



**Programm
Januar –
März
2026**

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 JANUAR BIS MÄRZ



Montags | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 2 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 Gaaßbrückelche



Mittwochs | 15:00 – 17:00 Uhr

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.

Kosten: 1 € plus Getränke

! Wir treffen uns ab dem 14. Januar 14täglich.



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.

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.

Kosten: 10 € im Monat

! Gerne können Sie an einer Schnupperstunde teilnehmen!



Di., 06.01. | 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: Kaffee gedeckt 3,50 €



Di., 13.01. | 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.



Mo., 19.01. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 16.01.

Ein Blick in die Dose – früher und heute!

Konservendosen – kleine Alltagshelden mit großer Geschichte! Früher standen sie überall, heute wecken sie Erinnerungen. Wir blicken hinein, entdecken alte Lieblingsgerichte, staunen über ungewöhnliche Inhalte und teilen Geschichten. Nostalgisch, spannend, mit Augenzwinkern. Beginn mit Kaffee und Kuchen



Mo., 19.01. | 18:00 – 19:45 Uhr | Anmeldung erforderlich

Online Spieleabend mit Codenames über ZOOM

An unserem virtuellen Wohnzimmertisch ist noch Platz! Machen Sie mit, wenn wir uns zum Plaudern und Spielen treffen. Wir spielen das beliebte Wortspiel Codenames – über ZOOM, mit viel Spielfreude und Lachen. Ungeübte unterstützen wir gern mit einem Probelauf.

Onlineveranstaltung



Do., 22.01. | 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., 26.01. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 09.01.

Bello trifft Mieze – ein Nachmittag über Tiere und Geschichten

Im Rahmen des Stadtteiltreffs Bolongaro

Tiere begegnen uns auf viele verschiedene Weisen – als vertraute Begleiter, als Nachbartiere, in Geschichten oder einfach im Alltag. Welche tierischen Momente haben Sie berührt, begleitet oder einfach zum Schmunzeln gebracht? Wir starten mit der Kaffeetafel.

Kosten: 3,50 € für Gäste



Fr., 30.01. | 11:30 – 12:30 Uhr | Anmeldung bis 28.01.

Schnupperstunde ThEma Tisc Hes GeDächt Nis Tra Ing

Gemeinsam bringen wir unsere grauen Zellen in Schwung! Ohne Leistungsdruck trainieren wir mit kreativen, abwechslungsreichen Übungen Gedächtnis, Konzentration & Aufmerksamkeit. Neugierig? Schauen Sie vorbei und erleben Sie, wie das gemeinsame Training Körper und Geist aktiviert.



Fr., 30.01. | 15:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 2 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 €



Mo., 02.02. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 29.01.

Haushalt im Winter – Was hat sich verändert?

Im Rahmen des Stadtteiltreffs Bolongaro

Früher gehörten viele Handgriffe zum Winteralltag, die heute kaum noch nötig sind. Gemeinsam entdecken wir, was damals selbstverständlich war und wie wir heute durch die kalte Jahreszeit kommen.

Kosten: 3,50 € für Gäste



Di., 03.02. | 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 €



Mo., 09.02. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 20.02.

Fastnacht, Krapfen & Brauchtum – winterlicher Spaß und Erinnerungen

Im Rahmen des Stadtteiltreffs Bolongaro

Von süßen Leckereien wie Krapfen und Berliner bis zu närrischen Bräuchen aus Frankfurt und Hessen. Wir erinnern uns an lustige Erlebnisse, alte Gewohnheiten und kleine Rituale der Fastnachtszeit.

Wir starten mit der Kaffeetafel.

Kosten: 3,50 € für Gäste



Di., 10.02. | 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., 21.02. | 19:00 – 21:15 Uhr | Anmeldung unbedingt erforderlich

Premiere: Neue Szenen von BusStop

Bunter Tisch Höchst Miteinander & PakBann

In dem neuen Stück zeigt das 13-köpfige Amateurensemble bewegende, selbstgeschriebene Szenen aus eigenen Erfahrungen. Spieler:innen mit unterschiedlichem Alter und vielfältigen Lebensgeschichten bringen Erlebnisse auf die Bühne, die berühren, überraschen und zum Nachdenken anregen.

**Treffpunkt: Kulturkeller Höchst, Bolongarostraße 186,
65929 Frankfurt am Main**



Mo., 23.02. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 20.02.

Die Zeit im Blick – Geschichten rund um Uhren

Im Rahmen des Stadtteiltreffs Bolongaro

Ob Armband-, Stand- oder Turmuhr – gemeinsam wollen wir Erinnerungen, Anekdoten und Erlebnisse rund um die Zeit und ihre Begleiter teilen.

Kosten: 3,50 € für Gäste



Mo., 23.02. | 18:00 – 19:45 Uhr | Anmeldung erforderlich

Online Spieleabend mit Codenames über ZOOM

An unserem virtuellen Wohnzimmertisch ist noch Platz! Machen Sie mit, wenn wir uns zum Plaudern und Spielen treffen. Wir spielen das beliebte Wortspiel Codenames – über ZOOM, mit viel Spielfreude und Lachen. Ungeübte unterstützen wir gern mit einem Probelauf.

Onlineveranstaltung



Do., 26.02. | 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., 27.02. | 15:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 2 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 €

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

BGSZ Eckenheim

**BGSZ Rödelheim /
Surftreff @uguste**

**BGSZ Höchst /
Café Mouseclick**

Tel. 069 299 807 2212

Tel. 069 299 807 268

Tel. 069 299 807 2225

Tel. 069 299807 2219



**FRANKFURTER
VERBAND**



Sa., 28.02. | 19:00 – 21:15 Uhr | Anmeldung unbedingt erforderlich

Neue Szenen von BusStop

Bunter Tisch Höchst Miteinander & PakBann

In dem neuen Stück zeigt das 13-köpfige Amateurensemble bewegende, selbstgeschriebene Szenen aus eigenen Erfahrungen. Spieler:innen mit unterschiedlichem Alter und vielfältigen Lebensgeschichten bringen Erlebnisse auf die Bühne, die berühren, überraschen und zum Nachdenken anregen.

**Treffpunkt: Kulturkeller Höchst,
Bolongarostraße 186, 65929 Frankfurt am Main**



Di., 03.03. | 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 €



Mo., 09.03. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 06.03.

Von kurios bis liebenswert – hat nicht jeder einen Spleen?

Im Rahmen des Stadtteiltreffs Bolongaro

Jeder von uns hat kleine Eigenheiten, die manchmal kurios, oft liebenswert sind. An diesem Nachmittag erzählen wir von unseren Spleens, lachen darüber und entdecken, dass jeder seine ganz eigenen kleinen Macken hat.

Kosten: 3,50 € für Gäste



Di., 10.03. | 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.



Mo., 16.03. | 18:00 – 19:45 Uhr | Anmeldung erforderlich

Online Spieleabend mit Codenames über ZOOM

An unserem virtuellen Wohnzimmertisch ist noch Platz! Machen Sie mit, wenn wir uns zum Plaudern und Spielen treffen. Wir spielen das beliebte Wortspiel Codenames – über ZOOM, mit viel Spielfreude und Lachen. Ungewübte unterstützen wir gern mit einem Probelauf.

Onlineveranstaltung



Mo., 23.03. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 20.03.

Weisheiten weltweit – kleine Sprüche, große Geschichten

Im Rahmen des Stadtteiltreffs Bolongaro

Von klugen Sprüchen bis zu lustigen Wahrheiten: Wir teilen internationale Lebensweisheiten und unsere eigenen kleinen Geschichten.

Kosten: 3,50 € für Gäste



Do., 26.03. | 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., 27.03. | 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 €



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 | 14:00 – 16:00 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., 15.01. | 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., 20.01. | 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., 27.01. | 10:00 – 12:00 Uhr

Mein iPhone besser verstehen – Smartphone Workshop

Was steckt hinter dem Apple Account (Apple ID) und der iCloud ?

Wie passen Sie Schriftgröße, Töne und Datenschutz an?

In diesem Workshop lernen Sie, Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anzupassen. Bringen Sie Ihr iPhone und Ihre Fragen mit!

NEU!



Di., 27.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

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!

! Es sind noch Plätze frei!



Do., 05.02. | 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., 10.02. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 01.02.

Mit der Smartphone-App RMVgo unterwegs

Die RMVgo-App bietet viele Funktionen, die für weniger geübte Smartphone-Nutzer eine Herausforderung darstellen können. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen kennen und üben anhand von Beispielen, die App sicher zu nutzen.



Di., 24.02. | 10:00 – 12:00 Uhr

Mein iPhone besser verstehen II – Smartphone Workshop

NEU!

In dem zweiten Workshop können Sie Spezialfragen klären. Schwerpunkt ist die Kommunikation mit anderen. Wie können Sie Fotos und Anhänge verschicken? Wie können Sie ein Adressverzeichnis aufbauen? Wie können Sie Informationen (Zeitung, Radio) am iPhone nutzen?



Di., 03.03. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 26.02.

Kurs: Komoot für Wanderungen und Radtouren

Klaus Baumgarten präsentiert Ihnen die App und erläutert Ihnen ihre entscheidenden Funktionen. Entdecken Sie, wie Sie Komoot optimal für Ihre nächste Wanderung nutzen können, um neue Routen zu entdecken, oder lassen Sie sich von Komoot auf Ihrer nächsten Radtour navigieren.



Do., 12.03. | 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.

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
	14:00 – 16:00 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
	15:00 – 17:00 Uhr	Spielenachmittag mit Rummykub und Co. Kosten: 1 €, 14täglich
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

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](https://www.frankfurter-verband.de/newsletter)