



**Programm
April – Juni
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 APRIL BIS JUNI



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

Alle neue 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.

Kosten: 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 Uhr auf Gleis 2 ein.**



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 58 62 07,
marie-angelika.schmidt@t-online.de**



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 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 | 14:00 – 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. Wir spielen fast immer draußen auf unserer Boulebahn, nur bei Regen drinnen. In der warmen Jahreszeit spielen wir auch Tischtennis. Die Gruppe verabredet sich auch zu anderen Aktivitäten an sonstigen 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-tägig 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 35 70 77.

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 Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! 14-tägig



Freitags | 14:30 – 16:00 Uhr

Singkreis

Alle zwei Wochen trifft sich eine Runde begeisterter Sängerinnen unter der Anleitung und musikalischen Begleitung von Lotar Raatz. Gerne können Interessierte dazustoßen.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

! 14-tägig



Mi., 02.04. | 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.



Di., 08.04. | 14:30 – 16:00 Uhr

Zoom-Treffen der Gruppe „Rund ums Buch“

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., 09.04. | 14:30 Uhr | **Anmeldung bis 4.4.2025**

Wir feiern das einjährige Bestehen unserer Boulebahn!

Der Bau unserer Boulebahn war eine Meisterleistung unserer Ehrenamtlichen und die Nutzung der Bahn hat alle Erwartungen übertroffen. Heute wollen wir mit einem Glas Pastis oder Crémant auf das einjährige Jubiläum anstoßen und gemütlich bei einer Grillwurst zusammensitzen.

Wer möchte, kann natürlich die Bahn ausprobieren.

Kosten: 6 € für Grillwurst, Beilagen und Getränke.

Bitte bei der Anmeldung zahlen.

Buchungsnr.: 44152-04-2025

NEU!



Do., 10.04. | 10:00 Uhr

Radtour nach Bergen-Enkheim – ca. 35 km

Treffpunkt: Wörthspitze



Do., 10.04.

Stammtisch der SIH

Mit anderen in einem netten Gasthaus in oder um Höchst herum ins Gespräch kommen! Lokalität bitte bei Heike Eberl (069 39 68 27) erfragen.

! *Beginn zwischen 17 und 18 Uhr, je nach Gaststätte*



Mo., 14.04. | 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., 15.04. | 11:00 Uhr

Kleine Radtour nach Bad Soden – ca. 14 km

Treffpunkt: SIH



Di., 15.04. | 18:00 Uhr | **Anmeldung bis 10.04.**

Zu Gast in der SIH: Hassan Annouri – Rapper, Gastronom und Radiomoderator

*In Kooperation mit „Bunter Tisch – Höchst miteinander“
und „Omas gegen Rechts“*

Als Kind marokkanischer Eltern in Frankfurt-Griesheim aufgewachsen, setzt er sich seit vielen Jahren für Verständigung von Kulturen und Religionen und gegen Rechtsextremismus ein. Das Engagement seiner Gruppe „Wir sind alles Frankfurter“ wurde 2024 mit der Walter Möller Plakette der Stadt Frankfurt ausgezeichnet.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

NEU!



Mi., 16.04. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 10.04.

Heit gibt's Grie Soß!

Rund um Ostern muss das Frankfurter Original einfach sein! Frisch vom Markt kommen die frischen Kräuter für unsere grüne Soße, die wir uns mit Eiern und Kartoffeln schmecken lassen. Bitte den Beitrag schon mit der Anmeldung bezahlen.

Kosten: 6,50 € inkl. Wasser. Bitte mit der Anmeldung zahlen.

Buchungsnr.: 44152-06-2025



Di., 22.04. | 09:45 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 17.04.

Wandern mit Bernd Renker nach Frauenstein

Wir fahren mit der Bahn nach Schierstein. Von dort aus wandern wir nach Frauenstein (leichte Steigung) – Mittagessen im schönen Weinhaus Sinz – evtl. Rundweg in die Kirschhaine – zu Fuß zurück nach Schierstein und Heimfahrt. Länge: 4 km + 2 km Kirschblüten + 4 km zurück (oder Bus).

Kosten: RMV und Einkehr ist selbst zu tragen.

Treffpunkt: Bahnhofshalle Höchst

NEU!



Mi., 23.04. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 16.04.

Cannabis – nicht nur Rauschmittel, sondern auch Medikament

Seit 2017 kann Cannabis in Deutschland zu Lasten der Krankenkasse verordnet werden. Jakob Schlink vom Drogenreferat der Stadt Frankfurt berichtet über Anwendungsgebiete, Risiken, Nebenwirkungen und rechtliche Voraussetzungen für eine Kostenübernahme. Anschließend gibt es Zeit für Fragen und Austausch.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

NEU!





Do., 24.04. | 10:00 Uhr

Radtour ins Brauhaus nach Mainz-Kastel – ca. 55 km

Treffpunkt: SIH



Di., 29.04. | 18:00 Uhr

Film: „Ich bin Frankfurter. Mein Weg – Meine Stadt – Mein Leben.“

In Kooperation mit dem Filmforum Höchst

Ergänzend zu unserer Veranstaltung am 15.04., zeigt das Filmforum Höchst den Dokumentarfilm von und mit Hassan Annouri. Ein mitreißender Film, der sowohl seine Lebensgeschichte erzählt, als auch ein intensives Porträt der Stadt Frankfurt zeichnet. Anschließend wollen wir uns in der Wunderbar austauschen.

Kosten: 8 €, 6 € für Schwerbehinderte oder Inhaber*innen einer Ehrenamtskarte, 4 € für Frankfurt-Pass-Inhaber*innen

Treffpunkt: Filmforum Höchst, Emmerich-Josef-Straße 46 a, 65929 Frankfurt

⚠ **Anmeldung bis 24.04. für die Tischreservierung i.d. Wunderbar**

NEU!



Mi., 30.04. | 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., 01.05. | 18:00 Uhr

Frankfurt liest ein Buch – Der Autor kommt nach Höchst!

Mit Unterstützung des Kulturkellers und der AWO Höchst

Der Autor Dirk Kurbjuweit schildert in seinem Werk „Nachbeben“ die schicksalhafte Verstrickung zweier Liebender und zeichnet ein literarisches Seismogramm der neunziger Jahre. Der Kulturkeller öffnet um 18:00 Uhr und hält leckere Snacks und speziell kreierte Cocktails bereit. Lesungsbeginn ist 19 Uhr.

Kosten: 10 €, 8 € ermäßigt

**Treffpunkt: Kulturkeller Höchst, Bolongarostr. 186, 65929 Frankfurt
Teilnehmer*innen: 80**

⚠ **Eintrittskarten sind in der SIH und bei Presse Krämer in Höchst ab dem 26.03. erhältlich.**

NEU!



Di., 06.05. | 14:30 – 16:00 Uhr

Zoom-Treffen der Gruppe „Rund ums Buch“

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., 07.05. | 10:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 05.05.

Wandern mit andern – auf geht's zur Rieslingschleife Rhein und Reben

Wir fahren mit der Regionalbahn nach Niederwalluf und starten von dort den 7 km langen Rundwanderweg. Die Höhendifferenz beträgt 87 Meter. Von den Weinbergen aus hat man einen tollen Blick auf Eltville. Am Ende der Wanderung kehren wir in einen Gasthof am Rheinufer ein.

Kosten für RMV und Einkehr sind selbst zu tragen.

Treffpunkt: Bahnhofshalle Höchst 9:50 Uhr.



Do., 08.05. | 10:00 Uhr

Radtour nach Mörfelden-Waldorf ins Restaurant Goldener Apfel – ca. 55 km

Treffpunkt: Fähre Höchst, Schwanheimer Seite



Do., 08.05.

Stammtisch der SIH

Mit anderen in einem netten Gasthaus in oder um Höchst herum ins Gespräch kommen! Lokalität bitte bei Heike Eberl (069 39 68 27) erfragen.

! Beginn zwischen 17 und 18 Uhr, je nach Gaststätte



Di., 13.05. | 11:00 Uhr

Kleine Radtour nach Weilbach – ca. 20 km

Treffpunkt: SIH



Mi., 14.05. | 15:00 Uhr

„Die leisen und die großen Töne“ im Filmforum Höchst
In Kooperation mit dem Filmforum Höchst

Wir schauen gemeinsam den aktuellen französischen Spielfilm. Er erzählt die sympathische, amüsante und auch berührende Geschichte zweier gegensätzlicher Brüder, die die Liebe zur Musik teilen. 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



Sa., 17.05. | 08:00 – 13:00 Uhr

Anmeldung bis 13.05. für Helfer*innen

Flohmarkt der SIH auf dem Ettinghausenplatz in Höchst

Der Frühling ist die beste Zeit zum Ausmisten! Falls Sie noch etwas zum Verkauf beisteuern möchten: Nach Möglichkeit ab 8 Uhr direkt zum Verkaufsstand bringen. Bitte nicht einfach etwas in der SIH abstellen. Helfer*innen für Transport und Verkauf werden dringend benötigt! Bei schlechtem Wetter wird abgesagt.

Treffpunkt: Ettinghausenplatz (neben dem Markt), 65929 Frankfurt-Höchst



Mo., 19.05. | 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., 20.05. | 10:00 – 13:00 Uhr

Planungsgruppe

Wir sprechen darüber, was in den nächsten Wochen in der SIH geschieht und wie wir geplantes umsetzen können. Mindestens ein Mitglied jeder Gruppe sollte anwesend sein.



Mi., 21.05. | 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., 22.05. | 10:00 Uhr

Radtour nach Niederursel in die Gaststätte

„Zum lahmen Esel“ – ca. 35 km

Treffpunkt: Wörthspitze



Di., 03.06. | 14:30 – 16:00 Uhr

Zoom-Treffen der Gruppe „Rund ums Buch“

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., 04.06. | 13:15 – 15:00 Uhr | **Anmeldung bis 27.05.**

Erleben Sie die Frankfurter Börse!

Zur Einführung erhalten wir einen 45-minütigen Vortrag und begeben uns dann in die interessante Ausstellung, die uns zu allen wichtigen Aspekten der Börse informiert. Im Anschluss erleben wir live den letzten aktiven Börsenhandelssaal Europas. Wer Lust hat geht danach mit in ein nahe gelegenes Café.

Kosten: 3 € Gebühr + RMV + Einkehr

Treffpunkt: 12:45 Uhr Bahnhofshalle Höchst oder

13:15 Uhr vor der Börse, Börsenplatz 4, 60313 Frankfurt

Buchungsnr.: 44152-07-2025

⚠ Bitte denken Sie an Ihren gültigen Lichtbildausweis.

NEU!



Do., 05.06. | 10:00 Uhr

Radtour nach Oberursel ins Alte Brauhaus – ca. 40 km

Treffpunkt: Wörthspitze



Di., 10.06. | 10:00 Uhr

Kleine Radtour zum alten Flugplatz nach Bonames – ca. 35 km

Treffpunkt: Wörthspitze



Mi., 11.06. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 04.06.

Erdbeerfest im wunderschönen Garten der SIH

Mit vielen kulinarischen Leckereien rund um die Erdbeere und guter Laune wollen wir gesellig beisammen sein. Seien Sie mit von der Partie! Wer eine Speise zum Büfett beisteuert, die bis Anmeldeschluss im Büro angekündigt werden muss, zahlt den halben Preis.

Kosten: 6 € / 3 €, bitte vorab bezahlen.; Buchungsnr.: 44152-08-2025

Do., 12.06.



Stammtisch der SIH

Mit anderen in einem netten Gasthaus in oder um Höchst herum ins Gespräch kommen! Lokalität bitte bei Heike Eberl (069 39 68 27) erfragen.

! Beginn zwischen 17 und 18 Uhr, je nach Gaststätte



Mo., 16.06. | 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., 18.06. | 10:00 Uhr

Radtour nach Rüsselsheim ins Weinhaus Schaad – ca. 40 km

Treffpunkt: Fähre Höchst, Schwanheimer Ufer



Mi., 18.06. | 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.



Di., 24.06. | 11:00 Uhr

Kleine Radtour zum Golfplatz Hof Hausen

Treffpunkt: SIH



Mi., 25.06. | 09:45 Uhr

Wandern mit Bernd Renker von Biebrich nach Schierstein

Wir fahren mit der Bahn nach Wiesbaden-Biebrich, wandern durch den Schlosspark – am Rhein entlang bis zum Schiersteiner Hafen mit Einkehr dort – von dort mit dem Schiff zurück nach WI-Biebrich und mit der Bahn zurück nach Höchst. Länge: 5 km + 1 – 2 km nach dem Essen. Oberfläche eben und gepflegt.

Kosten: RMV, Schiff (6 €) und Einkehr ist selbst zu tragen.





Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**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	Alle neune mit der SIH – Kegeln am Südbahnhof, 14-täglich
	14:00 – 16:00 Uhr	Theaterprobe der „Höchster Silberdisteln“, nach Absprache
Dienstags	13:00 Uhr	Wandern in der Umgebung
	14:00 – 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
	14:00 – 17:00 Uhr	Boule im Garten oder in den Räumen der SIH
	15:30 – 17:30 Uhr	Freie Zeichengruppe, 14-täglich
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, 14-täglich
	14:30 – 16:00 Uhr	Singkreis, 14-täglich

Vom 26. bis 30. Mai 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