Programm
Oktober – Dezember 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 OKTOBER BIS DEZEMBER

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.
„Wir treffen uns um 9:45 Uhr im Begegnungszentrum. Von dort geht es zur Wörthspitze, wo wir mit gemeinsamen Dehnübungen starten.
Nordic-Walking-Stöcke sind nicht zwingend erforderlich – entscheidend ist das Miteinander!
Kosten: 1 €
Treffpunkt: BGSZ Höchst oder Wörthspitze am Gaaßebrickelche

Freitags | 09:30 – 10:30 Uhr

Thematisches Gedächtnistraining 1

Gemeinsam bringen wir unsere grauen Zellen in Schwung! In entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck beschäftigen wir uns mit interessanten Themen. Neugierig? Dann schauen Sie vorbei und erleben Sie, wie das gemeinsame Training Körper und Geist aktiviert. Der Kurs endet am 05.12.
Kosten: 10 € im Monat

Freitags | 10:30 – 11:30 Uhr

Thematisches Gedächtnistraining 2

Gemeinsam bringen wir unsere grauen Zellen in Schwung!In entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck beschäftigen wir uns mit interessanten Themen. Neugierig? Dann schauen Sie vorbei und erleben Sie, wie das gemeinsame Training Körper und Geist aktiviert. Der Kurs endet am 05.12.
Kosten: 10 € im Monat

(!) Gerne können Sie an einer Schnupperstunde teilnehmen!

Di., 07.10. | 15:00 – 16:30 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 €

Do., 09.10. | 18:00 – 19:15 Uhr

Planetentreffen – Bilder von Ulrike Böhme

Die Hobbykünstlerin Ulrike Böhme stellt erstmals ihre Werke vor.
Sie schreibt: „Meine Ideen sammle ich in Naturschauspielen auf der Erde und im All. Ich male Naturbilder, entdecke abstrakte Kunst und freue mich beim Umsetzen. Meine Welt ist bunt, und es macht Spaß, mit Acrylfarben auf Leinwand zu malen."

Fr., 10.10. | 16:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung erbeten

Paula Modersohn-Becker – Eine selbstbewusste Malerin um 1900

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

Paula Modersohn-Becker starb 1907 in Worpswede – als Ehefrau des Malers Otto Modersohn und als eigenständige Künstlerin. Bis heute faszinieren ihre Bilder. Mit vielen Beispielen stellt der Kunsthistoriker Dr. Tino Wehner das Werk dieser bedeutenden Künstlerin vor.

Mo., 13.10. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 10.10.

Von der Knolle zum Festmahl – unsere Kartoffelzeit

im Rahmen des Stadtteiltreffs Bolongaro

Von der Feldfrucht zum Lieblingsgericht: Die Kartoffel begleitet Generationen. An diesem Nachmittag dreht sich alles um Erinnerungen, Rezepte und Sprichwörter rund um die vielseitige Knolle. Kaffeetafel ab 14:30 Uhr.

Kosten: 3,50 €

Di., 14.10. | 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., 14.10. | 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.

Mi., 15.10. | 14:30 – 16:30 Uhr

NEU!

Spielenachmittag mit Rummykub und Co

Beim Spielenachmittag steht Rummikub im Mittelpunkt – doch auch andere Gesellschaftsspiele kommen auf den Tisch. Freuen Sie sich auf einen entspannten Nachmittag, an dem Lachen, Knobeln und Geselligkeit nicht zu kurz kommen. Bei Interesse wollen wir uns regelmäßig monatlich treffen.

Fr., 17.10. | 15:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis zwei Werktage davor

Höchster Doppelkopf-Spaß!

Wir spielen in wechselnden Runden jeweils ca. 90 Minuten lang – ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Freude am Spiel. Eine Einführung in die Grundregeln gibt es nicht, daher sind Doppelkopfkenntnisse erforderlich. Kommen Sie vorbei, genießen Sie spannende Partien und nette Gesellschaft.
Kosten: Korkgeld 3 €

Do., 23.10. | 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., 03.11. | 15:30 – 16:30 Uhr

Wenn das Licht erstrahlt – Laternen, Lampen & Kerzen früher

im Rahmen des Stadtteiltreffs Bolongaro

Licht hat Menschen seit jeher begleitet. Wir erinnern uns an die warmen Flammen von Kerzen, an den Schein der Laternen und an alte Bräuche, die uns durch die dunkle Jahreszeit getragen haben. Kaffeetafel ab 14:30 Uhr

Di., 04.11. | 15:00 – 16:30 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., 11.11. | 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., 11.11. | 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.

Mi., 12.11. | 14:30 – 16:30 Uhr

NEU!

Spielenachmittag mit Rummykub und Co

Beim Spielenachmittag steht Rummikub im Mittelpunkt – doch auch andere Gesellschaftsspiele kommen auf den Tisch. Freuen Sie sich auf einen entspannten Nachmittag, an dem Lachen, Knobeln und Geselligkeit nicht zu kurz kommen. Bei Interesse wollen wir uns regelmäßig monatlich treffen.

Do., 20.11. | 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!

Fr., 21.11. | 15:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis zwei Werktage davor

Höchster Doppelkopf-Spaß!

Wir spielen in wechselnden Runden jeweils ca. 90 Minuten lang – ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Freude am Spiel. Eine Einführung in die Grundregeln gibt es nicht, daher sind Doppelkopfkenntnisse erforderlich. Kommen Sie vorbei, genießen Sie spannende Partien und nette Gesellschaft.

Kosten: Korkgeld 3 €

Fr., 28.11. | 16:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung erbeten

Frida Kahlo de Rivera

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

Frida Kahlo (1907–1954) war die Ehefrau des Malers Diego Rivera und zählt zu den bekanntesten Künstlerinnen Mexikos. Ihre Werke verbinden persönliches Erleben mit Symbolik und Surrealismus. Der Kunsthistoriker Dr. Tino Wehner stellt ihr Schaffen mit vielen Bildbeispielen vor.

Sa., 29.11. | 13:00 – 18:00 Uhr

Waffelstübchen beim Höchster Design Parcours

Zum Höchster Altstadtfest findet wieder der Höchster Design Parcours statt. Künstler*innen stellen in Lokalitäten in der Höchster Altstadt ihre Werke aus. Für dieses Wochenende eröffnen wir wieder im Café Mouseclick unser Waffelstübchen und laden zu leckeren Waffeln und Kaffee ein.

(!) Auch am Sonntag, 30.11., hat das Waffelstübchen von 13 bis 18 Uhr geöffnet!

Di., 02.12. | 15:00 – 16:30 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 €

Sa., 06.12. | 16:00 Uhr

Gruppenausstellung Petersburger Hängung – Vernissage

Kooperation mit Westkunst Nied

Westkunst Nied lädt ein zur nächsten Petersburger Hängung – einer Gruppenausstellung mit zahlreichen Werken verschiedenster Künstler*innen. Inspiriert vom klassischen Konzept der Salonhängung, werden die Bilder in lebendiger Vielfalt nebeneinander und übereinander präsentiert.

NEU

Alle Events auf einen Klick – **mit unserem Eventmodul**

Egal ob Kurse nach Veranstaltungsort, Aktionen nach Saison, regelmäßige oder kostenlose Veranstaltungen –
ab jetzt alles leicht und schnell zu finden mit unserem neuen Eventmodul auf unserer Webseite:

www.frankfurter-verband.de/aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren

FRANKFURTER VERBAND

Offene Treffs und Einzelhilfen

CAFÉ MOUSECLICK

Dienstags | 13:00 – 15:00 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

Dienstags | 13:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 3 Werktage davor

Die Laptop-Sprechstunde

Unsere individuelle PC-Hilfe: vom Zusammenspiel mit dem Smartphone über Programme, Geräteverwaltung und Datenschutz bis zur Frage, ob und wie Windows 11 installiert werden kann. Mit Zeit und Know-how gehen wir auf Ihre Fragen ein – ganz persönlich und praxisnah.

Kosten: 6 €

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

Do., 16.10. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Mouseclick Frühkost

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

Di., 28.10. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 25.10.

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., 04.11. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 01.11.

WhatsApp verständlich erklärt – Schritt für Schritt mehr können

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie WhatsApp im Alltag sicher und vielseitig einsetzen. Sie lernen u. a.: mehrere Fotos versenden, Profilbild ändern, die Broadcast-Funktion nutzen und Einstellungen anpassen. So machen Sie mehr aus der beliebten App. Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen.

Di., 11.11. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Smartphone-Lerngruppe „Die wissbegierigen Mäuse“

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.

Di., 18.11. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 15.11.

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!

Do., 20.11. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Mouseclick Frühkost

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

Der Smartgutschein des Café Mouseclick – schenken Sie eine Stunde persönliche Smartphone-Hilfe, individuell und verständlich.

Der Gutschein kann nach Anmeldung im Café Mouseclick eingelöst werden – für alle, die Unterstützung 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

Die Internetcafés des Frankfurter Verbandes

Egal ob virtuell oder in Präsenz: In unseren vier Internetcafés können Sie Kontakte knüpfen oder pflegen. In gemütlicher Athmosphäre bei Kaffee, Tee, Kuchen und kleinen Snacks. Und falls Sie mal technische Hilfe benötigen – sind wir für Sie da!

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt

Internetcafé Kontakt
Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt

Surftreff @uguste
Burgfriedenstraße 7
60489 Frankfurt

Café Mouseclick
Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt

FRANKFURTER VERBAND

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	**10:00 – 12:00 Uhr**	Lotsensprechzeit
	14:30 – 16:30 Uhr	Stadtteiltreff Bolongaro **Kosten: 10 € im Monat**
Dienstags	**13:00 – 15:00 Uhr**	Individuelle Smartphonehilfe für Anfänger*innen **Kosten: 6 € / Stunde**
	13:30 – 15:30 Uhr	Die Laptop-Sprechstunde **Kosten: 6 €**
	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 1 **Kosten: 10 € im Monat**
	10:30 – 11:30 Uhr	Thematisches Gedächtnistraining 2 **Kosten: 10 € im Monat**
	13:00 – 15:00 Uhr	Individuelle Smartphonehilfe **Kosten: 6 € / Stunde**

Wir machen Winterferien!
Vom 18. Dezember bis zum 2. Januar.

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und ein gutes Jahr 2026 mit viel Gesundheit!

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