



**Programm
Februar –
März 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 FEBRUAR BIS MÄRZ



Fotoausstellung: Ein Augenblick

Die Fotos bieten Einblicke in unterschiedliche Momente und Perspektiven. Sie wurden von den Fotografen der Fotogruppe BSW Frankfurt (Stiftung Bahn-Sozialwerk) mit viel Kreativität festgehalten. Die Ausstellung kann montags oder donnerstags von 13:00 bis 15:00 Uhr oder nach Vereinbarung besichtigt werden.

! *Die Ausstellung ist bis zum 2. April zu sehen.*



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 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. Gerne können Sie an einer Schnupperstunde teilnehmen. **Kosten: 10 € im Monat**



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. Gerne können Sie an einer Schnupperstunde teilnehmen! **Kosten: 10 € im Monat**



Di., 04.02. | 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., 05.02. | 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., 05.02. | 15:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung unter 069 299 807 2223 erforderlich

LeNa: Lyrisch-musikalischer Streifzug durch die 20er Jahre Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein

Die Gruppe LeNa präsentiert das unterhaltsame Programm „Wo bleibt das Positive?“ – ein lyrisch-musikalischer Streifzug durch die 20er Jahre.

**Treffpunkt: Begegnungs- & Servicezentrum Hofgut Goldstein,
Tränkweg 32, 60529 Frankfurt am Main**



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



Di., 11.02. | 14:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Let's explore English

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



Di., 11.02. | 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., 13.02. | 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. Gerne mit Ihnen!

Onlineveranstaltung



Fr., 14.02. | 16:00 – 17:15 Uhr | Anmeldung bis 12.02

Einblicke in die Höchster Geschichte digital erleben

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

Der Geschichtsverein Höchst öffnet wieder das Museum Digital und gewährt uns besondere Einblicke in neu digitalisierte Objekte. Im Mittelpunkt stehen Ausstellungstücke, die künftig im Museum Bolongaro im Bolongaropalast zu sehen sein werden.



Mo., 17.02. | 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



Fr., 21.02. | 15:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 18.02.

Höchster Doppelkopf-Spaß!

Endlich wieder Doppelkopf! Wir spielen in wechselnden Runden à 60 Minuten. Bringen Sie gerne etwas zu trinken und zu knabbern mit! Eine Einweisung in die Grundregeln erfolgt nicht, daher sind Grundkenntnisse erforderlich.

Kosten: Korkgeld 3 €



Do., 27.02. | 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., 04.03. | 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., 05.03. | 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





Di., 11.03. | 14:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Let's explore English

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



Di., 11.03. | 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.



Fr., 14.03. | 16:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 22.03.

Fraundarstellungen im Impressionismus – Frauen malen Frauen

Kooperation mit Verein f. Geschichte & Altertumskunde FFM-Höchst e.V.

In diesem Vortrag des Kunsthistorikers Dr. Tino Wehner lernen Sie vier herausragende Malerinnen des Impressionismus kennen: Marie Bracquemond, Berthe Morisot, Mary Cassatt und Eva Gonzalés. Ihre Werke zeigen Frauen in lichtdurchfluteten Landschaften. Lassen Sie sich in ihre Welt entführen!



Mo., 17.03. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 12.03.

Die Saar: Wo Geschichten wie Wasser fließen im Rahmen des Stadtteiltreffs Bolongaro

Erleben Sie faszinierende Geschichten rund um die Saar! Von historischen Ereignissen bis zu Anekdoten, die diesen Fluss geprägt haben. Entdecken Sie die lebendige Kultur und Natur der Saar. Wir starten mit der Kaffeetafel.

Kosten: 5 €



Mo., 17.03. | 18:00 – 19:45 Uhr | Anmeldung erforderlich

Online Spieleabend mit Codenames über ZOOM

Spielend verbinden – Ihr digitaler Spieleabend für gute Laune!

Onlineveranstaltung



Do., 27.03. | 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.

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., 04.02. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 01.02.

Mit der Smartphone-App RMVgo unterwegs

Die RMVgo-App bietet viele Funktionen, die für weniger geübte Smartphone-Nutzer eine Herausforderung darstellen können. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen kennen und üben anhand von Beispielen, die App sicher zu nutzen.



Di., 18.02. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 15.02.

Kurs: Komoot für Wanderungen und Radtouren

Klaus Baumgarten präsentiert Ihnen die App und erläutert Ihnen ihre entscheidenden Funktionen. Entdecken Sie, wie Sie Komoot optimal für Ihre nächste Wanderung nutzen können, um neue Routen zu entdecken, oder lassen Sie sich von Komoot auf Ihrer nächsten Radtour navigieren.



Do., 20.02. | 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.

NEU!

Di., 25.02. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 22.02.

Kaffee & Klicks – Ihre Nachmittagsgruppe fürs Smartphone – Teil 1

In unserer neuen Smartphone-Lerngruppe vertiefen wir Ihr Wissen rund ums Android-Smartphone. Bei einer Tasse Kaffee tauschen wir Erfahrungen aus und beantworten Fragen zu WhatsApp, Einstellungen, Apps und weiteren Themen. Bringen Sie Ihre Fragen mit – gemeinsam finden wir Lösungen!



Di., 11.03. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Smartphone-Lerngruppe am Dienstag

Erweitern Sie Ihr Android-Smartphone-Wissen in unserer interaktiven Lerngruppe. Gemeinsam lösen wir Fragen zu WhatsApp, Einstellungen, Startbildschirm, App-Installation und weiteren Bedienungstipps. Neue Themen sind immer willkommen! Kursleitung: Klaus Baumgarten



Do., 20.03. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Mouseclick Frühstück

Bei Kaffee und einer Kleinigkeit zu Essen laden wir zu einem Austausch über weitere Kniffe und Tricks beim Smartphone ein.



Di., 25.03. | Uhr | Anmeldung bis 22.03.

Kaffee & Klicks – Ihre Nachmittagsgruppe fürs Smartphone – Teil 2

In unserer neuen Smartphone-Lerngruppe vertiefen wir Ihr Wissen rund ums Android-Smartphone. Bei einer Tasse Kaffee tauschen wir Erfahrungen aus und beantworten Fragen zu WhatsApp, Einstellungen, Apps und weiteren Themen. Bringen Sie Ihre Fragen mit – gemeinsam finden wir Lösungen!



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**

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	09:30 – 10:30 Uhr	Thematisches Gedächtnistraining – Kurs 1 Kosten: 10 € im Monat
	10:30 – 11:30 Uhr	Thematisches Gedächtnistraining – Kurs 2 Kosten: 10 € im Monat
	13:00 – 15:00 Uhr	Individuelle Smartphonehilfe Kosten: 6 € / Stunde

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
www.cafe-mouseclick.de



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