



**Programm  
Oktober –  
November  
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 OKTOBER BIS NOVEMBER



**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**

### **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 herzlich willkommen.

**Kosten: 10 € im Monat**



**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.

Nordic-Walking-Stöcke sind nicht unbedingt erforderlich!

**Kosten: 1 €**

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



**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. **Kosten: 10 € im Monat**

⚠ **Am 25. Oktober fällt der Kurs aus.**

⚠ **Gerne können Sie an einer Schnupperstunde teilnehmen.**



**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. **Kosten: 10 € im Monat**

⚠ **Am 25. Oktober fällt der Kurs aus.**

⚠ **Gerne können Sie an einer Schnupperstunde teilnehmen.**



Di., 01.10. | 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: Kaffeegedeck 3,50 €**



Mi., 02.10. | 13:30 – 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

### **Gesprächskreis –**

### **Angehörige von Menschen mit Demenz**

*In Kooperation mit dem Verein „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**



Di., 08.10. | 14:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

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

Englisch-Konversation in kleiner Gruppe mit Bettina Dahl.



Di., 08.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

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

Für alle die gerne spielen und dabei mal wieder ihr Englisch anwenden möchten.



Mo., 14.10. | 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**



Di., 15.10. | 18:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

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

*In Zusammenarbeit mit der Senioren-Initiative Höchst*

Wir laden Sie ein zum Mitmachen! Musik- und Wortbeiträge sind gleichermaßen willkommen. Bitte melden Sie Ihre Beiträge bis zum 01.10. an.

Das Publikum erwartet ein abwechslungsreiches Programm in gemütlicher Runde im Erdgeschoß der Senioren-Initiative Höchst.

**Kosten: 5 € – Kartenvorverkauf in der SIH und im BGSZ Höchst**

**6 € – an der Abendkasse inkl. einem Glas Sekt**

**Ort: BGSZ Senioren-Initiative Höchst, Gebesschusstraße 44**



**Do., 17.10. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 14.10.**

### **Schreibstube per ZOOM**

Lust aufs Schreiben? In unserer „digitalen“ Schreibstube setzen wir Ihrer Kreativität keine Grenzen.

Ein vorgegebenes Thema, dann wird „frei Schnauze“ drauflos geschrieben.

Beim abschließenden Austausch können Mutige ihre Texte vorlesen.

Machen Sie mit! **Onlineveranstaltung**



**Di., 22.10. | 09:30 – 11:30 Uhr | Anmeldung bis 18.10.**

### **Bingo-Frühstück für Senioren**

Freuen Sie sich auf eine unterhaltsame und gesellige Veranstaltung, bei der Sie sich bei einem köstlichen Frühstück entspannen, neue Bekanntschaften schließen und auf spielerische Weise Ihre geistige Fitness steigern können.

**Kosten: 4,50 €;**

**Ort: Begegnungszentrum Sieringstraße,  
Sieringstraße 54, 65929 Frankfurt am Main**

**NEU!**



**Do., 24.10. | 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 – sei es eine erlebte Geschichte oder eine Nachricht, über die Sie sich gefreut haben.



**Di., 05.11. | 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: Kaffeegedeck 3,50 €**



**Mi., 06.11. | 13:30 – 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

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

***In Kooperation mit dem Verein „Leben mit Demenz“***

Erfahren Sie die unterstützende Gemeinschaft des Gesprächskreises für pflegende Angehörige.

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



Mi., 06.11. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 31.10.

## **Führung durch das Industriedenkmal Peter-Behrens-Bau in Höchst**

**BGSZ Senioren-Initiative Höchst**

Besuchen Sie mit uns das Meisterwerk expressionistischer Architektur, welches zwischen 1920 und 1924 bauliche Gestalt annahm. Das Gebäude beherbergte lange die Verwaltung der ehemaligen Höchst AG. Heute ist es Sitz der Geschäftsführung von Infraseriv.

**Kosten: 2 € Gebühr, bitte im Voraus zahlen**

**Ort: Industriepark Höchst, Besuchereingang Tor Ost,  
Brüningstraße, 65929 Frankfurt.**

**Kontakt: Ute Brink-Geenen, 069 299 807 2221,  
ute.brink-geenen@frankfurter-verband.de**

⚠ **Bitte 15 Minuten vor Führungstermin am Treffpunkt sein.**

⚠ **Teilnahme nur mit gültigem Personalausweis oder Reisepass.**



Mo., 11.11. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 08.11.

## **Caprifischer & Toast Hawaii – Nostalgie pur**

**im Rahmen des Stadtteiltreffs Bolongaro**

Tauchen Sie ein in die goldene Ära der 50er & 60er Jahre!  
Erleben Sie unseren Themennachmittag, der Sie zurück in die Zeit der Caprifischer und des Toast Hawaii entführt. Lassen Sie sich von der unbeschwerten Lebensfreude und den zeitlosen Melodien verzaubern!  
Wir starten mit der Kaffeetafel.

**Kosten: 5 €**



Di., 12.11. | 14:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

## **Let's explore English**

Englisch-Konversation in kleiner Gruppe mit Bettina Dahl.



Di., 12.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

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

Für alle die gerne spielen und dabei mal wieder ihr Englisch anwenden möchten.



Mo., 18.11. | 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**



## Der sieben Tage Menüservice des Frankfurter Verbandes



Der Menüservice hilft bei der Versorgung mit Mittagessen. In einem Wochen-Menüsortiment sind sieben tiefkühlfrische Gerichte zusammengestellt. Verschiedene Kostformen oder Unverträglichkeiten können berücksichtigt werden.

Das Menüpaket wird einmal wöchentlich geliefert und dann zu Hause in der Mikrowelle oder im Backofen ganz einfach fertig

gekocht. Der Menüservice bietet außerdem auch Heißauslieferung an – hier können Sie täglich aus sechs Gerichten wählen.

Bei der Lieferung gelten klare Verhaltensregeln und strenge Hygienevorschriften zur größtmöglichen Sicherheit für Besteller und Menükuriere. Die Übergabe der Menüs erfolgt ohne direkten Kontakt zum Besteller.

 Tel.: 069 30 05 99 92

 [www.ihr-menueservice.de/  
frankfurter-verband](http://www.ihr-menueservice.de/frankfurter-verband)



**FRANKFURTER  
VERBAND**



**Do., 21.11. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Schreibstube per ZOOM**

Lust aufs Schreiben? In unserer „digitalen“ Schreibstube setzen wir Ihrer Kreativität keine Grenzen. Ein vorgegebenes Thema, dann wird „frei Schnauze“ drauflos geschrieben. Beim abschließenden Austausch können Mutige ihre Texte vorlesen. Machen Sie mit! **Onlineveranstaltung**



**Fr., 22.11. | 16:00 – 17:30 Uhr**

### **Palazzo Bolongaro o Villa Ducale in Stresa!**

**in Kooperation mit Verein f. Geschichte & Altertumskunde FFM-Höchst**

Die Höchster lieben Ihren Bolongaropalast. Doch kennen Sie auch das große Vorbild der Villa in Italien. Der Kunsthistoriker Tino Wehner hat das historische Gebäude in Italien besucht und präsentiert uns einen interessanten Vortrag mit schönen Fotos dazu.



**Do., 28.11. | 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 – sei es eine erlebte Geschichte oder eine Nachricht, über die Sie sich gefreut haben.



**Sa., 30.11. | 13:00 – 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.

**! Auch am Sonntag, den 01.12., öffnen wir von 13:00 – 18:00 Uhr unser Waffelstübchen!**



**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 Frage. Gezielt gehen wir in dieser Einzelstunde auf Ihre individuellen Fragen und Schwierigkeiten mit dem digitalen Gerät ein.

**Kosten: 6 € / Stunde**

---



**Di., 01.10. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

**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**

---



**Di., 08.10. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 05.10.**

**Fotografieren mit dem Smartphone  
für Einsteiger\*innen**

Entdecken Sie die Welt der Smartphone-Fotografie! Erfahren Sie, worauf es beim Fotografieren mit Ihrem Android-Smartphone ankommt. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Kameraeinstellungen und geben Tipps zur optimalen Speicherung Ihrer Fotos. Verwandeln Sie Ihre Schnappschüsse in beeindruckende Bilder.

---



**Do., 17.10. | 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., 12.11. | 10:00 Uhr | Anmeldung bis 09.11.**

### **Whatsapp voll ausschöpfen**

Im Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse und lernen Tipps und Tricks kennen. Einstellungen anpassen, mehrere Fotos verschicken und Profilbild ändern sind inklusive. Unser Ziel ist es, Ihnen zu helfen, WhatsApp optimal zu nutzen und das Beste aus dieser beliebten App herauszuholen.



**Do., 21.11. | 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.

---

## **Neuigkeiten und Bekanntgebungen**

---

### **www.cafe-mouseclick.de – Die Homepage ist neu überarbeitet**

Besuchen Sie unsere überarbeitete Homepage [www.cafe-mouseclick.de](http://www.cafe-mouseclick.de)! Regelmäßig stehen Ihnen die aktuellen Arbeitsblätter aus unserem Gedächtnistraining zum Ausdrucken zur Verfügung.



# Digitales Fenster zur Welt

Sie gehören zu der Gruppe der Senior\*innen,  
die bisher noch kein Smartphone oder Tablet nutzen?  
Sie haben auch sonst wenig oder gar keine Erfahrung  
mit den Digitalen Medien? Sie scheuen die Investition  
in ein neues, Ihnen noch unbekanntes Gerät?



Ob Tablet oder Smartphone:  
Wir möchten Ihnen gerne den Zugang  
in die Digitale Welt eröffnen!  
**Im Rahmen unseres Projektes**  
**„Digitales Fenster zur Welt“ erhalten**  
**sie ein internetfähiges Tablet.**  
Begleitend zur Leihgabe unterstützen  
wir Sie dabei, den Umgang mit einem  
digitalen Endgerät zu erlernen.



BGSZ Bockenheim

Tel. 069 299 807 2212



BGSZ Eckenheim

Tel. 069 299 807 263



BGSZ Rödelheim /  
Surftreff @uguste

Tel. 069 299 807 2225



BGSZ Höchst /  
Café Mouseclick

Tel. 069 299807 2219



FRANKFURTER  
VERBAND

## 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 an 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

[www.cafe-mouseclick.de](http://www.cafe-mouseclick.de)

### 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)