



**Programm
Dezember –
Januar
2025**

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



UNSER PROGRAMM DEZEMBER BIS JANUAR



Ausstellung – Aus meinem und deinem Blickwinkel

Fariba Khadivi und Edgar Weick – in unterschiedlichen Lebensphasen haben sich in den letzten drei Jahren regelmäßig getroffen, um ihre Eindrücke zu bestimmten Themen festzuhalten. Die Werke zeigen persönliche und gemeinsame Sichtweisen und laden dazu ein, neue Blickwinkel zu entdecken. Die Ausstellung ist bis Ende Januar im Zentrum zu sehen.

⚠ **Vom 10. Januar bis 28. Januar**



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. Am 23. und 30. Dezember machen wir Ferien.

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 Gaaßbrückelche





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 Kurs endet am 13. Dezember; am 17. Januar startet der Frühjahrskurs.

Kosten: 10 € im Monat

! *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.

Der Kurs endet am 13. Dezember; am 17. Januar startet der Frühjahrskurs.

Kosten: 10 € im Monat

! *Gerne können Sie an einer Schnupperstunde teilnehmen!*





Mi., 04.12. | 13:30 – 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Angehörige von Menschen mit Demenz – Gesprächskreis

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



Mi., 04.12. | 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 €



Sa., 07.12. | 16:00 – 17:30 Uhr

Gruppenausstellung Petersburger Hängung – Vernissage

Die WestKunst Nied lädt zur 16. Gruppenausstellung Petgersburger Hängung ein. Bis zum 22.12. sind die Bilder zu sehen. Wir informieren Sie gerne über die Öffnungszeiten.



Mo., 09.12. | 15:30 – 16:30 Uhr

Weihnachts-Bingo

im Rahmen des Stadtteiltreff Bolongaro

Sie spielen gerne Bingo und möchten sich gleichzeitig auf die festliche Stimmung einstimmen? Dann sind Sie bei unserem einmaligen Weihnachts-Bingo genau richtig! Freuen Sie sich auf ein fröhliches Spiel und eine besinnliche Atmosphäre. Wir starten zuerst mit der Kaffeetafel.



Di., 10.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Let's explore English

Englisch-Konversation in einer kleinen, offenen Runde mit Bettina Dahl.



Di., 10.12. | 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.



Do., 12.12. | 18:00 – 19:30 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



Mo., 16.12. | 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., 19.12. | 15:00 – 17:30 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.



Mi., 08.01. | 13:30 – 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Angehörige von Menschen mit Demenz – Gesprächskreis

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



Mi., 08.01. | 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 €



Di., 14.01. | 14:00 – 14:45 Uhr | Anmeldung erforderlich

Let's explore English

Englisch-Konversation in einer kleinen, offenen Runde mit Bettina Dahl.



Di., 14.01. | 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.



Do., 16.01. | 18:00 – 19:30 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



Mo., 20.01. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Warum knurrt uns der Magen?

im Rahmen des Stadtteiltreff Bolongaro

An diesem Nachmittag nehmen wir uns Zeit, alltagsnahe Rätsel einfach zu erklären und zu verstehen, was im Alltag passiert. Sie sind herzlich eingeladen, Ihr Wissen und Ihre Fragen beizutragen.

Kosten: 3 € für das Kaffeegedeck





Mo., 20.01. | 18:00 – 19:30 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., 23.01. | 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.



Fr., 31.01. | 17:00 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 26.01

Vernissage Fotoausstellung: Ein Augenblick

Diese Ausstellung zeigt eine Auswahl an Fotografien der Mitglieder der Fotogruppe BSW Frankfurt (Stiftung Bahn-Sozialwerk). Die Bilder bieten Einblicke in verschiedene Momente und Perspektiven, die von den Fotografen festgehalten wurden. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie die Welt durch ihre Augen.

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-menuservice.de/
frankfurter-verband**



**FRANKFURTER
VERBAND**

CAFÉ MOUSECLICK

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.cafe-mouseclick.de

Dort stehen regelmäßig neue Arbeitsblätter aus unserem Gedächtnistraining zum runterladen und ausdrucken bereit.



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

Smart verschenken



Der Smartgutschein des Café Mouseclick –
schenken Sie eine Stunde persönliche Smart-
phone-Hilfe, individuell und verständlich.



Der Gutschein kann nach Anmeldung im Café
Mouseclick eingelöst werden – für alle, die Unter-
stützung bei ihrem Smartphone brauchen oder
sich endlich sicherer damit fühlen möchten.

**Den personalisierten Gutschein erhalten
Sie einfach bei uns im Café Mouseclick
oder per E-Mail:**

Klaus.Baumgarten@frankfurter-verband.de



Di., 03.12. | 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



Do., 12.12. | 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., 07.01. | 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



Do., 16.01. | 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.



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

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

Besuchen Sie unsere Homepage: www.cafe-mouseclick.de
Dort stehen regelmäßig neue Arbeitsblätter aus unserem Gedächtnistraining zum Ausdrucken.

Winterferien – vom 19. Dezember bis
zum 6. Januar.

**Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten &
ein gutes Jahr 2025 mit viel Gesundheit!**

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**