



**Programm  
Juni – Juli  
2024**

# **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!***

**Gemeinsam  
Gemeinschaft  
schaffen**

–  
**dank Ihrer  
Spende!**

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

**Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG**

IBAN: **DE93 5019 0000 0500 3780 00**

BIC: **FFVBDEFF**

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



## UNSER PROGRAMM JUNI BIS JULI

---



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

Entdecken Sie Ihr perfektes Ehrenamt! Wir helfen nicht nur bei der Suche nach passenden Engagements, sondern sind auch Ihr offenes Ohr für Fragen rund ums Älterwerden. Gemeinsam finden wir Lösungen!

---



**Montags | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**  
**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**

---



**Mittwochs | 10:00 – 11:45 Uhr**  
**Walken zu 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. Voraussichtlich trifft sich die Gruppe in den heißen Monaten schon um 9:00 Uhr.

**Kosten: 1 €**

**Treffpunkt: BGSZ Höchst oder Wörthspitze am Gaaßebrückelche**

---



**Freitags | 09:30 – 10:30 Uhr**  
**Thematisches Gedächtnistraining – Kurs 1**

Gemeinsam stärken wir unsere grauen Zellen! In entspannter Atmosphäre und ohne Druck widmen wir uns interessanten Themen. Der Herbstkurs startet ab 30.08. Gerne können Sie sich jetzt schon anmelden.

**Kosten: 10 € im Monat**

---



**Freitags | 10:30 – 11:30 Uhr**  
**Thematisches Gedächtnistraining – Kurs 2**

Gemeinsam stärken wir unsere grauen Zellen! In entspannter Atmosphäre und ohne Druck widmen wir uns interessanten Themen. Der Herbstkurs startet ab 30.08. Gerne können Sie sich jetzt schon anmelden.

**Kosten: 10 € im Monat**



**Di., 04.06. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Café au Lait**

In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee oder Tee führen wir in Französisch eine ungezwungene Konversation miteinander. Leichte Grundkenntnisse in der Sprache sollten Sie haben.



**Mi., 05.06. | 14:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Gesprächskreis: Angehörige von Menschen mit Demenz**

#### ***Leben mit Demenz***

Erfahren Sie die unterstützende Gemeinschaft des Gesprächskreises für pflegende Angehörige. Hier finden Sie Verständnis, Austausch und Ermutigung unter der Leitung von Ulrich Amrhein. Wir treffen uns am ersten Mittwoch im Monat.

**Kontakt: Ulrich Amrhein, [lebenmitdemenz@t-online.de](mailto:lebenmitdemenz@t-online.de)**

**NEU!**



**Di., 11.06. | 14:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Let's explore English**

English-Konversation in kleiner Gruppe mit Bettina Dahl.



**Di., 11.06. | 15:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Playful English – Spielerisch Englisch sprechen**

Wir spielen miteinander und unterhalten uns dabei auf Englisch!



**Mo., 17.06. | 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 man in Teams gegeneinander spielt. Ein Spiel, das jedes Mal viel Freude bereitet.

**Onlineveranstaltung**



**Do., 20.06. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 18.06.**

### **Schreibstube per ZOOM**

Lust aufs Schreiben? In unserer „digitalen“ Schreibstube setzen wir Ihrer Kreativität keine Grenzen. Ein vorgegebenes Thema, dann wird „freischnauze“ drauflos geschrieben. Beim abschließenden Austausch können Mutige ihre Texte vorlesen. Seien Sie dabei!

**Onlineveranstaltung**



**Mo., 24.06. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 21.06.**

## **Frankfurt Bingo – Bingo annerscher** **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.



**Do., 27.06. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

## **It's Nice To Speak English**

Wir laden Sie ein zu „Tea, sweets and 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.



**Di., 02.07. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

## **Café au Lait**

In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee oder Tee führen wir in Französisch eine ungezwungene Konversation miteinander. Leichte Grundkenntnisse in der Sprache sollten Sie haben.



**Mi., 03.07. | 14:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

## **Gesprächskreis:** **Angehörige von Menschen mit Demenz** **Leben mit Demenz**

Erfahren Sie die unterstützende Gemeinschaft des Gesprächskreises für pflegende Angehörige. Hier finden Sie Verständnis, Austausch und Ermutigung unter der Leitung von Ulrich Amrhein. Wir treffen uns am ersten Mittwoch im Monat.

**Kontakt: Ulrich Amrhein, [lebenmitdemenz@t-online.de](mailto:lebenmitdemenz@t-online.de)**

**NEU!**



**Sa., 06.07. | 13:00 – 18:00 Uhr und So., 07.07. | 12:00 – 18:00 Uhr**

## **Waffelstübchen beim Höchster Design Parcours**

Zum Höchster Altstadtfest findet wieder der Höchster Design Parcours statt. Künstler\*innen stellen in Lokalitäten in der Höchster Altstadt ihre Werke aus. Für dieses Wochenende eröffnen wir wieder im Café Mouseclick unser Waffelstübchen und laden zu leckeren Waffeln und Kaffee ein.



**Di., 16.07. | 14:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

## **Let's explore English**

English-Konversation in kleiner Gruppe mit Bettina Dahl.



**Di., 16.07. | 15:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Playful English – Spielerisch Englisch sprechen**

Wir spielen miteinander und unterhalten uns dabei auf Englisch!



**Do., 18.07. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 16.07.**

### **Schreibstube per ZOOM**

Lust aufs Schreiben? In unserer „digitalen“ Schreibstube setzen wir Ihrer Kreativität keine Grenzen. Ein vorgegebenes Thema, dann wird „freischnauze“ drauflos geschrieben. Beim abschließenden Austausch können Mutige ihre Texte vorlesen. Seien Sie dabei!

**Onlineveranstaltung**



**Mo., 22.07. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 18.07.**

### **Grillfest am Mittag**

**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.



**Mo., 22.07. | 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 man in Teams gegeneinander spielt. Ein Spiel, das jedes Mal viel Freude bereitet.

**Onlineveranstaltung**



**Do., 25.07. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **It's Nice To Speak English**

Wir laden Sie ein zu „Tea, sweets and 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.

## CAFÉ MOUSECLICK

---



**Dienstags | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Individuelle Smartphonehilfe für Anfänger\*innen**

Es ist nie zu spät. Auch im Alter können Sie sich mit dem Smartphone vertraut machen. In dieser Einzelstunde lernen Sie wichtige Grundbegriffe des Smartphones und der Apps.

**Kosten: 6 € / Stunde**

---



**Freitags | 13:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Individuelle Smartphonehilfe**

Es gibt keine dumme Fragen. Gezielt gehen wir in dieser Einzelstunde auf Ihre individuellen Fragen und Schwierigkeiten mit dem digitalen Gerät ein.

**Kosten: 6 € / Stunde**

---



**Di., 04.06. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Kurs:**

### **Komoot für Wanderungen und Radtouren einsetzen Teil 2**

Bei einem gemeinsamen Spaziergang an der Nidda werden wir verschiedene Funktionen der Navigations-App Komoot anwenden und somit besser kennenlernen. Diese Übungseinheit baut auf Teil 1 auf.

**Treffpunkt ist im Begegnungszentrum Höchst, Bolongarostraße 137**

---



**Di., 09.07. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 06.07.**

### **Smartphone-Lerngruppe**

Erweitern Sie Ihr Smartphone-Android-Wissen in unserer kleinen, interaktiven Lerngruppe. Gemeinsam tauschen wir Fragen aus und finden Lösungen zu Themen wie WhatsApp, Einstellungen, Startbildschirm, App-Installation und Bedienungstipps. Kursleitung: Klaus Baumgarten

---



**Do., 18.07. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Mouseclick Frühstück**

Bei Kaffee und einer Kleinigkeit zum Essen laden wir zu einem Austausch über weitere Kniffe und Tricks beim Smartphone ein.

---



**Di., 30.07. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 25.07.**

### **Mit Smartphone-Apps in Bahn oder Bus mobil unterwegs**

Wie komme ich am besten von A nach B mit öffentlichen Verkehrsmitteln? Wählen Sie zwischen der DB App, der RMVGo App oder dem Flixbahn. Jede App hat so ihre Tücken. Wir nehmen uns zwei Stunden Zeit, um diese Apps besser kennen zu lernen.

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Lotsensprechzeit
	<b>14:30 – 16:30 Uhr</b>	Stadtteiltreff Bolongaro <b>Kosten: 10 € im Monat</b>
<b>Dienstags</b>	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Individuelle Smartphonehilfe für Anfänger*innen <b>Kosten: 6 € / Stunde</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff Kurmainzer Straße / Sossenheim <b>Kosten: 10 € im Monat</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>10:00 – 11:45 Uhr</b>	Walken zu Main und Nidda <b>Kosten: 1 €</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff Bielefelder Straße / Zeilsheim <b>Kosten: 10 € im Monat</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>14:30 – 16:30 Uhr</b>	Stadtteiltreff Edenkobener Straße / Sindlingen <b>Kosten: 10 € im Monat</b>
<b>Freitags</b>	<b>13:00 – 15:00 Uhr</b>	Individuelle Smartphonehilfe <b>Kosten: 6 € / Stunde</b>

## 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](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**