



**Programm
April – Juni
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 APRIL BIS JUNI



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

Kommen Sie zu einem unterhaltsamen Nachmittag für Senioren! Ab 14:30 Uhr erwartet Sie eine Kaffeetafel, gefolgt von einem kurzweiligen Programm. Wir freuen uns auf 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 gehen.“
Treffpunkt um 9:45 Uhr im Zentrum, dann geht’s zur Wörthspitze für gemeinsame Dehnübungen. Nordic-Walking-Stöcke sind nicht unbedingt nötig – das Miteinander zählt!

Kosten: 1 €

Treffpunkt: BGSZ Höchst oder Wörthspitze am Gaaßebrückelche



Freitags | 09:30 – 10:30 Uhr
Anmeldung bis einen Tag vorher für eine Schnupperstunde
Thematisches Gedächtnistraining – Kurs 1

Gemeinsam stärken wir unsere grauen Zellen! In entspannter Atmosphäre und ohne Druck widmen wir uns spannenden Themen. Neugierig? Dann schnuppern Sie gerne mal rein und erleben Sie, wie das gemeinsame Training Körper und Geist aktiviert. **Kosten: 10 € im Monat**

! Am 30.05. fällt die Stunde aus; Kursende: 07.06.



Freitags | 10:30 – 11:30 Uhr
Anmeldung bis einen Tag vorher für eine Schnupperstunde.
Thematisches Gedächtnistraining – Kurs 2

Gemeinsam stärken wir unsere grauen Zellen! In entspannter Atmosphäre und ohne Druck widmen wir uns spannenden Themen. Neugierig? Dann schnuppern Sie gerne mal rein und erleben Sie, wie das gemeinsame Training Körper und Geist aktiviert. **Kosten: 10 € im Monat**

! Am 30.05. fällt die Stunde aus; Kursende: 07.06.



Di., 01.04. | 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., 08.04. | 14:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Let's Explore English

Englisch-Konversation in einer kleinen, offenen Runde mit Bettina Dahl. Besonders willkommen sind Teilnehmende mit Grundkenntnissen, die ihren Wortschatz auffrischen und erweitern möchten. In entspannter Atmosphäre üben wir gemeinsam das freie Sprechen und tauschen uns über vielfältige Themen aus.



Di., 08.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Playful English – Spielerisch Englisch sprechen

Sie spielen gerne Gesellschaftsspiele und möchten dabei Ihr Englisch anwenden? Dann sind Sie bei uns genau richtig! In kleiner Runde spielen wir verschiedene Spiele und unterhalten uns dabei auf Englisch – ganz entspannt, ohne Kursdruck.



Sa., 12.04. | 19:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

L.i.o.S. – Hinter der Welt

In Kooperation mit Westkunst Nied

Erleben Sie den faszinierenden Film von JoMuArt: Ein Künstler im Koma, Zeichnungen und die Stimme einer Frau auf der Intensivstation entfalten einen dramatischen Kampf zwischen Diesseits und Jenseits – das Wunder des Lebens.

JoMuArt.de – Jochanes Müller – ist Zeichner. Musiker und Medienersteller.



Do., 17.04. | 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



Do., 24.04. | 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., 25.04. | 16:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 21. April

Marianne von Werefkin – Blaue Reiterin der russischen Avantgarde

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

Der Kunsthistoriker Dr. Tino Wehner stellt Marianne von Werefkin (1860–1938) vor, eine der führenden Expressionistinnen. Die russische Malerin prägte den Blauen Reiter und emigrierte später in die Schweiz. Erfahren Sie mehr über ihr beeindruckendes Leben und ihr künstlerisches Schaffen!



Mi., 07.05. | 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 €



Do., 08.05. | 16:00 – 17:30 Uhr

Vernissage: Andere Welten – Märchen und phantastische Traumwelten

In ihrer neuen Ausstellung präsentiert Evelin Kutz faszinierende Bild-Elementcollagen aus eigenen Fotografien. Jedes Werk entführt uns in imaginäre, zerträumte Welten und lädt ein, in märchenhafte und phantastische Szenarien einzutauchen. Lassen Sie sich verzaubern!



Fr., 16.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 14. Mai

Pflanzen-Geschichten gesucht

In Kooperation mit botanoadopt.org

Ob der erste Kuß unter einem Apfelbaum oder der beglückende Duft einer Blüte: das Künstlerduo 431art – Haike Rausch und Torsten Grosch – sammelt besondere Erlebnisse mit Pflanzen. Die Gründer von botanoadopt® laden ein zum Austausch über pflanzliches Leben in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen.



Mo., 19.05. | 18:00 – 19:45 Uhr | Anmeldung erforderlich

Online Spieleabend mit Codenames über ZOOM

Spielend verbinden – Ihr digitaler Spieleabend für gute Laune!
Onlineveranstaltung



Di., 20.05. | 14:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Let's Explore English

Englisch-Konversation in einer kleinen, offenen Runde für Teilnehmende mit Grundkenntnissen, die ihren Wortschatz auffrischen und erweitern möchten – mit Bettina Dahl.



Di., 20.05. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Playful English – Spielerisch Englisch sprechen

Sie spielen gerne Gesellschaftsspiele und möchten dabei Ihr Englisch anwenden? Dann sind Sie bei uns genau richtig!



Do., 22.05. | 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!



Do., 22.05. | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Schreibstube per ZOOM

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

Onlineveranstaltung



Fr., 23.05. | 15:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

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 €



Mo., 26.05. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 22. Mai

Eisch sinn en Hunsricker – ... über den Hunsrück im Rahmen des Stadtteiltreffs

Eingerahmt von Mosel, Nahe, Rhein und Saar ist der Hunsrück ein echtes Stück Heimat. Klaus Baumgarten, gebürtiger Hunsrücker, stellt in Wort und Bild die Landschaft und Hunsrücker Geschichten vor – von Schinderhannes bis zu den Traumschleifen.

Kosten: 3,50 € für Kaffeegedeck



Di., 03.06. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Café au Lait

In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee oder Tee führen wir in Französisch eine ungezwungene Konversation miteinander.

Kosten: Kaffeegedeck 3,50 €



Di., 10.06. | 14:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Let's Explore English

Englisch-Konversation in einer kleinen, offenen Runde für Teilnehmende mit Grundkenntnissen, die ihren Wortschatz auffrischen und erweitern möchten – mit Bettina Dahl.

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**



Di., 10.06. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Playful English – Spielerisch Englisch sprechen

Sie spielen gerne Gesellschaftsspiele und möchten dabei Ihr Englisch anwenden? Dann sind Sie bei uns genau richtig!



Mo., 16.06. | 18:00 – 19:45 Uhr | Anmeldung erforderlich

Online Spieleabend mit Codenames über ZOOM

Spiellend verbinden – Ihr digitaler Spieleabend für gute Laune!
Onlineveranstaltung



Do., 19.06. | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Schreibstube per ZOOM

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

Onlineveranstaltung



Do., 26.06. | 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!



Mo., 30.06. | 15:30 – 16:30 Uhr

Heute wieder ein Schelm – Heinz-Erhardt im Rahmen des Stadtteiltreffs Bolongaro

„Lachen ist gesund“ – und dafür war Heinz Erhardt bekannt!

Klaus Baumgarten führt durch den Nachmittag und präsentiert humorvolle Texte, Anekdoten sowie spannende Biografien über den beliebten Komiker, der mit seinem Wortwitz und Charme Generationen begeisterte.

Vorher laden wir zur Kaffeetafel ein.

Kosten: 3,50 € für Kaffeegedeck



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., 08.04. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 03. April

Smartphone-Workshop – Whatsapp voll ausschöpfen

Chats organisieren, Dokumente versenden, Einstellungen anpassen – WhatsApp bietet viele praktische Funktionen! Unter anderem zeigen wir Ihnen, wie Sie mehrere Fotos und Dokumente verschicken, Ihr Profilbild ändern und die App noch komfortabler nutzen. So machen Sie mehr aus der beliebten App.



Do., 10.04. | 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., 29.04. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 22. April

Smartphone-Workshop: Einstellungen für Android leicht gemacht

Wie passen Sie Schriftgröße, Töne oder Datenschutz an? Welche Einstellungen erleichtern die Nutzung? In diesem Workshop lernen Sie, Ihr Android-Smartphone an Ihre Bedürfnisse anzupassen. Bringen Sie Ihr Gerät mit und entdecken Sie hilfreiche Funktionen!



Di., 13.05. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Smartphone-Lerngruppe „D.w.M.“

Wir vertiefen gemeinsam unser Smartphone-Android-Wissen in einer kleinen, interaktiven Runde. Gemeinsam tauschen wir Fragen aus und finden Lösungen zu Themen wie WhatsApp, Einstellungen, Startbildschirm, App-Installation und Bedienungstipps.



Do., 15.05. | 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., 27.05. | 15:00 – 17:00 Uhr

Kaffee & Klicks – Ihre Nachmittagsgruppe fürs Smartphone

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

Besuchen Sie unsere Homepage
www.cafe-mouseclick.de!

Regelmäßig stehen Ihnen die aktuellen Arbeitsblätter aus unserem Gedächtnistraining zum Ausdrucken zur Verfügung.

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