



**Programm  
Oktober –  
November  
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!***



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite  
[www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)

## UNSER PROGRAMM OKTOBER BIS NOVEMBER

---



### 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.

! *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**

---



Montags | 14:00 – 16:00 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.

**Kontakt: Angelika Schmidt, 06171 586 207,**

**marie-angelika.schmidt@t-online.de**

---



Dienstags | 13:00 Uhr

### Wandern in der Umgebung

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

**Kontakt: Alfred Gerl, 06196 750 158, alfred.gerl@gmx.de**



**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.

**NEU!**



**Donnerstags | 14:30 Uhr**

### **Boule im Garten der SIH**

„Der Mensch ist nur da wirklich Mensch, wo er spielt“ – Auch wir halten es mit Friedrich Schiller und wollen den Spielspaß vom Sommer nicht verlieren. Deshalb gibt es weiterhin donnerstags vierzehntäglich Boule. Je nach Wetter draußen oder drinnen. Getränke werden zu günstigen Preisen angeboten.

**Kosten: 1 € je Nachmittag**



**Donnerstags | 15:30 – 17:30 Uhr**

### **Freie Zeichengruppe**

Die Gruppe trifft sich 14-täglich. Bislang wurde sie von Reinhard Podlich angeleitet. Als Schwerpunkt hat sich das Portraitzeichnen entwickelt. Herr Podlich ist leider erkrankt, während dieser Zeit trifft sich die Gruppe in Eigenregie. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen!



**Freitags | 14:00 Uhr**

### **Offener Spielertreff**

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

**! 14-täglich**



**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.

**! 14-täglich**



Mi., 11.10. | 15:00 Uhr

## Gemeinsamer Kinobesuch im Filmforum Höchst

*In Kooperation mit dem Filmforum Höchst*

Wir haben den neuen und preisgekrönten deutschen Spielfilm „Alaska“ ausgewählt. Die Protagonistin Kerstin ist mit ihrem Kanu unterwegs auf der Mecklenburgischen Seenplatte, wo man sich selbst wiederfinden kann, wo man Vergangenes annehmen kann und hinter sich lassen. Danach kann sich spontan zum Plausch im Café Wunderbar zusammengefunden werden.

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

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





**Do., 12.10. | 10:00 Uhr**

## **Radtour nach Maintal-Dörnigheim – ca. 50 km**

**Treffpunkt: Wörthspitze**



**Do., 12.10.**

## **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) erfragen.

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



**Mo., 16.10. | 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., 17.10. | 18:30 Uhr**

## **Offene Bühne 50+ ist wieder da! Musik, Poesie und Theater!**

**In Zusammenarbeit mit dem BGSZ Höchst**

Wir laden Sie ein zum Mitmachen! Musik- und Wortbeiträge sind gleichermaßen willkommen. Bitte melden Sie Ihre Beiträge bis zum 04.10. an. Das Publikum erwartet ein abwechslungsreiches Programm in gemütlicher Runde im Erdgeschoß der SIH.

**Kosten: Kartenvorverkauf in der SIH und im BGSZ Höchst: 5 €  
und an der Abendkasse 6 € inkl. einem Glas Sekt**

**NEU!**



**Mi., 18.10. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 12.10.**

## **Die neue Leiterin der Verwaltungsstelle Höchst stellt sich vor!**

Alexandra Schöppl ist seit dem 01.02.23 im Amt und hat ihr Büro im Gartenpavillon des Bolongaropalastes bezogen. Als Verwaltungschefin und von den Höchstern gerne Höchster Bürgermeisterin genannt, hat Sie ein Ohr für die Belange der Bewohner westlicher Stadtteile und ist gleichzeitig bestens informiert über Neues aus der Stadtverwaltung. Wir freuen uns auf einen regen Austausch!

**NEU!**



Sa., 21.10. | 10:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 16.10.

### **Kursbeginn: Qigong mit Diana Pacheco-Dalko**

NEU!

Qigong, ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Sanfte, langsame, weichfließende Bewegungen regulieren den Atem, regen den Kreislauf an, dehnen und kräftigen die Muskulatur und unterstützen die Wirbelsäule. Entdecken Sie Qigong als Methode, um Alltagsbelastungen auszugleichen und mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen. Die erste Kurseinheit kann als Schnupperstunde genutzt werden.

**Kosten: 60 € für 8 x 1 Stunde**



Di., 24.10. | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 19.10.

### **„Ordnung ist das halbe Leben“ – Aufräumaktion im SIH-Heizungskeller**

NEU!

Unser Heizungskeller ist über die Jahre zu einer Rumpelkammer geworden. Das müssen und wollen wir ändern! Wer macht mit? Wir teilen uns entsprechend unserer Möglichkeiten auf. Nicht jeder muss schwer tragen oder ständig die Kellertreppe auf- und ablaufen. Im Anschluss wird ein kleiner Mittagsimbiss angeboten.



Di., 24.10. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 19.10.

### **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., 25.10. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 23.10.

### **Das subjektive Gefühl der Einsamkeit – Hintergründe und Schutzfaktoren**

NEU!

Einsamkeit erfahren viele Menschen im Laufe ihres Lebens – die Ursachen und Folgen sind dabei sehr vielfältig. Gerade ältere Menschen gelten als eine der Risikogruppen für Einsamkeit. Im Vortrag von Yvonne Wilke vom Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. soll den Fragen nachgegangen werden: Welche Ursachen hat Einsamkeit im Alter und wie kann ihr begegnet werden? Wie erleben ältere Menschen Einsamkeit? Diesen Fragen werden wir im Gesprächskreis nachgehen.



Do., 26.10. | 10:00 Uhr

## Radtour zum Gimbacher Hof – ca. 40 km

Treffpunkt: SIH



Fr., 27.10. | 10:00 – 11:15 Uhr | Anmeldung bis 23.10.

## Kursbeginn: Yoga auf dem Stuhl – Fokus auf den Beckenboden

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

Details bitte direkt bei Frau Berghoff erfragen: 0177 273 46 30.

**Kosten: 12 x 75 Minuten, 150 €**

! *Ab dem 27.10. wöchentlich*

NEU!



Fr., 27.10. | 11:30 – 12:45 Uhr | Anmeldung bis 23.10.

## Kursbeginn: Yoga auf der Matte

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

Details bitte direkt bei Frau Berghoff erfragen: 0177 273 46 30.

**Kosten: 12 x 75 Minuten, 150 €**

! *Ab dem 27.10. wöchentlich*

NEU!



Mi., 01.11. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 30.10.

## Nahverkehr ganz leicht – Die App RMVgo leicht erklärt

Frau Seegmüller von der Firma traffiQ Lokale Nahverkehrsgesellschaft zeigt in diesem Kurs wie Sie die neue RMV App optimal nutzen können.

Z. B. um ein Ticket zu kaufen oder sich eine Fahrtverbindung rauszusuchen.

! *Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit.*

NEU!



Di., 07.11. | 10:00 Uhr

## Planungsgruppe

Wir sprechen darüber, was in den nächsten Wochen in der SIH geschieht und wie wir geplantes umsetzen können. Auf der Tagesordnung steht auch der Designparcour bzw. Weihnachtsmarkt. Mindestens ein Mitglied jeder Gruppe sollte anwesend sein.

**NEU!**

**Mi., 08.11. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 06.11.**

**„Meine Musik“ –**

### **Eine neue Veranstaltungsreihe mit Dieter Schmitt**

Die Auftaktveranstaltung einer neuen Idee, die sich an musikinteressierte Senior\*innen richtet. Musik-Favoriten benennen, Musikwünsche äußern, Musik vorstellen und darüber in gemütlicher Runde sprechen.



**Do., 09.11. | 10:00 Uhr**

### **Tourenplanung der Radgruppe**

Heute wird gemeinsam überlegt wohin die Touren im nächsten Jahr gehen sollen und wer sie führt.



**Do., 09.11.**

### **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) erfragen.

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



**Do., 09.11. | 18:00 Uhr**

### **Gedenkveranstaltung – Szenische Lesung**

**In Kooperation mit der AG Geschichte und Erinnerung**

Die Initiative zum Gedenken an die Opfer des Nationalsozialismus richtet in jedem Jahr eine Veranstaltung am 09.11. mit einem Rahmenprogramm aus. Diesmal erwartet Sie eine szenische Lesung mit Akteuren der Stage & Musical Academy Frankfurt.

**Treffpunkt: Ettinghausenplatz, 65929 Frankfurt am Main**



**Di., 14.11. | 09:30 – 13:00 Uhr und 14:30 – 17:30 Uhr**

**Anmeldung bis 09.11.**

### **Plätzchenbacken für den Verkauf auf dem Höchster Weihnachtsmarkt**

Unterstützen Sie die langjährige Tradition der SIH und lernen Sie neue Leute beim gemeinsamen Backen kennen. Am besten kommen wir voran wenn Sie einen vorbereiteten Teig mitbringen. Kleiner Tipp: Klassiker kommen erfahrungsgemäß am besten an. Die Kosten können mit der SIH abgerechnet werden.

**! Bitte beachten Sie die Möglichkeit der Anmeldung für Vor- oder Nachmittag.**



Mi., 15.11. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 10.11.

## Workshop: Kleines weihnachtliches Gesteck selbst hergestellt

NEU!

Frau Städtler und Frau Stepanek aus unserer Kreativgruppe leiten uns an, wie man aus Naturmaterialien und einigen Accessoires ein schönes Gesteck kreieren kann.

**Kosten: ca. 5 bis 7 €**



Mo., 20.11. | 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 auf's 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., 22.11. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 20.11.

## Winterolympiade in der SIH

NEU!

Gemeinsam wollen wir viele Spiele ausprobieren (z. B. Soft-Boule, Shuffle, Darts und einiges mehr). Bei dieser Veranstaltung gibt es vorher Kaffee und Kuchen.

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

! *Anmeldung bei Waltraud Beck (069 307 895) oder über den Aushang*



Di., 28.11. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 23.11.

## 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., 29.11. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 21.11.

## Gemeinsames (Gans-)Essen in der Vereinsgaststätte des VfB Unterliederbach

Gemeinsam essen schmeckt besser! Wir führen unsere Tradition fort. Preise für ein Gans-Tellergericht und alternative Speisen werden Ihnen rechtzeitig bekannt gegeben. Bitte beachten Sie den zeitigen Anmeldeschluss, da die Gaststätte extra für uns mittags öffnet, wenn wir genügend Personen sind.

**Treffpunkt: Hans-Böckler-Str. 6, 65929 Frankfurt am Main**

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](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>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Theaterprobe der „Höchster Silberdisteln“, <i>nach Absprache</i>
<b>Dienstags</b>	<b>13:00 Uhr</b>	Wandern in der Umgebung
<b>Donnerstags</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Kreativgruppe
	<b>14:30 Uhr</b>	Boule im Garten der SIH <b>Kosten: 1 € je Nachmittag, 14-täglich</b>
	<b>15:30 – 17:30 Uhr</b>	Freie Zeichengruppe, <i>14-täglich</i>
<b>Freitags</b>	<b>10:00 – 11:15 Uhr</b>	Yoga auf dem Stuhl – Fokus auf den Beckenboden <b>Kosten: 12 x 75 Minuten, 150 €</b>
	<b>11:30 – 12:45 Uhr</b>	Yoga auf der Matte <b>Kosten: 12 x 75 Minuten, 150 €</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>
<b>Samstags</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	Qigong-Kurs, <b>Kosten: 60 € für 8 x 1 Stunde</b>

Büro-  
Öffnungszeiten  
Montag –  
Donnerstag  
10 bis 13 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](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**