



**Programm
August –
September
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!

**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



UNSER PROGRAMM AUGUST BIS SEPTEMBER



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 Info's erhalten Sie dort.

Kosten: 30 € 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 Info's erhalten Sie dort.

Kosten: 30 € 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.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

**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.

Kosten für Einkehr sind selbst zu tragen.

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



Dienstags und donnerstags | 14:30 – 17:00 Uhr

Boule im Garten oder in den Räumen der SIH

„Der Mensch ist nur da wirklich Mensch, wo er spielt“ – Auch wir halten es mit Friedrich Schiller und wollen den Spielspaß nicht verlieren.

Je nach Wetter draußen auf unserer neuen Boulebahn oder drinnen.

Getränke werden zu günstigen Preisen angeboten.

Neu: Wir boulen jetzt auch dienstags.

Kosten: 1 € je Nachmittag + Getränkekosten



Donnerstags | 10:00 – 12:00 Uhr

Kreativgruppe

Gemeinsam wird gestrickt, gehäkelt und gequatscht. Unsere Kreationen verkaufen wir z. B. auf dem Höchster Weihnachtsmarkt und bei Presse / Tabak Krämer.



Donnerstags | 15:30 – 17:30 Uhr

Freie Zeichengruppe

Die Gruppe trifft sich nach Absprache und in Eigenregie. Das Angebot richtet sich an Teilnehmer*innen mit Zeichenerfahrung. Neue Interessent*innen sind herzlich willkommen! Bitte erfragen Sie den nächsten Termin bei Karin Kühn (069 348 256 56)

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



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 €



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.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! 14-täglich



Freitags | 14:30 – 16:00 Uhr

Singkreis

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

! 14-täglich





Do., 01.08. | 10:00 Uhr

Radtour zur Käsmühle nach Offenbach – ca. 60 km

Kosten für Einkehr sind selbst zu tragen.

Treffpunkt: Höchster Fähre, Schwanheimer Ufer



Mi., 07.08. | 13:15 – 16:30 Uhr | **Anmeldung bis 05.08.**

Führung durch das Stoltze Museum

Wer kennt ihn nicht, den Lokalpoet, Freiheitsdichter und Satiriker Friedrich Stoltze: „Un es will merr net in mein Kopp enei, wie kann nor e Mensch net von Frankfort sei!“ Mit seinem Leben und Werk beschäftigt sich das schöne Museum in der Frankfurter Neuen Altstadt. Im Anschluss kehren wir ins Café Melange ein.

Kosten: Eintritt frei. Führungsgebühr: 7 €.

Kosten für Einkehr sind selbst zu tragen.

NEU!



Do., 08.08.

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



Di., 13.08. | 11:00 Uhr

Kleine Radtour zur Gaststätte „Blaue Adria“ nach Schwanheim – ca. 15 km

Kosten für Einkehr sind selbst zu tragen.

Treffpunkt: Höchster Fähre, Schwanheimer Seite



Mi., 14.08. | 14:30 Uhr | **Anmeldung bis 12.08.**

„Meine Musik“ – mit Dieter Schmitt

Neue musikinteressierte Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen! Musik-Favoriten benennen, Musikwünsche äußern, Musik vorstellen und darüber in gemütlicher Runde sprechen.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 15.08. | 10:00 Uhr

Radtour zum Lohrberg – ca. 60 km

Kosten für Einkehr sind selbst zu tragen.

Treffpunkt: Wörthspitze



Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG

IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00

BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**



Di., 20.08. | 10:00 – 12:00 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.



Do., 22.08. | 14:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 20.08.

Boule und Grillen für alle

Wir beginnen den Nachmittag mit einigen Partien Boule. Neulingen werden gerne die Regeln nahe gebracht. Ab 16:30 Uhr gehen wir zum gemütlichen Teil über, der Grill wird zum Glühen gebracht ...

Bei Regen entfällt die Veranstaltung.

Kosten: 4 € Pauschale für Kaffee, Wasser, Bratwurst im Brötchen.

Bitte im Voraus bezahlen.

NEU!



Do., 29.08. | 10:00 Uhr

Radtour zum Bahnhof Heusenstamm – ca. 60 km

Kosten für Einkehr sind selbst zu tragen.

Treffpunkt: Höchster Fähre, Schwanheimer Ufer



Fr., 30.08. | 10:00 – 12:00 Uhr

Kursbeginn:

Aquarellieren und Zeichnen mit Johannes Westenberger

In Kooperation mit der VHS Frankfurt

Aufbauend auf den grundlegenden Techniken der Aquarellmalerei werden individuelle Kompositionen und Farbgebungen angestrebt, insbesondere anhand von Stillleben und Landschaftsmotiven. Als vorbereitende Schritte für die Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema dienen Skizze und Zeichnung. Bitte vorhandenes Material mitbringen. Alles Weitere wird am ersten Termin besprochen.

Anmeldung bitte direkt bei der VHS.

Der Kurs findet 14-täglich statt.

Kosten: 150 € für 10x120 Minuten

Kontakt: 069 212 715 01, vhs@frankfurt.de



Mi., 04.09. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 02.09.

Spiele für Viele mit Kaffee und Kuchen im schönen Garten der SIH

Das Gelände und der Garten der SIH sind wie gemacht für Spiele wie Wikingerschach, Shuffleboard, Boule, Frisbee usw. Sie können alle Spiele gerne ausprobieren oder Sie kommen nur zum Plausch bei Kaffee und selbstgebackenen Kuchen.

Kosten: 5 € für Kaffee und Kuchen

**! Anmeldung über Liste oder wegen Büro-Sommerpause
bei Waltraud Beck 069 307 895**



Di., 10.09. | 11:00 Uhr | Anmeldung bis 05.09.

Kleine Radtour mit Gebabbel zum Arboretum

Evi Hofmann nimmt Sie an der Wörthspitze in Empfang und führt Sie in gemütlichem Tempo zum Arboretum. Lassen Sie sich in den Radpausen wunderbar vom hessischen Gebabbel unserer Tourenleiterin unterhalten. Zum Mittagessen wird eingekehrt.

Die gesamte Tourenlänge beträgt ca. 35 km.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 11.09. | 10:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 31.08.

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, gleicher Wochentag, gleiche Uhrzeit.

Weitere Informationen direkt bei Frau Nagel unter 069 361 716.

Kosten: Kurs über 10 Stunden 40 €

**! Der Kurs findet nur statt wenn sich mindesten 10 Teilnehmer*innen
finden.**



Mi., 11.09. | 10:00 – 15:30 Uhr

Wandern mit andern – Auf geht's zur Rieslingschleife Kostheim

Eine Wanderung mit herrlichen Aussichten, die uns durch saftige Wiesen, Weinberge und Auenlandschaften führt. Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Kostheim. Der Rundwanderweg umfasst knapp 9 km. Die Höhendifferenz 41 m. Gegen Ende der Tour wollen wir zur Mittagsrast einkehren.

Kosten für Verkehrsmittel, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Treffpunkt: Bahnhofshalle Höchst



Do., 12.09.

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., 12.09. | 10:00 Uhr

Radtour „Zum Bembelsche“ nach Raunheim – ca. 55 km

Kosten für Einkehr sind selbst zu tragen.

Treffpunkt: Höchster Fähre, Schwanheimer Ufer



Sa., 14.09. | 08:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 10.09. für Helfer*innen

Flohmarkt der SIH auf dem Ettinghausenplatz in Höchst

Falls Sie noch etwas zum Verkauf beisteuern möchten: Nach Möglichkeit ab 8:00 Uhr direkt zum Verkaufsstand bringen. Bitte nicht einfach etwas in der SIH abstellen. Helfer*innen für Transport und Verkauf werden dringend benötigt! Falls der Termin wegen Regen abgesagt werden muss, findet der Flohmarkt am 21.09. statt.

Treffpunkt: Ettinghausenplatz (neben dem Markt), 65929 Frankfurt-Höchst

⚠ *Helfer*innen für Transport und Verkauf werden dringend benötigt.*



Mo., 16.09. | 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 für Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 17.09. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 16.09.

1. Zoom-Treffen der Gruppe „Rund ums Buch“ nach der Sommerpause

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., 18.09. | 17:00 Uhr | Anmeldung bis 16.09.

NEU!

White Dinner im Garten der Senioren-Initiative Höchst

Holen Sie Ihre weiße Kleidung aus dem Schrank, packen Sie Geschirr, Besteck und kulinarische Köstlichkeiten ein und kommen Sie in die Senioren-Initiative! Hier sind im Garten die weißen Tafeln vorbereitet und Getränke stehen kalt. Für musikalische Untermalung sorgt DJ Werner. Bei Regen entfällt die Veranstaltung.

Kosten: 5 € Getränkepauschale



Do., 19.09. | 15:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 16.09.

Lernen Sie die Freie Zeichengruppe der SIH kennen! Im Rahmen der Woche Älter werden in Frankfurt

Die Gruppe trifft sich 14-täglich und freut sich auf neue Mitglieder. Als Schwerpunkt hat sich das Portraitzeichnen entwickelt. Im Frühjahr konnte eine erste Ausstellung realisiert werden und ist Motivation zu neuen Arbeiten.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 25.09. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 23.09.

NEU!

Der Ambulante Pflegedienst stellt sich vor – Informationen und Gesprächsrunde

Daheim wohnen, auch wenn man Pflege benötigt? Der Pflegedienst des Frankfurter Verbandes ist ein zuverlässiger Partner und unterstützt Sie und Ihre Angehörigen, wenn der Bedarf entsteht. Frau Alganesh Okube stellt die Möglichkeiten vor und beantwortet Ihre Fragen.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 26.09. | 10:00 Uhr

Radtour zum Steinrodsee – ca. 60 km

Kosten für Einkehr sind selbst zu tragen.

Treffpunkt: Höchster Fähre, Schwanheimer Ufer



Sa., 28.09. | 12:00 – 14:00 Uhr

12. Internationales Suppenfest – die SIH macht mit! In Kooperation mit „Der Bunte Tisch – Höchst miteinander“

Die SIH beteiligt sich mit einer hausgemachten Lieblingssuppe an diesem bunten Höchster Fest. Ein geringer Kostenbeitrag ist vor Ort zu entrichten.

Treffpunkt: Dalbergkreisel, 65929 Frankfurt

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	09:45 – 10:30 Uhr	Senioren-Wassergymnastik im Flachwasser
	11:00 – 11:45 Uhr	Senioren Aqua Fit im Tiefwasser
	14:00 – 16:00 Uhr	Theaterprobe der „Höchster Silberdisteln“, <i>nach Absprache</i>
Dienstags	13:00 Uhr	Wandern in der Umgebung
	14:30 – 17:00 Uhr	Boule im Garten oder in den Räumen der SIH
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	Kursbeginn: In Bewegung bleiben auch im Alter
Donnerstags	10:00 – 12:00 Uhr	Kreativgruppe
	14:30 – 17:00 Uhr	Boule im Garten oder in den Räumen der SIH
	15:30 – 17:30 Uhr	Freie Zeichengruppe, <i>nach Absprache</i>
Freitags	10:00 – 11:15 Uhr	Yoga auf dem Stuhl – Fokus auf den Beckenboden
	11:30 – 12:45 Uhr	Yoga auf der Matte
	14:00 – 17:00 Uhr	Offener Spieletreff, <i>14-täglich</i>
	14:30 – 16:00 Uhr	Singkreis mit Ruth Zeitler, <i>14-täglich</i>

Das SIH-Büro ist vom
26.08. bis 06.09. nicht besetzt.

**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