



**Programm  
April – Juni  
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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)



## UNSER PROGRAMM APRIL BIS JUNI

---



**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 in unserem 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**

---



**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**

**⚠ Der Kurs fällt am 10.04. aus.**

---



**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!  
Der Kurs fällt am 10.04. aus.**



Di., 07.04. | 14:30 Uhr | **Registration necessary**

NEU!

## **Roman Ruins – A mystery game**

A renowned roman poet, invites you for the premier recitation of his historical work. However, when you arrive, you discover there's been a murder in the garden and a priceless statue is missing. But, who is the murderer? Join us in the game and assume the role of one of these great Roman characters and solve the mystery.



Di., 07.04. | 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., 14.04. | 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., 15.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

## **Spielenachmittag mit Rummykub und Co – Schnuppertermin**

Unser Spieletreff trifft sich bereits seit einigen Wochen. Heute laden wir besonders alle ein, die das Angebot einmal kennenlernen möchten. Kommen Sie einfach vorbei und spielen Sie mit. Freuen Sie sich auf einen spannenden Nachmittag, bei dem Lachen, Knobeln und Geselligkeit nicht zu kurz kommen.

**Kosten: 1 € plus Getränke**

**! Spielen Sie mit – wir freuen uns auf Sie!**

NEU!



Fr., 17.04. | 16:00 – 17:30 Uhr | **Anmeldung bis erbeten**

## **Claude Monet**

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

Claude Monet, bedeutender französischer Maler, entwickelte sich vom Realismus zum Impressionismus. Sein Bild „Impression, Sonnenaufgang“ gab Ende der 1860er Jahre der Stilrichtung ihren Namen. Dr. Tino Wehner stellt Monets Werk anhand zahlreicher Beispiele vor.



**Mo., 20.04. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

## **Von Petticoat bis Schulterpolster – Bilder raten mit Dalli Klick**

*Im Rahmen des Stadtteiltreffs Bolongaro*

Dalli Klick, einst von Hans Rosenthal bekannt, hat nichts an Spaß verloren. Dieses Mal geht es um Mode und Accessoires der letzten Jahrzehnte.

Erkennen Sie die Trends auf den Fotos und raten Sie mit!

Wir starten um 14:30 Uhr mit der Kaffeetafel.

**Kosten: 3,50 € für Gäste**



**Mo., 20.04. | 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 Codenames – über ZOOM, mit viel Spielfreude. Ungeübte unterstützen wir gern mit einem Probelauf.

**Onlineveranstaltung**



**Di., 21.04. | 18:00 Uhr**

## **Höchster Offene Bühne 50+**

*In Zusammenarbeit mit der Senioren-Initiative Höchst*

Sie spielen ein Instrument, schreiben Texte, lesen gern vor oder möchten etwas ausprobieren? Oder möchten Sie einfach zuhören und ein vielfältiges Programm in angenehmer Atmosphäre in kleiner Runde genießen? Dann ist unsere diesjährige Höchster Offene Bühne genau das Richtige für Sie.

**Kosten: 5 € Kartenvorverkauf in der SIH und im BGSZ Höchst, 6 € an der Abendkasse, beides inkl. einem Glas Sekt; Treffpunkt: BGSZ Senioren-Initiative Höchst, Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt-Höchst**

**! Bitte melden Sie Ihre Beiträge bis zum 09.04. an.**



**Do., 23.04. | 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., 24.04. | 15:30 – 19:00 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 Doppelkopfkennntnisse erforderlich. Kommen Sie vorbei, genießen Sie spannende Partien und nette Gesellschaft.

**Kosten: Korkgeld 3 €**



Di., 28.04. | 15:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

### LeNa – Bestien in uns: Tierisch sündige Lesung mit Musik

Tiere und die sieben Todsünden – eine überraschende Verbindung! Mit szenischen Lesungen und Akkordeonmusik erkundet die Gruppe LeNa humorvoll, wie Hochmut, Gier oder Trägheit in der Tierwelt (und bei uns) auftreten. Ein literarisch-musikalischer Nachmittag mit Charme, Witz und Tiefgang.



Fr., 01.05., Sa., 02.05. | 19:00 Uhr

Anmeldung erforderlich bei [info@busstop-frankfurt.com](mailto:info@busstop-frankfurt.com)

### Neue Szenen von BusStop Bunter Tisch Höchst Miteinander & PakBann

Weitere Vorstellungen aufgrund der hohen Nachfrage: In dem neuen Stück zeigt das 13-köpfige Amateurensemble selbstgeschriebene Szenen aus eigenen Erfahrungen. Spieler\*innen unterschiedlichen Alters bringen Erlebnisse auf die Bühne, die berühren, überraschen und zum Nachdenken anregen.

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

**⚠ Freie Platzwahl. Der Kulturkeller öffnet ab 18:00 Uhr.**





**Mo., 04.05. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

## **Geniale Erfindungen für den Alltag**

***Im Rahmen des Stadtteiltreffs Bolongaro***

Viele Dinge des Alltags erscheinen selbstverständlich – etwa Kaffeefilter, Papiertaschentuch oder Post-it. Doch hinter diesen praktischen Helfern stecken oft überraschende Ideen.

**Kosten: 3,50 € für Gäste**



**Di., 05.05. | 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 €**



**Fr., 08.05. | 16:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

## **Museum Digital des Höchster Geschichtsvereins**

***In Kooperation mit dem Verein für Geschichte und Altertum***

Die komplette Sammlung des Höchster Geschichtsvereins wird digitalisiert. Dabei kommt Interessantes und Kurioses zum Vorschein, die viele Höchster und Frankfurter noch nicht kennen. Frank Mayer gibt Ihnen anhand neu digitalisierter Fotos einen Einblick in die Objektsammlung des Geschichtsvereins.



**Sa., 09.05. | 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

## **HANNE ACABACA – Kunst trifft Wort**

***In Kooperation mit Westkunst Nied***

Harry Zuban reist durch Erinnerungen, schreibt Liebesbriefe an Hanne und begegnet Zuneigung, Krankheit und der Endlichkeit selbst. Eine poetisch illustrierte Geschichte über Schönheit, Trauer und das leise Vergehen. Arthur Kunz präsentiert sein neues Werk, ein multimediales Zusammenspiel aus Bildkunst und Text.



**Mo., 11.05. | 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 Codenames – über ZOOM, mit viel Spielfreude. Ungeübte unterstützen wir gern mit einem Probelauf.

**Onlineveranstaltung**



**Di., 12.05. | 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., 18.05. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Rentner haben nie Zeit!**

*Im Rahmen des Stadtteiltreffs Bolongaro*

Der Tag hat viele Stunden – und doch vergeht die Zeit oft schneller als gedacht. Der Nachmittag lädt dazu ein, darüber ins Gespräch zu kommen, was die Tage füllt und wie sich Zeit im Laufe des Lebens verändert. Kaffeetafel ab 14:30 Uhr. **Kosten: 3,50 € für Gäste**



**Do., 21.05. | 16:00 – 19:15 Uhr | Anmeldung bis 15.05.**

### **Dinner Krimi am späten Nachmittag**

Mitspieler schlüpfen in die Rollen der Verdächtigen und versuchen gemeinsam, einen spannenden Kriminalfall zu lösen. Begleitet wird das Spiel von einem liebevoll zubereiteten Menü: kleine Gänge, als Hauptgang eine köstliche Suppe. Eine Mischung von Spannung, Rätselspaß und kulinarischer Genuss. **Kosten: 10 €**



**Do., 28.05. | 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!



**Di., 02.06. | 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., 08.06. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Wenn die Rosen blühen**

*Im Rahmen des Stadtteiltreffs Bolongaro*

Im Juni stehen viele Rosen in voller Blüte. Wir laden Sie dazu ein, die Königin der Blumen näher kennenzulernen: mit Geschichten, bekannten Rosenliedern, Gedichten und Erinnerungen an Rosen im Garten oder am Haus. Kaffeetafel ab 14:30 Uhr. **Kosten: 3,50 € für Gäste**



**Di., 09.06. | 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.



**Fr., 12.06. | 16:00 – 17:30 Uhr**

### **Vernissage: „Siehe unten“ – Fotos von Evelin Kutz**

Der Blick auf den Boden ist für viele ältere Menschen selbstverständlich geworden: aufmerksam nach unten schauen, um Stolperfallen zu vermeiden und sicheren Halt zu finden. Die Hobbyfotografin Evelin Kutz hat diesen Blick aufgegriffen und richtet ihre Kamera nach unten. Ihre Fotos zeigen, welche Spuren, Strukturen und kleinen Entdeckungen sich dabei finden lassen.



**Mo., 15.06. | 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 Codenames – über ZOOM, mit viel Spielfreude. Ungeübte unterstützen wir gern mit einem Probelauf. **Onlineveranstaltung**



**Di., 16.06. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 10. Juni**

### **Mit Komoot unterwegs – Funktionen praktisch vertiefen**

Bei einem gemeinsamen Spaziergang an der Nidda probieren wir verschiedene Funktionen der Navigations-App Komoot aus und vertiefen den Umgang mit der App. Diese Übungseinheit richtet sich besonders an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen mit Komoot gesammelt haben. Treffpunkt ist im BGSZ Höchst. **Teilnehmer\*innen: maximal 7**



**Do., 25.06. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **It's Nice To Speak English**

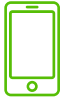
Wir laden Sie ein zu „Tea, sweets and talking English“. Sie lieben die englische Sprache und möchten Sie mal wieder anwenden? Dann sind Sie hier richtig!



**Fr., 26.06. | 15:30 – 19:00 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 – 16:00 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**

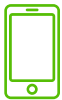


**Dienstags | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Werktage davor**

### **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 €**

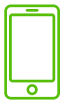


**Freitags | 13:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich!**

### **Individuelle Smartphonehilfe**

Es gibt keine dumme Frage. Gezielt gehen wir in dieser Einzelstunde auf Ihre individuellen Fragen und Schwierigkeiten mit dem digitalen Gerät ein.

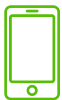
**Kosten: 6 € / Stunde**



**Di., 14.04. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 11.04.**

### **Mein iPhone besser verstehen**

In diesem 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?



**Do., 16.04. | 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., 21.04. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 17.04.**

### **Mein iPad besser verstehen**

Das iPad hat einige Besonderheiten, die sich zum Teil vom iPhone unterscheiden. In diesem Kurs lernen Sie praktische Einstellungen kennen, die Verbindung mit dem Smartphone und optional die Nutzung unter dem neuen Betriebssystem iOS 26.



**Di., 12.05. | 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., 19.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Kaffee & Klicks – Ihre Nachmittagsgruppe fürs Smartphone**

In unserer Smartphone-Lerngruppe vertiefen wir Ihr Wissen rund um Android-Smartphones. 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., 18.06. | 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.



**Fr., 26.06. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Digitaltag – Tag der Offenen Tür im Café Mouseclick**

Am Digitaltag geben die Aktiven ihr Wissen weiter. In kurzen Impulsvorträgen und im anschließenden Gespräch erhalten Senior\*innen persönliche Tipps zur Nutzung von Smartphone und können Fragen stellen, die im Alltag immer wieder auftauchen, verständlich, praxisnah und ohne Zeitdruck.

Wir sind dabei!

**Digitaltag**  
2026



## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Lotsensprechzeit
	<b>14:30 – 16:30 Uhr</b>	Stadtteiltreff Bolongaro <b>Kosten: 10 € im Monat</b>
<b>Dienstags</b>	<b>13:00 – 16:00 Uhr</b>	Individuelle Smartphonehilfe für Anfänger*innen <b>Kosten: 6 € / Stunde</b>
	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Die Laptop-Sprechstunde <b>Kosten: 6 €</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff Kurmainzer Straße / Sossenheim <b>Kosten: 10 € im Monat</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>10:00 – 11:45 Uhr</b>	Walken an Main und Nidda <b>Kosten: 1 €</b>
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff Bielefelder Straße / Zeilsheim <b>Kosten: 10 € im Monat</b>
<b>Freitags</b>	<b>09:30 – 10:30 Uhr</b>	Thematisches Gedächtnistraining 1 <b>Kosten: 10 € im Monat</b>
	<b>10:30 – 11:30 Uhr</b>	Thematisches Gedächtnistraining 2 <b>Kosten: 10 € im Monat</b>
	<b>13:00 – 15:00 Uhr</b>	Individuelle Smartphonehilfe <b>Kosten: 6 € / Stunde</b>

Besuchen Sie unsere Homepage  
[www.cafe-mouseclick.de](http://www.cafe-mouseclick.de)  
und laden Sie sich dort neue Arbeitsblätter  
aus unserem Gedächtnistraining herunter.

### 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](http://newsletter.frankfurter-verband.de)