



**Programm  
Juli –  
September  
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 JULI BIS SEPTEMBER



**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**

**⚠ Sommerpause vom 27. Juli bis einschließlich 17. August.**



**Mittwochs | 10:00 – 11:45 Uhr**

### **Walken zu Main und Nidda**

You'll never walk alone – gemeinsam macht Walken mehr Freude. Wir starten in unserem Zentrum, danach geht es zu gemeinsamen Dehnübungen an die Wörthspitze. In den Monaten Juli und August entscheidet die Gruppe, ob sie sich bereits vor 10:00 Uhr trifft. Bitte fragen Sie nach.

**Kosten: 1 €**

**Treffpunkt: BGSZ Höchst oder Wörthspitze am Gaaßbrückelche**

**⚠ Achtung: An heißen Tagen startet die Gruppe früher.**



**Mittwochs | 10:30 Uhr**

### **Sindlinger Spaziergang**

Gemeinsam rund um Sindlingen unterwegs? Beim Sindlinger Spaziergang treffen wir uns zu Spaziergängen in netter Gesellschaft. Gemeinsam spazieren gehen, ins Gespräch kommen, bekannte und neue Wege entdecken und einfach dabei sein. Ohne Eile und ohne Verpflichtungen mitgehen und die gemeinsame Zeit genießen.

**Treffpunkt: am Bücherschrank am Richard-Weidlich-Platz, Sindlingen**



**Freitags | 09:30 – 10:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Kursstart: Thematisches Gedächtnstraining 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 startet am 21. August**



**Freitags | 10:30 – 11:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Kursstart: Thematisches Gedächtnstraining 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**

**! Der Kurs startet am 21. August**



**Sa., 04.07. und So., 05.07. | 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.



**Di., 07.07. | 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., 20.07. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Vom Wackelpudding bis zur Roten Grütze – alles rund um den Nachtisch**

**Im Rahmen des Stadtteiltreffs Bolongaro**

Welche süßen Nachspeisen kamen früher auf den Tisch? Freuen Sie sich auf Erinnerungen, Geschichten und Wissenswertes rund um Desserts, Kompott, Pudding und andere beliebte Klassiker. Kaffeetafel ab 14:30 Uhr.

**Kosten: 3,50 € für Gäste**

NEU!



Di., 18.08. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 30. Juli

## 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.

! *Es sind nur noch 2 Plätze frei!*



Fr., 21.08. | 16:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 18.08.

## Camille Claudel – Schülerin, Geliebte, Assistentin und Konkurrentin Rodins

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

Dr. Tino Wehner stellt Camille Claudel und ihr Werk vor. Sie schuf impressionistische Bronzeplastiken und Marmorskulpturen von großer Schönheit. An bildhauerischer Ausdruckskraft überragte sie bald ihren Lehrer Auguste Rodin. Tragischerweise verbrachte sie über 30 Jahre in einer psychiatrischen Anstalt.





**Di., 01.09. | 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., 07.09. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Krieh die Kränk, Offebach**

*Im Rahmen des Stadtteiltreffs Bolongaro*

Offenbach und Frankfurt – eine besondere Nachbarschaft. Wir werfen einen unterhaltsamen Blick auf Vorurteile, Geschichte, bekannte Persönlichkeiten und überraschende Seiten der Stadt am Main. Freuen Sie sich auf interessante Geschichten und manche überraschende Entdeckung.

Kaffetafel ab 14:30 Uhr. **Kosten: 3,50 € für Gäste**



**Di., 08.09. | 15:00 – 17:30 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., 11.09. | 17:00 – 18:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Vernissage – Malen am Fluss 2026**

*Kooperation mit Westkunst Nied*

Farben, Licht und Stimmungen entlang des Flusses: Die Teilnehmenden der Aktion „Malen am Fluss“ zeigen ihre Werke unter der Leitung von Dozentin Jelena Hild. Der Fluss und die Umgebung stehen im Mittelpunkt und werden in Skizzen, Aquarellen und weiteren Techniken aus unterschiedlichen Blickwinkeln festgehalten.



---

**Fr., 18.09. | 15:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 23.09.**



### **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., 21.09. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Raus mit den Männern! – Claire Waldoff und ihr Aufbegehren**

*Im Rahmen des Stadtteiltreffs Bolongaro*

Mit provokanten Tönen machte Claire Waldoff schon in den 1920er Jahren auf sich aufmerksam. Sie war weit mehr als eine Kabarettistin: Mit Witz, Mut und klarer Haltung stellte sie Rollenbilder infrage und begeisterte ihr Publikum. Klaus Baumgarten stellt die Künstlerin vor. Kaffeetafel ab 14:30 Uhr

**Kosten: 3,50 € für Gäste**



---

**Mo., 21.09. | 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**



Do., 24.09. | 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., 25.09. | 16:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 20.09.

### **Gustave Caillebotte – der wiederentdeckte Künstler**

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

Lange vergessen und erst vor etwa 20 Jahren wiederentdeckt: Gustave Caillebotte. Dr. Tino Wehner stellt den Pariser vor, der Mäzen der Impressionisten, selbst Maler, Kunstsammler und Bootsbauer war. Berühmt ist sein Gemälde „Straße in Paris, Regenerweg“.

## Alle Events auf einen Klick – mit unserem Eventmodul

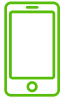
Egal ob Kurse nach Veranstaltungsort, Aktionen nach Saison, regelmäßige oder kostenlose Veranstaltungen – ab jetzt alles leicht und schnell zu finden mit unserem neuen Eventmodul auf unserer Webseite:



[www.frankfurter-verband.de/  
aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren](http://www.frankfurter-verband.de/aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren)



**FRANKFURTER  
VERBAND**



**Dienstags | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Individuelle Smartphonehilfe**

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**

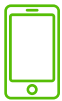


**Dienstags | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Werktage davor**

### **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**

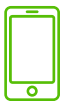


**Di., 01.09. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 26. August**

### **Mein iPad besser nutzen**

Mit Übungen zeigen wir, wie das iPad ein Laptop ersetzen kann. Es geht darum, Nachrichten leichter zu beantworten, die Korrespondenz abzuspeichern, so dass sie wieder gefunden wird und alle Funktionen mit dem Smartphone zu synchronisieren. Das Betriebssystem iPad OS 26 unterstützt die Nutzung.

**NEU!**



**Di., 08.09. | 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., 15.09. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 11.09.**

### **Sicher unterwegs mit Smartphone und Google Konto**

Wie funktioniert ein Google Konto auf dem Smartphone? In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen von E Mails über Fotos bis zu Google Maps und dem Google Kalender. Es bleibt Zeit für Fragen und den gemeinsamen Austausch.



**Di., 15.09. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 10. September**

**NEU!**

### **Sicher unterwegs mit Windows 11 – wichtige Sicherheitsfunktionen und Standardprogramme**

In diesem Workshop geht es um die Sicherheitsfunktionen von Windows 11 und die Frage, wie man den PC im Alltag sicher nutzt. Was ist mit Windows 11 mitgeliefert und welche Programme sind wirklich sinnvoll? Dabei klären wir auch eine häufige Frage: Brauche ich zusätzlich noch ein Virenprogramm?



**Do., 17.09. | 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., 22.09. | 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!



# 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. 069 299 807 268



BGSZ Rödelheim /  
Surftreff @uguste

Tel. 069 299 807 2225



BGSZ Höchst /  
Café Mouseclick

Tel. 069 299807 2219



FRANKFURTER  
VERBAND

## 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 <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 zu 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>	Kursstart: Thematisches Gedächtnstraining 1 <b>Kosten: 10 € im Monat</b>
	<b>10:30 – 11:30 Uhr</b>	Kursstart: Thematisches Gedächtnstraining 2 <b>Kosten: 10 € im Monat</b>
	<b>13:00 – 15:00 Uhr</b>	Individuelle Smartphonehilfe <b>Kosten: 6 € / Stunde</b>

Wir machen Sommerpause vom 30. Juli bis 19. August und freuen uns auf ein Wiedersehen ab dem 20. August.

### 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**