



**Programm
Oktober –
Dezember
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 OKTOBER BIS DEZEMBER



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

Weitere Informationen zum Kursangebot und die Anmeldung bitte direkt im Hallenbad unter 069 271 089 14 00.

Kosten: 30 € | 5-wöchiger Kurs

Treffpunkt: Melchiorstr. 21, 65929 Frankfurt



Montags | 11:00 – 11:45 Uhr

Senioren Aqua Fit im Tiefwasser

In Kooperation mit dem Hallenbad Höchst

Weitere Informationen zum Kursangebot und die Anmeldung bitte direkt im Hallenbad unter 069 271 089 14 00.

Kosten: 30 € | 5-wöchiger Kurs

Treffpunkt: Melchiorstr. 21, 65929 Frankfurt



Montags | 14:00 – 16:00 Uhr

Höchster Silberdisteln – Probe der Theatergruppe

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 Speisen und 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 – 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 und Tischtennis 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.

Kosten: 1 € je Nachmittag + Getränkekosten

! Neu: Wir boulen jetzt auch dienstags.



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!

**Bei Interesse rufen Sie gerne Monika Troglauer an,
sie beantwortet Ihre Fragen unter 069 357 077.**

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 mit Klavierbegleitung alles was gefällt.

! 14-täglich



Mi., 02.10. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 30.09.

Meine Musik – mit Dieter Schmitt

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

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.





Di., 08.10. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 07.10.

Rund ums Buch – Zoom-Treffen der offenen Gruppe

Eine offene Gruppe 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., 09.10. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 07.10.

Höchster Schutzleute vor Ort informieren Sie!



Polizeihauptkommissarin Nicole Cuppens und ihr Kollege Polizeihauptkommissar Falk Heinrich sind die Schutzleute des 17. Reviers in Höchst. Sie informieren zu Straftaten zum Nachteil älterer Menschen, aktuellen Fällen aus der Region und beantworten Ihre Fragen.



Do., 10.10. | 10:00 Uhr

Radtour zum Gut Neuhof nach Dreieich – ca. 60 km

Treffpunkt: Fähre Höchst, Schwanheimer Ufer



Do., 10.10.

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



Di., 15.10. | 18:30 Uhr

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

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 01.10. an. Das Publikum erwartet ein abwechslungsreiches Programm in gemütlicher Runde im Erdgeschoß der SIH.

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



Mi., 16.10. | 15:00 Uhr | Anmeldung bis 15.10. für die Wunderbar

Gemeinsamer Kinobesuch im Filmforum Höchst

In Kooperation mit dem Filmforum Höchst

Wir haben die neue französische Komödie „Liebesbriefe aus Nizza“ ausgewählt. Der Film erzählt vom pensionierten Françoise, der 40 Jahre alte Liebesbriefe an seine Frau auf dem Dachboden findet und entschlossen ist, den Absender aufzuspüren. Danach kann sich zum Plausch im Café Wunderbar zusammengefunden werden.

Kosten: 7 € | 3,50 € für Frankfurt-Pass-Inhaber*innen
Treffpunkt: Emmerich-Josef-Str. 46 a, 65929 Frankfurt



Mo., 21.10. | 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 für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 23.10. | 11:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 17.10.

Kommen Sie mit zum Museum Reinhard Ernst nach Wiesbaden!

Im kürzlich eröffneten, auch architektonisch interessanten Museum, ist ausschließlich abstrakte Kunst des Sammlers zu sehen. Wenn möglich bitte Smartphone und Kopfhörer für den kostenlosen Audioguide mitbringen. Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln und kehren nach dem Kulturgenuss noch gemeinsam ein.

Kosten: 2 € – Gebühr. Fahrt-, Verpflegungs- und Eintrittskosten sind selbst zu tragen (Eintrittspreise: 12–14 €).

Treffpunkt: 10:55 Uhr | Bahnhofshalle Höchst

Buchungsnr.: 44152-01



Do., 24.10. | 10:00 Uhr

Radtour ins Weinhaus Schaab nach Rüsselsheim – ca. 40 km

Treffpunkt: SIH



Mi., 30.10. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 28.10.

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 Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 05.11. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 04.11.

Rund ums Buch – Zoom-Treffen der offenen Gruppe

Eine offene Gruppe 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., 06.11. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 31.10.

Führung durch das Industriedenkmal Peter-Behrens-Bau in 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.

Teilnahme nur mit gültigem Personalausweis oder Reisepass.

Kosten: 2 € Gebühr. Bitte im Voraus bezahlen.

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

Teilnehmer*innen: 40; Buchungsnr.: 44152-03

! Bitte 15 Minuten vor Führungsbeginn beim Treffpunkt sein.



Di., 12.11. | 09:30 – 12:30 Uhr

13:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 08.11.

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.**

NEU!**Mi., 13.11. | 18:00 Uhr | Anmeldung bis 11.11.**

Klassiker des Humors – Lesung mit Andreas Weißert

Seit vielen Jahren macht der deutsche Schauspieler Andreas Weißert Lesungen und Rezitationsprogramme zu deutschen Dichtern und zu inhaltlichen Themen. Anton Tschechow, J.P. Hebel, Mark Twain und das Deutsche Volksmärchen „Von dem Fischer und seiner Frau“ sind in diesem Jahr Teil seines Programms.

Kosten: 6 €**Do., 14.11.**

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****Mo., 18.11. | 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 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 Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**Di., 19.11. | 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 Weihnachtsmarkt.

Mindestens ein Mitglied jeder Gruppe sollte anwesend sein.

**Mi., 20.11. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 14.11.**

Vom Manuskript zum Buch!

Papier- und Schriftauswahl, Bilder, E-Book oder Broschur – was alles dazugehört, um ein fertiges Buch zu erhalten, erläutert Ihnen Buchgestalterin Julia Walch. Die selbständige Print- und Mediendesignerin ist u. a. Dozentin am Mediacampus in Frankfurt. Im Anschluss liest Gisela Pfalzgraf-Haug aus dem Essay „Über das Schreiben“ von Ferdinand v. Schirach.

Kosten: 5 € inkl. Kaffee und Wasser**NEU!**



Mi., 27.11. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 25.11.

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 Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Fr., 29.11. | 15:00 – 16:30 Uhr

Beladen des Transporters für den Höchster Weihnachtsmarkt

Wir setzen auf Ihre Unterstützung! Heute werden acht Helfer*innen benötigt! Bitte in die Liste eintragen oder im Büro melden.



Sa., 30.11. | 13:00 – 22:00 Uhr

Höchster Weihnachtsmarkt in der Altstadt – die SIH macht mit!

Unser Stand auf dem Weihnachtsmarkt ist bekannt für die schönsten Handarbeiten, leckersten Waffeln, Grillwürste und Glühwein. Ihre Mithilfe ist dringend erforderlich! Ab dem frühen Morgen wird aufgebaut und von 13 bis 22 Uhr verkauft.

Treffpunkt: Justinuskirchplatz, 65929 Frankfurt



So., 01.12. | 12:00 – 21:00 Uhr

Höchster Weihnachtsmarkt in der Altstadt – die SIH macht mit!

Ablauf heute:

12:00 Uhr	Vorbereitungen
13:00–19:00 Uhr	Verkauf am Stand
ab 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., 02.12. | 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!



Di., 03.12. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 02.12.

Rund ums Buch – Zoom-Treffen der offenen Gruppe

Eine offene Gruppe 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., 04.12. | 13:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 02.12.

Ausflug zum Adventsmarkt nach Seligenstadt

Zu den beliebtesten hessischen Weihnachtsmärkten gehört der Adventsmarkt der pittoresken Stadt am Main. Wir wollen ihn gemeinsam erkunden und uns Zeit für die ein oder andere Kostprobe oder einen Einkauf nehmen. Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Kosten: 2 € Teilnahmegebühr.

Die Kosten für RMV, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Treffpunkt: Bahnhofshalle Höchst

Buchungsnr.: 44152-02

NEU!



Mi., 11.12. | 16:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 06.12.

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., 12.12.

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 und 18 Uhr, je nach Gaststätte



Mi., 18.12. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 11.12.

Gasthaus zum Schwan – Gemeinsames (Gans-)Essen

Gemeinsam essen schmeckt besser! Wir führen unsere Tradition fort und kehren in diesem Jahr in der Höchster Altstadt im Gasthaus „Zum Schwan“ ein. Der Preis für ein Tellergericht Gans plus Beilagen wird um die 30 € sein. Sie können auch ein alternatives Gericht von der Karte wählen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

**Treffpunkt: Gasthaus zum Schwan, Höchster Schlossplatz 7,
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 und Tischtennis im Garten oder in den Räumen der SIH
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	In Bewegung bleiben auch im Alter
Donnerstags	10:00 – 12:00 Uhr	Kreativgruppe
	14:30 – 17:00 Uhr	Boule und Tischtennis im Garten oder in den Räumen der SIH
	15:30 – 17:30 Uhr	Freie Zeichengruppe, <i>14-tätlich</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-tätlich</i>
	14:30 – 16:00 Uhr	Singkreis, <i>14-tätlich</i>

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

Büro-
Öffnungszeiten
Montag –
Donnerstag
10 – 13 Uhr

