



**Programm
Januar –
März
2026**

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 JANUAR BIS MÄRZ



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

Ort: 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.

Auch 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 Bahnmiere von 18 € für 2 Std. zahlen alle Kegler anteilig.

Die Kosten für RMV, Bahnmiere 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. 14-täglich!



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.

Die Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt: Angelika Schmidt, 06171 586 207, marie-angelika.schmidt@t-online.de



Dienstags | 13:00 Uhr

Wandern in der Umgebung

Nach Absprache mit Alfred Gerl, Tel. 06196 750 158. Die Gruppe versammelt sich an einem vereinbarten Treffpunkt und wandert in gemäßigttem Tempo, je nach Kondition der Mitglieder*innen. Nach Möglichkeit mit Einkehr.

Die Kosten für die Einkehr sind selbst zu tragen.

Kontakt: Alfred Gerl, 06196 750 158, 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.

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 | 10:00 – 11:15 Uhr

Yoga auf dem Stuhl – Fokus auf den Beckenboden – neuer Kurs beginnt am 22.01.26

Mit der Yogalehrerin Margarete Berghoff. Zertifizierter Kurs mit Bezuschussung von allen gesetzlichen Krankenkassen zwischen 80 – 150 €. Sie erhalten am Ende des Kurses eine Bescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.

Details bitte direkt bei Frau Berghoff erfragen: 0177 273 46 30.

Kosten: 12 x 75 Minuten, 150 €



Donnerstags | 11:30 – 12:45 Uhr

Yoga auf der Matte – neuer Kurs beginnt am 22.01.26

Mit der Yogalehrerin Margarete Berghoff. Zertifizierter Kurs mit Bezeichnung von allen gesetzlichen Krankenkassen zwischen 80 – 150 €. Sie erhalten am Ende des Kurses eine Bescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.

Details bitte direkt bei Frau Berghoff erfragen: 0177 273 46 30.

Kosten: 12 x 75 Minuten, 150 €



Donnerstags | 15:30 – 17:30 Uhr

Freie Zeichengruppe

Die Gruppe trifft sich 14-täglich und in Eigenregie. Das Angebot richtet sich an alle, die Spaß am Zeichnen haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zeichenblock und Stifte sind selbst mitzubringen. Bei Interesse melden Sie sich gerne bei Monika Troglauer unter 069 357 077.

Die Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

! 14-täglich



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.

! 14-täglich



Mi., 07.01. | 15:00 Uhr | Anmeldung bis 06.01.26

„Dann passiert das Leben“ im Filmforum Höchst In Kooperation mit dem Filmforum Höchst

Wir schauen gemeinsam das aktuelle deutsche Drama, das von einer Ehe erzählt, die zur Routine geworden ist. Doch dann bringt ein Unglück den Stillstand ins Wanken. Mit Anke Engelke und Ulrich Tukur. 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**

Ort: Emmerich-Josef-Straße 46 a, 65929 Frankfurt am Main



Do., 08.01. |

Stammtisch der SIH

Mit anderen in einem netten Gasthaus in oder um Höchst herum ins Gespräch kommen und gemeinsam essen! Treffpunkt und Uhrzeit erfahren Sie bei Doris Stemmler (0170 521 0093) oder Rolf Schmidt (069 3904 3302). Bitte zwecks Tischreservierung bei einer der beiden Personen anmelden.

Die Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 13.01. | 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.



Di., 13.01. | 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., 14.01. | 14:30 – 16:30 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.

Die Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 19.01. | 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.



Mi., 21.01. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 15.01.26

Dankeschön-Brunch

Einmal im Jahr werden alle Ehrenamtlichen in der SIH kulinarisch verwöhnt. Alle Helferinnen und Helfer des letztjährigen Sommerfestes und des Höchster Weihnachtsmarktes sind herzlich eingeladen!



Mi., 28.01. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 22.01.26

Besuch der Ausstellung

„Tiere sind auch nur Menschen“ im Liebieghaus

Das Museum präsentiert eine umfassende Sonderausstellung zu August Gaul (1869–1921), einem der ersten modernen Bildhauer Deutschlands. Rund hundert Tierplastiken aus Bronze, Keramik und Marmor treten hier in Dialog mit Skulpturen aus drei Jahrtausenden.

Im Anschluss möchten wir ins dortige Café einkehren.

Kosten: Eintritt je nach Ermäßigung: 1–10 €, evtl. RMV und Einkehr;

Ort: Treffpunkt ist um 13:45 Uhr in der Bahnhofshalle Höchst oder um 14:30 Uhr im Eingangsbereich des Museums, Schaumainkai 71, 60596 Frankfurt.

! Für den kostenlosen Audioguide ist ein Smartphone und idealerweise Kopfhörer notwendig.

NEU!



Mi., 04.02. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 28.01.26

Gut sehen im Alter – Ihre Augen im Fokus

Frau Dr. Eva-Maria Riemann verfügt über langjährige Erfahrung als niedergelassene Augenärztin und informiert Sie zu allen Fragen rund um altersbedingte Augenerkrankungen, Fehlstellungen und Augengesundheit.

Die Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

NEU!



Mi., 11.02. | 14:30 – 16:30 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.

Die Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 12.02. |

Stammtisch der SIH

Mit anderen in einem netten Gasthaus in oder um Höchst herum ins Gespräch kommen und gemeinsam essen! Treffpunkt und Uhrzeit erfahren Sie bei Doris Stemmler (0170 521 0093) oder Rolf Schmidt (069 3904 3302). Bitte zwecks Tischreservierung bei einer der beiden Personen anmelden.

Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 17.02. | 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., 18.02. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 09.02.26

Heringessen am Aschermittwoch

Kommen Sie zum traditionellen Heringessen in die SIH!

Wir legen die Matjes selbst in eine Sahne-Dill-Soße ein und servieren sie mit Pellkartoffeln vom Höchster Wochenmarkt.

Kosten: 9 € für Gericht, Wasser und Kaffee, bitte vorab bezahlen

Teilnehmer*innen: 30

Buchungsnummer: 44152-01-2026



Mo., 23.02. | 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.



Mi., 25.02. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 17.02.26

NEU!

„Alle wollen alt werden, niemand will es sein. Ist das nicht absurd?“

Szenische Lesung mit Bildern und Musik, die nicht der Reihenfolge des Buches entspricht, sondern in lockerer Folge die Schwerpunkte des Bestsellers des Jahres 2024 „Altern“ im O-Ton Heidenreich extrahiert. Elke Heidenreich provoziert, ist alles andere als einfach und hat auch nicht immer recht.

Kosten: 5 € inkl. Pausensnack, bitte bis zum Anmeldeschluss bezahlen
Buchungsnummer: 44152-02-2026



Mi., 04.03. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 25.02.26

NEU!

Reihe 100 Jahre Neues Frankfurt: Prof. Helmut Kleine-Kraneburg zu Gast in der SIH

Der Frankfurter Architekt und Professor an der RPTU Kaiserslautern beleuchtet die Hintergründe der Bewegung Neues Frankfurt und lädt zur Diskussion über die Bedeutung ein – eine spannende Auseinandersetzung mit dem architektonischen Erbe und seiner Relevanz für modernes, soziales und nachhaltiges Bauen heute.

Die Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 10.03. | 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., 11.03. | 14:30 – 16:30 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.

Die Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 12.03. |

Stammtisch der SIH

Mit anderen in einem netten Gasthaus in oder um Höchst herum ins Gespräch kommen und gemeinsam essen! Treffpunkt und Uhrzeit erfahren Sie bei Doris Stemmler (0170 521 0093) oder Rolf Schmidt (069 3904 3302). Bitte zwecks Tischreservierung bei einer der beiden Personen anmelden.

Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 16.03. | 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 Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 18.03. | 10:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 12.03.26

NEU!

Wandern mit andern – auf geht's zur Mandelblütenwanderung an die Bergstraße

Wir wandern gemeinsam den Erlebnispfad „Wein und Stein“ ab Heppenheim, der sich zu dieser Zeit in ein Blütenmeer verwandelt. Entlang der Strecke gibt es viele Ruhemöglichkeiten und tolle Ausblicke, außerdem allerlei Wissenswertes rund um Wein, Geologie, Flora und Fauna. Die Strecke beträgt insgesamt 9 km, 110 Höhenmeter.

Die Kosten für RMV und Einkehr sind selbst zu tragen.

Treffpunkt: 10:00 Uhr Bahnhofshalle Höchst oder Hauptbahnhof Frankfurt, Abfahrt 10:34 Uhr, RE 60 Richtung Mannheim

⚠ Da sich auf dem Rundwanderweg kein geöffnetes Gasthaus befindet, kehren wir vor Beginn der Wanderung in der „Fachwerkstube“ in Heppenheim ein.



Do., 19.03. | 10:00 Uhr

Die Radsaison beginnt!

Radtour nach Oberursel-Weißkirchen, ca. 40 – 50 km

Über Rödelheim, Hausen, Heddernheim und Niederursel gelangen wir nach Oberursel-Weißkirchen. Mittagseinkehr ist zum „Schnitzeltag“ im Gasthaus Rühl vorgesehen. Bei nicht fahrbarem Wetter wird die Tour auf den 26. März verlegt.

Treffpunkt: SIH



Mi., 25.03. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 19.03.26

Winterolympiade in der SIH

Gemeinsam wollen wir viele Spiele ausprobieren (z.B. Soft-Boule, Shuffle, Darts und einiges mehr). Bei dieser Veranstaltung gibt es vorher Kaffee und Kuchen. Bitte Kuchenspende bis zum Anmeldeschluss übermitteln.

Kosten: 4 € für Kaffee und Kuchen, Kuchenspender*innen sind frei



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!

www.frankfurter-plattform-55plus.de

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
	14:30 – 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 – 11:15 Uhr	Yoga auf dem Stuhl – Fokus auf den Beckenboden neuer Kurs beginnt am 22.01.26
	10:00 – 12:00 Uhr	Kreativgruppe
	11:30 – 12:45 Uhr	Yoga auf der Matte, neuer Kurs beginnt am 22.01.26
	14:30 – 17:30 Uhr	Boule im Garten oder in den Räumen der SIH
	15:30 – 17:30 Uhr	Freie Zeichengruppe, 14-tätig
Freitags	14:00 – 17:00 Uhr	Offener Spieletreff, 14-tätig
	14:30 – 16:00 Uhr	Singkreis, 14-tätig

Das SIH-Büro ist vom 20.03. bis 06.04. 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