Programm
Juli – September 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 JULI BIS SEPTEMBER

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.
Weitere Infos erhalten Sie dort.
Kosten: 30 € für 5-wöchigen Kurs
Treffpunkt: Melchiorstraße 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.
Weitere Infos erhalten Sie dort.
Kosten: 30 € für 5-wöchigen Kurs
Treffpunkt: Melchiorstraße 21, 65929 Frankfurt

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 Stunden zahlen alle Kegler anteilig.
Die Kosten für RMV, Bahnmiete und Getränke sind selbst zu tragen
Treffpunkt:
Südbahnhof Frankfurt, Hedderichstraße 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 / 586207.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen

Kontakt: Angelika Schmidt, 06171 / 586207, 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 gemäßigtem Tempo, je nach Kondition der Mitglieder*innen. Nach Möglichkeit mit Einkehr.

Die Kosten für die Einkehr sind selbst zu tragen

Kontakt: Alfred Gerl, 06196 / 750158, alfred.gerl@gmx.de

Dienstags und Donnerstags | 14:30 – 17:30 Uhr

Boule im Garten oder in den Räumen der SIH

Wir spielen nur bei Regen drinnen. In der warmen Jahreszeit wird auch die Tischtennisplatte aufgebaut. Die Gruppe verabredet sich auch zu anderen Aktivitäten an sonstigen Tagen. Wegen der hohen Nachfrage wird jetzt auch um 10 Uhr dienstags und donnerstags nach Vereinbarung geboult.

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 / 357077.

Die 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.

Die Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

(!) 14-täglich

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.

Die Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

(!) 14-täglich

Di., 01.07. | 10:00 – 12:00 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. Seit der Umstellung auf ein Quartalsprogramm wurden die Sitzungen zu umfangreich. Daher jetzt zwei Sitzungen pro Quartal.

Mi., 02.07. | 09:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 26.06.

Wandern mit andern – auf geht‘s zum Taunus-Rundwanderweg

Diese Wanderung richtet sich an Senior*innen, die gerne etwas zügiger gehen. Wir starten in Wiesbaden und wandern durchs Goldsteintal zum Neroberg. Dort kehren wir dann auch in den Biergarten ein.
Wer möchte, fährt mit der Zahnradbahn nach unten.
Länge der Wanderung: 13 km, Höhenmeter: 270 m.
Die Kosten für RMV und Einkehr sind selbst zu tragen.
Treffpunkt: Bahnhofshalle Höchst 9:20 Uhr

Do., 03.07. | 10:00 Uhr

Radtour rund um den Frankfurter Flughafen – ca. 40 km

Treffpunkt: Fähre Höchst, Schwanheimer Ufer

Mo., 07.07. | 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.
Die Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

Di., 08.07. | 11:00 Uhr | Anmeldung bis 01.07.

Kleine Radtour zum Hofgut Goldstein

Geselligkeit und Spaß stehen im Vordergrund und die Einkehr im Hofgut ist wichtiger Bestandteil dieser Tour. Insgesamt werden 15 km geradelt. Wer möchte kann auch nur zum Essen ab ca. 12 Uhr direkt zum Hofgut kommen. Bitte nur mit Anmeldung.
Treffpunkt: Fähre Höchst, Schwanheimer Seite

Mi., 09.07. | 14:30 Uhr

Meine Musik – mit Dieter Schmitt

Neue musikinteressierte Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen! Musik-Favoriten benennen, Musikwünsche äußern, Musik(richtungen) vorstellen und darüber in gemütlicher Runde sprechen.
Die Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

Do., 10.07. | 17:00 Uhr

Stammtisch der SIH

Mit anderen in einem netten Gasthaus in oder um Höchst herum ins Gespräch kommen! Heute geht es ins Gasthaus „Zum Löwen“.
Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.
Treffpunkt: Alt-Sossenheim 74, 65936 Frankfurt

Di., 15.07. | 10:00 Uhr

Planungsgruppe für das Sommerfest

Unser Sommerfest braucht eine gewissenhafte Planung.
Mindestens ein Mitglied jeder Gruppe sollte anwesend sein.

Mi., 16.07. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 09.07.

Sommerolympiade im Garten der SIH

Das Gelände und der Garten der SIH sind wie gemacht für Spiele wie Wikingerschach, Shuffleboard, Frisbee, Bogenschießen usw. Sie können alle Spiele ausprobieren oder Sie kommen nur zum Plausch bei Kaffee und selbstgebackenen Kuchen.
Kosten: 5 € für Kaffee und Kuchen, Kuchenspender*innen sind frei
Teilnehmer*innen: 24

(!) Bitte bringen Sie sich Geschirr und Besteck selbst mit!

Do., 17.07. | 10:00 Uhr

Radtour nach Massenheim und Hochheim – ca. 40 km

Keine Einkehr möglich. Bitte Picknick und Getränke mitbringen.
Treffpunkt: SIH

Mi., 23.07. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 14.07.

NEU!

Reihe 100 Jahre Neues Frankfurt: Frauenfriedenskirche

„Linie, Licht und Farbe“ sah Architekt Hans Herkommer als die bestimmenden Elemente dieser Kirche, die er ab 1927 im Stil des Neuen Frankfurt entwarf. Kerstin Stoffels führt uns durch die Kirche, die unweit des Palmengartens errichtet wurde und insbesondere auf die Initiative von Frauen hin errichtet wurde.
Kosten: 3 € Gebühr vorab, RMV und evtl. Einkehr
Treffpunkt: 13:30 Uhr Bahnhofshalle Höchst oder
14:30 Uhr Frauenfriedenskirche, Zeppelinallee 101, 60487 Frankfurt
Buchungsnr.: 44152-11-2025

Mi., 30.07. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 21.07.

Sommerfest in der SIH

Wir feiern ein buntes Fest in unserem herrlichen Garten und gerne auch mit Ihnen! Es erwartet Sie ein buntes Programm und Kulinarisches von Kaffee und Kuchen bis Leckereien vom Grill und kalten Getränken. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Geschirr und Besteck mit. Die schönste Sammeltasse wird prämiert.
Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

(!) Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie bis zum Grillen um 18 Uhr bleiben werden.

Do., 31.07. | 10:00 Uhr

Radtour nach Raunheim – ca. 55 km

Wir kehren im Restaurant „Zum Holzwurm“ ein.
Treffpunkt: Fähre Höchst, Schwanheimer Ufer

Di., 05.08. | 11:00 Uhr | Anmeldung bis 31.07.

Kleine Radtour zu Apfelwein Possmann

Wir radeln gemütlich an der Nidda entlang nach Rödelheim und kehren im schönen Biergarten ein. Sie können auch nur zum Essen dorthin kommen. Bitte nur mit Anmeldung.
Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.
Treffpunkt: SIH

Mi., 06.08. | 08:30 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 28.07.

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

Wir starten früh mit Bahn und Bus 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 12 Uhr zum Mittagessen ins Betriebsrestaurant ein.

Kosten: Bitte vorab 3 € Gebühr entrichten
Sonstige Kosten: 17 € „All you can eat“ Mittagsbüfett inkl. Getränke + Fahrtkosten
Treffpunkt: 8:20 Uhr Bahnhofshalle Höchst oder 9:45 Uhr Eingang ZDF, ZDF Straße 1 (Parkplätze vorhanden)
Teilnehmer*innen: 12
Buchungsnr.: 44152-10-2025

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

Mi., 13.08. | 14:30 Uhr

Meine Musik – mit Dieter Schmitt

Neue musikinteressierte Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen! Musik-Favoriten benennen, Musikwünsche äußern, Musik(richtungen) vorstellen und darüber in gemütlicher Runde sprechen.
Die Kosten für Getränke sind selbst zu tagen.

Do., 14.08. | 10:00 Uhr

Radtour nach Mainz – ca. 60 km

Wir kehren in der Gaststätte „Eisgrub-Bräu“ ein.
Treffpunkt: Fähre Höchst, Schwanheimer Ufer

Do., 14.08. | 17:00 Uhr

Stammtisch der SIH

Mit anderen in einem netten Gasthaus in oder um Höchst herum ins Gespräch kommen! Heute geht es ins Gasthaus „Zum Löwen“.
Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.
Treffpunkt: Alt-Sossenheim 74, 65936 Frankfurt

Di., 19.08. | 10:00 – 12:00 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. Seit der Umstellung auf ein Quartalsprogramm wurden die Sitzungen zu umfangreich. Daher jetzt zwei Sitzungen pro Quartal.

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

Mi., 20.08. | 14:30 Uhr

NEU!

Reihe 100 Jahre Neues Frankfurt: Museum Angewandte Kunst

Im Museum Angewandte Kunst werden im Jubiläumsjahr einige Ausstellungen gezeigt, die sich mit den Neuen Frankfurt befassen. Wir schauen uns „Was war das Neue Frankfurt?" an. Die Schau bietet einen wunderbaren Einstieg ins Thema. Es ist auch eine original Frankfurter Küche zu bestaunen.

Kosten: 2 € Gebühr , RMV und evtl. Einkehr
+ Eintritt 0 – 12 €, je nach Ermäßigung
Treffpunkt: 13:50 Uhr Bahnhofshalle Höchst oder
14:30 Uhr Eingang Museum Angewandte Kunst, Schaumainkai 17, 60594 Frankfurt
Buchungsnr.: 44152-12-2025

(!) Nur gemeinsamer Besuch, keine Führung!

Mi., 27.08. | 17:00 Uhr | Anmeldung bis 20.08.

White Dinner – im Garten der Senioren-Initiative Höchst

Holen Sie Ihre weiße Kleidung aus dem Schrank, packen Sie Geschirr, Besteck und kulinarische Köstlichkeiten fürs Büfett ein und kommen Sie in die SIH! Hier sind im Garten die weißen Tafeln vorbereitet und Getränke stehen kalt. Für musikalische Untermalung sorgt DJ Werner.
Bei Regen entfällt die Veranstaltung.

Kosten: 5 € Getränkepauschale

Do., 28.08. | 10:00 Uhr

Radtour zum Wirtshaus Zur Käsmühle in Offenbach – ca. 55 km

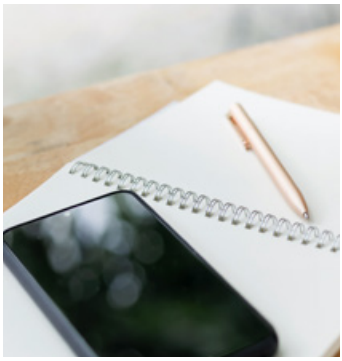
Treffpunkt: Fähre Höchst, Schwanheimer Ufer

Di., 02.09. | 11:00 Uhr | Anmeldung bis 26.08.

Kleine Radtour mit Gebabbel zum Arboretum

Evi Hofmann nimmt Sie an der Wörthspitze in Empfang und führt Sie in gemütlichem Tempo zum Arboretum. Lassen Sie sich in den Radpausen wunderbar vom hessischen Gebabbel unserer Tourenleiterin unterhalten. Zum Mittagessen wird eingekehrt.
Die gesamte Tourenlänge beträgt ca. 35 km.

Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.
Treffpunkt: Wörthspitze



Mi., 03.09. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 27.08.

NEU!

KI im Alltag von Seniorinnen und Senioren

Steven McAvinue vom Café Anschluss lädt uns mit seinem Vortrag „Keine Angst vor künstlicher Intelligenz“ zu einer interessante Reise ein. Wie kann KI unser Leben bereichern und einfacher machen? Im Anschluss ist noch Zeit für Fragen und Diskussionen.

Die Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

Mi., 10.09. | 14:30 Uhr

Meine Musik – mit Dieter Schmitt

Neue musikinteressierte Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen! Musik-Favoriten benennen, Musikwünsche äußern, Musik(richtungen) vorstellen und darüber in gemütlicher Runde sprechen.

Die Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

Do., 11.09. | 10:00 Uhr

Radtour zum Oberwaldhaus – ca. 50 km

Treffpunkt: Fähre Höchst, Schwanheimer Ufer

Do., 11.09. | 17:00 Uhr

Stammtisch der SIH

Mit anderen in einem netten Gasthaus in oder um Höchst herum ins Gespräch kommen! Heute geht es ins Gasthaus „Zum Löwen“.
Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen
Treffpunkt: Alt-Sossenheim 74, 65936 Frankfurt

Di., 16.09. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 11.09.

1. Zoom-Treffen der Gruppe Rund ums Buch nach der Sommerpause

Eine offene Gruppe mit Mitgliedern unserer Literaturgruppe und 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., 17.09. | 13:00 – 17:00 Uhr

NEU!

Feininger, Münter, Modersohn-Becker – Kommen Sie mit zur Ausstellung!

Das Museum Wiesbaden zeigt anlässlich seines 200jährigen Bestehens Werke aus verschiedenen Nachlässen bekannter und auch selten gezeigten Künstler*innen. Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Ihr Smartphone mit Kopfhörern mit, dann können Sie sich von der kostenlosen App führen lassen. Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln und kehren nach dem Museumsbesuch noch gemeinsam ein.
Kosten: 2 € Gebühr
Die Fahrt-, Verpflegungs- und Eintrittskosten sind selbst zu tragen
Eintrittspreis 0–12 €

Treffpunkt: 12:50 Uhr Bahnhofshalle Höchst oder
13:45 Uhr Eingang Museum, Friedrich-Ebert-Allee 2 in Wiesbaden
Teilnehmer*innen: 12
Buchungsnr.: 44152-09-2025

Mo., 22.09. | 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.
Die Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

Di., 23.09. | 09:45 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 16.09.

Wandern mit Bernd Renker rund um Oberursel

Wir fahren mit der Bahn nach Oberursel, wandern auf dem Mühlenwanderweg bis zur Hohen Mark (6 km). Besuch des Taunus-Informationszentrums. Rückfahrt mit der Straßenbahn nach Oberursel oder zu Fuß, ganz nach Wunsch der Gruppe. Einkehr im Alt-Oberurseler Brauhaus. Zurück nach Höchst geht es mit der Bahn.

Die Kosten für RMV + Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.
Treffpunkt: Bahnhofshalle Höchst 9:45 Uhr
Teilnehmer*innen: 12

Mi., 24.09. | 15:00 Uhr

Ich will alles. Hildegard Knef – im Filmforum Höchst

In Kooperation mit dem Filmforum Höchst

Wir schauen gemeinsam den aktuellen deutschen Dokumentarfilm, der das Leben dieser außergewöhnlichen Künstlerin, die am 28. 12. 2025 ihren 100. Geburtstag gefeiert hätte, in den Mittelpunkt stellt.
Anschließend wollen wir in die Wunderbar gehen.
Bitte melden Sie sich dazu zwecks Tischreservierung an.

Kosten: 8 € für Schwerbehinderte
6 € für Inhaber*innen einer Ehrenamtskarte
4 € für Frankfurt-Pass-Inhaber*innen
Treffpunkt: Emmerich-Josef-Straße 46 a, 65929 Frankfurt am Main

Do., 25.09. | 10:00 Uhr

Radtour nach Dreieichenhain – ca. 55 km

Treffpunkt: Fähre Höchst, Schwanheimer Ufer

Sa., 27.09. | 12:00 – 14:30 Uhr

13. Internationales Suppenfest – die SIH macht mit!

In Kooperation mit „Der Bunte Tisch – Höchst miteinander“

Die SIH beteiligt sich mit einer hausgemachten Lieblingssuppe an diesem bunten Höchster Fest. Wer möglichst viele Suppen für 5 € probieren möchte, kommt am besten pünktlich um 12 Uhr.
Im Anschluss kann noch selbstgebackener Kuchen erworben werden.

Treffpunkt: Dalbergkreisel, 65929 Frankfurt

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!

Peter Gehweiler
Tel: 069 299 807 2353

Christine Fischer
Tel: 069 299 807 2352

ehrenamt@frankfurter-verband.de

www.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	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
	14:30 – 17:30 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 – 17:30 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 22.9. bis 5.10. ist das SIH-Büro nicht besetzt. Alle Gruppen und Veranstaltungen finden wie ausgeschrieben statt.

Büro-Öffnungszeiten
Montag – Donnerstag
10 – 13 Uhr

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

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