



**Programm
August –
September
2023**

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!



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

UNSER PROGRAMM AUGUST BIS SEPTEMBER



Montags | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis drei Werktage davor
Lotsensprechzeit

Sie haben Fragen rund ums Älterwerden? Gemeinsam mit Ihnen klären wir Ihr Anliegen rund um die Themen Wohnen, haushaltsnahe Dienstleistungen, Gesundheit & Pflege, Vorsorge und behördliche Angelegenheiten oder soziales Leben. Wir informieren, helfen weiter und vermitteln an die richtige Stelle.



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

! *Vom 31. Juli bis einschließlich 21. August machen wir Ferien.
Am 28. August geht es weiter!*



Dienstags | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich
Französisch-Konversationskurs

Erweitern Sie Ihre Kenntnisse in 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 – 11:45 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. Leitung: Hanna Jürgens. Voraussichtlich trifft sich die Gruppe im August um 9:00 Uhr. **Kosten: 1 €**

Treffpunkt: BGSZ Höchst oder Wörthspitze am Gaaßbrickelche



Freitags | 09:30 Uhr | Anmeldung erforderlich
Thematisches Gedächtnistraining – Kurs 1

Wir wollen die grauen Zellen gemeinsam stärken! Dies machen wir in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck. Im Mittelpunkt steht immer ein interessantes Thema. Der Kurs geht bis Anfang Dezember! Gerne können Sie nach Anmeldung an einer Schnupperstunde teilnehmen.

Kosten: 10 € im Monat

! *Der Kurs startet am 01. September. Es sind Kursplätze frei.*



Freitags | 10:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Thematisches Gedächtnistraining – Kurs 2

Wir wollen die grauen Zellen gemeinsam stärken! Dies machen wir in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck. Im Mittelpunkt steht immer ein interessantes Thema. Der Kurs geht bis Anfang Dezember! Gerne können Sie nach Anmeldung an einer Schnupperstunde teilnehmen.

Kosten: 10 € im Monat

! *Der Kurs startet am 01. September.*



Mo., 07.08. | 18:00 – 19:45 Uhr | Anmeldung erforderlich

Online Spieleabend mit Codenames über ZOOM

Codenames ist ein wortgewandtes und einfach zu spielendes Kommunikations-Spiel, bei dem in Teams gegeneinander gespielt wird. Ein Gesellschaftsspiel, das jedes Mal viel Freude bereitet. **Onlineveranstaltung**



Mo., 04.09. | 12:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 01.09.

Grillfest am Mittag

In Kooperation mit dem Stadtteiltreff Bolongaro

Unser Stadtteiltreff Bolongaro trifft sich dieses Mal mittags und wir lassen es uns gut gehen! Grillmeister Klaus steht im Hof und wir freuen uns über leckere Salate und Grillwurst. Gäste sind herzlich willkommen.

Kosten: Verzehrkosten



Mo., 04.09. | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Online Spieleabend mit Codenames über ZOOM

Codenames ist ein wortgewandtes und einfach zu spielendes Kommunikations-Spiel, bei dem in Teams gegeneinander gespielt wird. Ein Gesellschaftsspiel, das jedes Mal viel Freude bereitet. **Onlineveranstaltung**



Di., 05.09. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Café au Lait

In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee oder Tee wird in Französisch eine ungezwungene Konversation miteinander geführt. Leichte Grundkenntnisse in der Sprache sollten vorhanden sein. **Kosten: Verzehrkosten**



Do., 07.09. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

It's Nice To Speak English

Wir laden Sie ein zu „Tea, sweets und talking English“. Sie lieben die englische Sprache und möchten Sie mal wieder anwenden? Dann sind Sie hier richtig. Jeder bringt eine gute Nachricht mit. Eine erlebte Geschichte oder eine Nachricht, über die Sie sich gefreut haben.

Kosten: Verzehrkosten



Di., 12.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Playful English – Spielerisch Englisch sprechen

Sie spielen gerne Karten- und Brettspiele, die auch mal zum Spiel des Jahres prämiert wurden? Sie möchten gerne ihr Englisch anwenden ohne gleich einen Sprachkurs zu besuchen? Dann sind Sie hier genau richtig. In kleiner Gruppe wollen wir spielen und uns dabei auf Englisch unterhalten.

Kosten: Verzehrkosten



Mo., 18.09. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 15.09.

Frankfurt Bingo – Bingo mal anders

Stadtteiltreff Bolongaro

Dieses Bingo-Spiel mit Begriffen zum Thema Frankfurt am Main ist eine Abwandlung des Spiele-Klassikers. Anstatt Zahlen und Kugeln werden verschiedene Begriffe verwendet, die alle mit der Mainmetropole assoziiert werden können. Ab 14:30 Uhr laden wir zur Kaffeetafel ein.

Kosten: Verzehrkosten



Mi., 20.09. | 16:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 19.09.

Dichterstammtisch in der Künstlerkneipe

Simplicissimus – mit der Gruppe LeNa

In Kooperation mit dem Begegnungs- und Servicezentrum Goldstein

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!

Treffpunkt: Hofgut Goldstein, Tränkweg 32, 60529 Frankfurt am Main



Fr., 22.09. | 16:00 Uhr | Anmeldung bis 20.09.

Vernissage – Es brummt und summt

Hobbyfotografin Rosemarie Houda zeigt in ihrer ersten Ausstellung Fotos von heimischen Insekten. Inzwischen wissen wir: Insekten sind ein wesentlicher Bestandteil im Gleichgewicht für unsere Umwelt. Die Liebe und das Interesse an der Natur sieht man in ihren Fotos, die die Faszination auch der kleinen Lebewesen betonen.



Mo., 25.09. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Wir sind durch Deutschland gefahren – musikalische Reise

Stadtteiltreff Bolongaro

Viele Lieder haben einen regionalen Bezug. Wir wollen sie singen und dabei etwas von Land und Leuten erfahren.

Kosten: Verzehrkosten



Do., 28.09. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 11.09.

Viva España – Spanischkonversation

Sich in lockerer Runde auf spanisch unterhalten und nicht warten, bis der nächste Spanien-Urlaub ansteht. Wir wollen uns einmal im Monat treffen. Sind Sie bei unserem ersten Treffen im September dabei? Dies freut uns sehr!

Kosten: Verzehrkosten

NEU!



Fr., 29.09. | 16:00 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 22.09.

Höchster Doppelkopf-Spaß!

Endlich einmal wieder Doppelkopf spielen! Wir spielen in wechselnd zusammengesetzten Runden je 40 Minuten. Jeder kann sich etwas zu trinken und zu knabbern mitbringen! Es erfolgt keine Einweisung in die Grundregeln – Grundkenntnisse sind also erforderlich! Die Doppelkopf-Regeln werden mit der Anmeldung verschickt.

Kosten: Korkgeld 3 €

NEU!

Offene Treffs und Einzelhilfen

CAFÉ MOUSECLICK



Dienstags | 15:00 – 17:00 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 € / Stunde



Freitags | 13:00 – 15:00 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 € / Stunde



Do., 10.08. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 08.08.

NEU!

Mit Smartphone-Apps in Bahn oder Bus mobil unterwegs

Wie komme ich am besten von A nach B mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Mit der DB App, der RMVGo App, oder fahre ich mit dem Flixtrain? Jede App hat so ihre Tücken. Wie nehmen uns zwei Stunden Zeit, um Sie besser kennenzulernen.

Kosten: Freiwilliger Beitrag



Do., 07.09. | 10:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Mouseclick Frühstück

Bei Kaffee und einer Kleinigkeit zu 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: Freiwilliger Beitrag



Di., 19.09. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 17.07.

Smartphone-Lerngruppe „Flotter Dreier“ für fortgeschrittene Anfänger

Sie nutzen Ihr Smartphone, möchten aber gerne Ihr Wissen vertiefen? Wir nutzen den „Spirit“ einer Kleingruppe, in der wir unsere Fragen zusammentragen und gemeinsam nach Lösungen suchen.

Kosten: Freiwilliger Beitrag



Do., 21.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 18..09.

Unterwegs fotografieren mit dem Smartphone

Auf was muss ich beim Fotografieren mit dem Smartphone achten? In einer kleinen Gruppe lernen Sie mehr über die verschiedenen Funktionen Ihrer Handykamera. Nach einer kurzen Einführung machen wir uns auf eine Fotosafari-Tour durch die bezaubernde Höchster Altstadt und werden das Gelernte anwenden.

Kosten: Freiwilliger Beitrag

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

| | | |
|--------------------|--------------------------|--|
| Montags | 10:00 – 12:00 Uhr | Lotsensprechzeit |
| | 14:30 – 16:30 Uhr | Stadtteiltreff Bolongaro Kosten: 10 € im Monat |
| Dienstags | 15:00 – 16:30 Uhr | Französisch-Konversationskurs Kosten: 5 Kurstage 15 € |
| | 15:00 – 17:00 Uhr | Smartphonehilfe für Anfänger*innen Kosten: 6 € / Stunde |
| | 15:00 – 17:00 Uhr | Stadtteiltreff Kurmainzer Straße / Sossenheim Kosten: 10 € im Monat |
| Mittwochs | 10:00 – 11:45 Uhr | Walken an Main und Nidda Kosten: 1 € |
| | 15:00 – 17:00 Uhr | Stadtteiltreff Bielefelder Straße / Zeilsheim Kosten: 10 € im Monat |
| Donnerstags | 14:30 – 16:30 Uhr | Stadtteiltreff Edenkobener Straße / Sindlingen Kosten: 10 € im Monat |
| Freitags | 09:30 Uhr | Thematisches Gedächtnistraining – Kurs 1 Kosten: 10 € im Monat |
| | 10:30 Uhr | Thematisches Gedächtnistraining – Kurs 2 Kosten: 10 € im Monat |
| | 13:00 – 15:00 Uhr | Individuelle Smartphone- oder Laptophilfe Kosten: 6 € / Stunde |

Wir machen Sommerferien
vom 31. Juli bis 04. August
und 14. August bis 25. August.

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