



**Programm
Januar –
März 2025**

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 JANUAR BIS MÄRZ



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 Infos 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 Infos 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 unter 06171 586 207.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Angelika Schmidt, 06171 586 207,

marie-angelika.schmidt@t-online.de



Montags | 14:00 – 16:00 Uhr

Alle neune mit der SIH – Kegeln am Südbahnhof

Machen Sie mit bei der fröhlichen Kegelrunde! Jürgen Strauß hat eine gepflegte Bahn gefunden, die auch sehr verkehrsgünstig gelegen ist. Bei Fragen können Sie sich direkt an ihn wenden. Günstige Getränke können vor Ort erworben werden. Die Bahnmiete von 18 € für 2 Std. zahlen alle Kegler anteilig.

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

Treffpunkt: Südbahnhof Frankfurt, Hedderichstr. 51–53, 60594 Frankfurt

Kontakt: Jürgen Strauß, 0162 72 23 756, jue.strauss@t-online.de

⚠ Wer mit anderen gemeinsam von Höchst zum Südbahnhof fahren möchte, findet sich bitte jeweils um 13:15 auf Gleis 2 ein.

NEU!



Dienstags | 13:00 Uhr

Wandern in der Umgebung

Nach Absprache mit Alfred Gerl, Tel. 06196 750158. Die Gruppe versammelt sich an einem vereinbarten Treffpunkt und wandert in gemäßigtem Tempo, je nach Kondition der Mitglieder*innen. Nach Möglichkeit mit Einkehr.

Kosten für Einkehr sind selbst zu tragen.

Kontakt: Alfred Gerl, 06196 750158, 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 Boulebahn oder drinnen. Die Boulegruppe verabredet sich auch häufig zu anderen Aktivitäten an anderen Tagen.

Kosten: 1 € je Nachmittag + Getränkekosten



Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

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. Sie können in den laufenden Kurs einsteigen.

Kosten: Kurs über 10 Stunden 40 €



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 14-täglich und in Eigenregie. Das Angebot richtet sich an TeilnehmerInnen mit Zeichenerfahrung. Neue Interessentinnen und Interessenten sind herzlich willkommen! Bei Interesse rufen Sie gerne Monika Troglauer an, sie beantwortet Ihre Fragen unter 069 357 077.

Kosten für 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 2734630.

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 Getränke sind selbst zu tragen.

! 14-täglich



Freitags | 14:30 – 16:00 Uhr

Singkreis – Jetzt mit neuem Chorleiter!

Alle zwei Wochen trifft sich eine Runde begeisterter Sängerinnen, die viele Jahre von der engagierten Leiterin Ruth Zeitler begleitet wurden. Sie ist in den verdienten Ruhestand getreten und wir konnten den erfahrenen Chorleiter Lotar Raatz für die Nachfolge gewinnen. Herzlich willkommen!

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

! 14-täglich



Mi., 08.01. | 10:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 02.01.

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 361716

Kosten: Kurs über 10 Stunden 40 €

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



Mi., 08.01. | 15:00 Uhr

Gemeinsamer Kinobesuch im Filmforum Höchst

In Kooperation mit dem Filmforum Höchst

Die aktuelle deutsche Filmkomödie „Der Buchspazierer“ basiert auf dem gleichnamigen Roman von Carsten Henn. Die Hauptrolle wird gespielt von Christoph Maria Herbst. Anschließend wollen wir in die Wunderbar gehen. Bitte melden Sie sich dazu zwecks Tischreservierung an.

Kosten: 8 €, 6 € für Schwerbehinderte oder

Inhaber*innen einer Ehrenamtskarte,

4 € für Frankfurt-Pass-Inhaber*innen

**Treffpunkt: Emmerich-Josef-Str. 46 a,
65929 Frankfurt am Main**



Do., 09.01.

Stammtisch der SIH

Mit anderen in einem netten Gasthaus in oder um Höchst herum ins Gespräch kommen! Lokalität bitte bei Heike Eberl (069 396827) erfragen.

! Beginn zwischen 17 und 18 Uhr, je nach Gaststätte





Mi., 15.01. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 09.01.

Dankeschön-Brunch

Einmal im Jahr werden alle Ehrenamtlichen in der SIH kulinarisch verwöhnt. Alle Helferinnen und Helfer des letztjährigen Sommerfestes und des Höchster Weihnachtsmarktes sind herzlich eingeladen!



Mo., 20.01. | 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., 21.01. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 20.01.

Zoom-Treffen der Gruppe „Rund ums Buch“

Eine offene Gruppe für 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.

Onlineveranstaltung



Mi., 22.01. | 14:30 Uhr

„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.



Mi., 29.01. | 13:15 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 27.01.

Ausstellungsbesuch in Hofheim – „Young at heart oder die Kunst des Alterns“

Die Fotoausstellung im Varisano Klinikum Hofheim zeigt beeindruckende Fotografien des Künstlers Karsten Thormaehlen. Thormaehlen, der internationale Bekanntheit mit einfühlsamen Porträts von über Hundertjährigen erlangte, zeigt mit seinen Fotos dass Alter eine ganz besondere Schönheit haben kann.

Kosten: RMV und Verzehr im Café + 2 € Gebühr.

Treffpunkt: 13:20 Uhr Bahnhofshalle Höchst

Buchungsnr.: 44152-04-2025

NEU!



Mi., 05.02. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 03.02.

Winterolympiade in der SIH

Gemeinsam wollen wir viele Spiele ausprobieren (z.B. Soft-Boule, Shuffle, Darts und einiges mehr). Bei dieser Veranstaltung gibt es vorher Kaffee und Kuchen.

Kosten: 4 € für Kaffee und Kuchen, Kuchenspender*innen sind frei



Mi., 12.02. | 14:30 Uhr

„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., 13.02.

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., 17.02. | 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.



Mi., 19.02. | 15:00 Uhr

Gemeinsamer Kinobesuch im Filmforum Höchst

In Kooperation mit dem Filmforum Höchst

Heute wird „Alter weißer Mann“ gezeigt, eine aktuelle deutsche Komödie des Regisseurs Simon Verhoeven mit Jan Josef Liefers in der Hauptrolle. Anschließend wollen wir in die Wunderbar gehen.

Kosten: 8 €, 6 € für Schwerbehinderte oder Inhaber*innen einer

Ehrenamtskarte, 4 € für Frankfurt-Pass-Inhaber*innen

Treffpunkt: Emmerich-Josef-Str. 46 a, 65929 Frankfurt am Main





Di., 25.02. | 10:00 – 12:00 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 die Jahresplanung 2025. Mindestens ein Mitglied jeder Gruppe sollte anwesend sein.



Mi., 26.02. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 24.02.

Migrant und/oder Gast ein Frankreich? – Vortrag und Gesprächskreis

Viele Jahre haben Dieter Schmitt und Rommy Nelles freiwillig in Frankreich gelebt. Paradies? Viele unerwartete Situationen und Vorurteile waren lehrreich und prägend. Ein Bericht über ein „Migrantenleben wie Gott in Frankreich“.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

NEU!



Mi., 05.03. | 12:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 28.02.

Heringessen am Aschermittwoch

Kommen Sie zum traditionellen Heringessen in die SIH! Wir legen die Matjes selbst in eine Sahne-Dill-Soße ein und servieren sie mit Pellkartoffeln vom Höchster Wochenmarkt.

**Kosten: 9 € für Gericht, Wasser und Kaffee, bitte vorab bezahlen
Buchungsnr.: 44152-02-2025**



Di., 11.03. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 10.03.

Zoom-Treffen der Gruppe „Rund ums Buch“

Eine offene Gruppe für 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.

Onlineveranstaltung



Mi., 12.03. | 10:45 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 05.03.

Werfen Sie mit uns einen Blick hinter die Kulissen des ZDF!

NEU!

Wir starten mit Bahn und Tram zum Mainzer Lerchenberg. Die Führung durch eine der größten Sendeanstalten Europas dauert 90 Minuten und bietet einen kompakten Einblick in die spannende Welt der Medien. Nach der Führung kehrt die ganze Gruppe um 14:00 Uhr zum Mittagessen ins Betriebsrestaurant ein.

Bitte vorab: 3 € Gebühr.

Sonstige Kosten: 17 € „All you can eat“ Mittagsbüfett inkl. Getränke + Fahrtkosten

Treffpunkt: 10:40 Uhr Bahnhofshalle Höchst

Buchungsnr.: 44152-03-2025

! Bitte beachten Sie dass alleine bei der Führung ca. 2 km zu Fuß zurückzulegen sind. Es gibt kaum Sitzgelegenheiten.



Do., 13.03.

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., 17.03. | 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.



Mi., 19.03. | 10:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 17.03.

NEU!

Mit Bus und Bahn zur Führung zu den Chagall-Fenstern nach Mainz!

In seinen neun Kirchenfenstern in St. Stephan hat Marc Chagall ein Zeichen gesetzt für französisch-deutsche Freundschaft und Völkerverständigung. Es sind seine einzigen Fenster in Deutschland, von der Glasfläche her sein größtes Glaskunstwerk in der Welt. Danach kehren wir zu einem Mittagessen ein.

Kosten: Bitte vorab zahlen: 7 € (Führungs)gebühr.

Kosten für Speisen und Getränke, sowie die Fahrtkosten sind selbst zu tragen.

Treffpunkt: 9:55 Uhr Bahnhofshalle Höchst

Buchungsnr.: 44152-01-2025



Mi., 26.03. | 12:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 24.03.

Suppenfest in der SIH

Mittagstisch mit einer Auswahl selbst gekochter Suppen. Entscheiden Sie welche Suppe in diesem Jahr für uns beim Höchster Suppenfest an den Start gehen soll. Wer eine Suppe beisteuern möchte, melde sich bitte bis zum 19.03. Anmeldung zum Essen bis zum 24.03. möglich.

Kosten: 5 € inkl. Brot, Wasser und Kaffee

Das Wertvollste, das man zu
verschenken hat, ist Zeit.



Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen. Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!

Fachbereich: Freiwilliges Engagement

Peter Gehweiler Tel.: 069 299 807 2353
Christine Fischer Tel.: 069 299 807 2352
ehrenamt@frankfurter-verband.de



**FRANKFURTER
VERBAND**

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>
	14:00 – 16:00 Uhr	Alle neune mit der SIH – Kegeln am Südbahnhof, <i>14-täglich</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	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>14-täglich</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 – Jetzt mit neuem Chorleiter! <i>14-täglich</i>

Vom 05. bis zum 21.02. ist das SIH-Büro nicht besetzt.
Alle Gruppen und Veranstaltungen finden wie ausgeschrieben statt.

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



**Büro-
Öffnungszeiten**
**Montag –
Donnerstag**
10 – 13 Uhr

Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter
mit aktuellen Veranstaltungstipps:
newsletter.frankfurter-verband.de