscht sich gewaltig. Aber es gibt viel zu lachen! Im Anschluss treffen wir uns zu einem Plausch in der Wunderbar. Dazu bitten wir wegen der Tischreservierung um eine Anmeldung.

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

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

Mo., 08.05. | 10:00 Uhr | Anmeldung bis 04.05.2023

Helfertreff Flohmarkt

Artikel aus dem Keller räumen, sortieren und säubern. Wer macht mit?

Mo., 08.05. | 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., 09.05. | 11:00 Uhr

NEU!

Kleine Radtour zum Apfelweinlokal Possmann

Es geht wieder los und die kleinen Radtouren starten! Geselligkeit und Spaß stehen im Vordergrund und nach einer Strecke von ca. 10 km kehren wir zum Mittagessen bei Possmann ein. Danach geht es in gemütlichem Tempo zurück.

Treffpunkt ist an der Wörthspitze in Höchst.

Mi., 10.05. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 08.05.2023

NEU!

Premiere: „Dichterstammtisch in der Künstlerkneipe Simplicissimus“ mit der Gruppe LeNa

In Kooperation mit dem BGSZ Höchst

Neben J. Ringelnatz, F. Endrikat oder K. Valentin trafen sich einst viele weitere Dichter in der Münchner Kneipe Alter Simpl. LeNa vereint sie alle wieder und lässt sie mit ihren Gedichten Rückblick auf eine bewegte, verrückte Zeit halten. Wie gewohnt: Unterhaltsam, informativ, humorvoll und mit Musik.

Kosten: Wir freuen uns über eine Spende!

Do., 11.05.

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

Do., 11.05. | 10:00 Uhr

Radtour zum Steinrodsee – ca. 50 km

Treffpunkt: Höchster Fähre am Schwanheimer Ufer

Sa., 13.05. | 08:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 09.05. für Helfer*innen

Flohmarkt der SIH auf dem Ettinghausenplatz in Höchst

Das Frühjahr ist die beste Zeit zum Ausmisten! Falls Sie noch etwas zum Verkauf beisteuern möchten: Nach Möglichkeit ab 8 Uhr direkt zum Verkaufsstand bringen. Bitte nicht einfach etwas in der SIH abstellen. Helfer*innen für Transport und Verkauf werden dringend benötigt!

Mo., 22.05. | 09:30 Uhr | Anmeldung bis 17.05.2023

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., 24.05. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 17.05.2023

NEU!

Was ist normale Altersvergesslichkeit und was ist Demenz?

In Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Frankfurt und Demenz-Partner

Viele klagen über Gedächtnisprobleme, die verunsichern. Die bundesweite Initiative „Demenz-Partner“ will Wissen über Demenzerkrankungen vermitteln und Hemmschwellen im Umgang mit Menschen mit Demenz abbauen. Vortrag mit Dipl. Psych. Ruth Müller von der Alzheimer Gesellschaft Frankfurt.
Kosten: Wir freuen uns über eine Spende.

Do., 25.05. | 10:00 Uhr

Radtour zum Gut Neuhof – ca. 55 km

Treffpunkt: Höchster Fähre am Schwanheimer Ufer

Mi., 31.05. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 25.05.2023

Kaffee, Kuchen und Boule im schönen Garten der SIH

Das Gelände und der Garten der SIH sind wie gemacht für die ein oder andere Partie Boule. Kennen sie das Spiel, das in nahezu jedem Dorf in Frankreich gespielt wird? Sie können es heute gerne ausprobieren oder Sie kommen nur zum Plausch bei Kaffee und selbstgebackenen Kuchen.
Kosten: 4 € für Kaffee und Kuchen, Kuchenspender*innen sind frei.

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

www.frankfurter-verband.de

FRANKFURTER VERBAND

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	**09:45 – 10:30 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“, ***nach Absprache***
	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 Uhr	Zeichnen mit Reinhard Podlich
Freitags	**10:00 – 12:00 Uhr**	Aquarellieren und Zeichnen mit Johannes Westenberger, ***14-täglich***
	10:15 – 11:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl
	11:45 – 12:45 Uhr	Yoga am Boden
	14:00 Uhr	Offener Spieletreff, ***14-täglich***
	14:30 Uhr	Singkreis mit Ruth Zeitler, ***14-täglich***

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