



**Programm  
Dezember –  
Januar  
2024**

# **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 DEZEMBER BIS JANUAR

---



### 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**

---



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**

---



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 unter 06171 586 207.

**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, Tel. 06196 750 158. 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 750158, 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.



**Donnerstags | 14:30 – 17:00 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 14-tägig, 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 | 10:00 – 11:15 Uhr**

### **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 €**

**! 14-tägig**



**Freitags | 11:30 – 12:45 Uhr**

### **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 €**



**Freitags | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Offener Spieletreff**

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

**! 14-tägig**



**Freitags | 14:30 – 16:00 Uhr**

### **Singkreis mit Ruth Zeitler**

Alle zwei Wochen trifft sich eine Runde begeisterter Sänger\*innen. Gesungen wird mit Klavierbegleitung alles was gefällt.

**! 14-tägig**



**Fr., 01.12. | 15:00 – 16:30 Uhr**

## **Beladen des Transporters für den Höchster Weihnachtsmarkt**

2019 waren wir zuletzt mit einem Stand beim Höchster Weihnachtsmarkt vertreten. In diesem Jahr wagen wir es noch einmal und setzen auf Ihre Unterstützung. Heute werden acht Helferinnen und Helfer benötigt! Bitte in die Liste eintragen oder im Büro melden.



**Sa., 02.12. | 07:30 – 22:00 Uhr**

## **Höchster Weihnachtsmarkt in der Altstadt**

Wir sind wieder mit einem Stand an der Justinuskirche vertreten! Selbstgemachtes, Waffeln, heiße Getränke, Grillwürste und vieles mehr! Ihre Mithilfe ist dringend erforderlich. Ablauf:

07:30 Uhr: Abholen des Busses an der SIH  
08:00 Uhr: Entladen des Busses am Stand  
09:00 Uhr: Einrichten des Standes samt Elektrik  
10:00 Uhr: weiterer Aufbau und Dekoration des Standes  
13:00 – 22:00 Uhr: Verkauf am Stand

**Treffpunkt: Justinuskirchplatz, 65929 Frankfurt**



**So., 03.12. | 12:00 – 21:00 Uhr**

## **Höchster Weihnachtsmarkt in der Altstadt**

Ablauf heute:

12:00 Uhr: Vorbereitungen  
13:00 – 19:00 Uhr: Verkauf am Stand  
19:00 Uhr: Abbau des Standes.

Bitte in die Listen eintragen! Falls Sie nicht mithelfen können, freuen sich alle über bekannte Gesichter, die unseren Stand besuchen!

**Treffpunkt: Justinuskirchplatz, 65929 Frankfurt**



**Mo., 04.12. | 10:00 Uhr**

## **Aufräumen der Weihnachtsmarktsachen**

Unser Mammutprojekt liegt fast hinter uns. Jetzt muss nur noch der Bus entladen werden und alles an seinen richtigen Ort geräumt werden. Mindestens sechs Helferinnen und Helfer werden gebraucht!



Mi., 06.12. | 15:00 Uhr

## Gemeinsamer Kinobesuch im Filmforum Höchst

In Kooperation mit dem Filmforum Höchst

Der neue deutsche Dokumentarfilm „Heaven can wait – Wir leben jetzt“ über den modernen Hamburger Ü70-Chor, seine Mitglieder und die Kraft des Singens. 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**

NEU!

Mit dem  
Frankfurt  
Pass  
günstiger



Fr., 08.12. | 14:00 Uhr

## Kegeltreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen

Die Kugel rollt wieder und Bewegung tut gut! Wer mitmachen möchte, meldet sich in der SIH oder direkt bei Herrn Gerl, 06196 750 158.

Die Höchster Kegler treffen sich um 13:00 Uhr in der Bahnhofshalle Höchst.

**Kosten: 4 €; Treffpunkt: Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt**

NEU!



Mi., 13.12. | 15:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 12.12.

## 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 auf dem Rückweg noch bei uns vorbei ... Für Sitzgelegenheiten, wärmendes Feuer und Decken ist gesorgt.

**Kosten: 6 € für ein Grillwürstchen, Gebäck und Getränke.**



Do., 14.12.

## 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 17:00 und 18:00 Uhr, je nach Gaststätte**



Mi., 03.01. | 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 29.12. (in der Büro-Pause nur per E-Mail)

## „Meine Musik“ – mit Dieter Schmitt

Die Auftaktveranstaltung im November war ein Erfolg! Die Reihe wird fortgesetzt. Neue musikinteressierte Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen! Musik-Favoriten benennen, Musikwünsche äußern, Musik vorstellen und darüber in gemütlicher Runde sprechen.



**Di., 09.01. | 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.



**Mi., 10.01. | 11:00 Uhr | Anmeldung bis 05.01.2024**

### **Dankeschön-Brunch**

Einmal im Jahr werden alle Ehrenamtlichen in der SIH kulinarisch verwöhnt. Alle Helferinnen und Helfer des letztjährigen Sommerfestes und des Höchster Weihnachtsmarktes sind herzlich eingeladen!



**Do., 11.01.**

### **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 17:00 und 18:00 Uhr, je nach Gaststätte*



**Fr., 12.01. | 14:00 Uhr**

### **Kegeltreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen**

**NEU!**

Die Kugel rollt wieder und Bewegung tut gut! Wer mitmachen möchte meldet sich in der SIH oder direkt bei Herrn Gerl, 06196 750 158.

Die Höchster Kegler treffen sich um 13:00 Uhr in der Bahnhofshalle Höchst.

**Kosten: 4 €; Treffpunkt: Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt**



**Sa., 13.01. | 10:00 – 11:00 Uhr**

### **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**





**Mo., 15.01. | 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.



**Di., 16.01. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 15.01.2024**

### **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., 17.01. | 10:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 10.01.2024**

### **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.

**Kosten: Kurs über 10 Stunden 30 €**

**NEU!**





Mi., 17.01. | 13:15 Uhr | Anmeldung bis 15.01.2024

NEU!

## Gemeinsam zur Lyonel Feininger Ausstellung in die Schirn!

Der Deutsch-Amerikaner Lyonel Feininger (1871 – 1956) gehört zu den populärsten Künstlern der klassischen Moderne. Die Schirn zeigt erstmals seit 25 Jahren eine große Auswahl seiner Werke. Im Anschluss tauschen wir uns in einem nahegelegenen Café aus.

**Kosten: 0 – 12 €, je nach Ermäßigung, zzgl. ÖPNV und Verzeehr**

**Treffpunkt: 13:15 Uhr Bahnhofshalle Höchst oder 14:00 Uhr Eingangshalle Schirn**



Mi., 24.01. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 19.01.2024

NEU!

## Vorsorge treffen – Ein Thema was uns alle angeht!

Damit im Notfall in Ihrem Sinne gehandelt wird, können Sie im Vorfeld einiges tun. Heike Rath beschäftigt sich als Geschäftsführerin des Bestattungsinstituts Schwind von Berufs wegen mit Vorsorgevollmachten und Betreuungsrecht. Sie hat viele Informationen für Sie und beantwortet Ihre Fragen.

**Kosten: 2 €, inkl. Kaffee und Wasser**



Mi., 31.01. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 25.01.2024

## Neujahrsempfang und Vollversammlung

Kurzweilige Unterhaltung, „Prosit Neujahr“ und das neue Programm Februar/März 2024.

**Kosten: Das erste Getränk ist kostenfrei, danach sind die Kosten selbst zu tragen.**



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>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>14:30 – 17:00 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 – 17:00 Uhr</b>	Offener Spieletreff, <i>14-täglich</i>
	<b>14:30 – 16:00 Uhr</b>	Singkreis mit Ruth Zeitler, <i>14-täglich</i>

Das SIH-Büro ist ab dem 19.12.23 bis zum 05.01.24 geschlossen.  
Allen schöne Festtage und einen guten Start ins Jahr 2024!

**Büro-  
öffnungszeiten**  
**Montag –  
Donnerstag**  
**10 – 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**