



**Programm
Oktober –
Dezember
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 OKTOBER BIS DEZEMBER



Lotsensprechzeit

Sie haben Fragen rund ums Älterwerden? Gemeinsam mit Ihnen klären wir Ihr Anliegen rund um die Themen Wohnen, haushaltsnahe Dienstleistungen, Gesundheit Pflege, Vorsorge und behördliche Angelegenheiten oder soziales Leben. Wir informieren, helfen weiter und vermitteln an die richtige Stelle.

! Termine nach Vereinbarung



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

Treffpunkt: Melchiorstr. 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: Melchiorstr. 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 Bahnmiete von 18 € für 2 Std. zahlen alle Kegler anteilig.

Kosten: RMV, Bahnmiete und Getränke sind selbst zu zahlen.

Treffpunkt: Südbahnhof Frankfurt, Hedderichstr. 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 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.

Kosten für Getränke sind selbst zu zahlen.

**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 750158. Die Gruppe versammelt sich an einem vereinbarten Treffpunkt und wandert in gemäßigtem Tempo, je nach Kondition der Mitglieder*innen. Nach Möglichkeit mit Einkehr.

Kosten für Einkehr sind selbst zu zahlen.

Kontakt: Alfred Gerl, 06196 750 158, alfred.gerl@gmx.de



Dienstags | 15:00 Uhr

Die schnellste Sportart der Welt im Garten der SIH

NEU!

Tischtennis schult die Koordination und Reflexe, stärkt das Herz-Kreislauf-System und schont die Gelenke. Zudem fördert der Sport nachweislich die Gehirnaktivität, beugt Stürzen vor und kann den neuronalen Abbau im Alter verlangsamen. Machen Sie mit!

Kosten: 1 € je Nachmittag und Getränkekosten

❗ *Schläger und Bälle sind vorhanden.*



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

Mit der Yogalehrerin Margarete Berghoff. Der Wegfall des Kurses „Yoga auf der Matte“ bietet Gelegenheit einen weiteren Kurs „Yoga auf dem Stuhl“ anzubieten. Details bitte direkt bei Frau Berghoff erfragen: 0177 2734630.

Kosten: 12 x 75 Minuten, 150 €



Dienstags und Donnerstags | 14:30 – 17:30 Uhr

Boule im Garten oder in den Räumen der SIH

Bitte wetterfest kleiden. Wir spielen nur bei Regen drinnen.

Die Gruppe verabredet sich auch zu anderen Aktivitäten an sonstigen Tagen.

Kosten: 1 € je Nachmittag + Getränkekosten



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.

Kosten für Getränke sind selbst zu zahlen.



Freitags | 14:00 – 17:00 Uhr

Offener Spieletreff

Wir spielen alle zwei Wochen, wonach das Herz begehrt.

Derzeit Rummykub, Canasta und Rommé.

Kosten für Getränke sind selbst zu zahlen.

! 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.

Kosten für Getränke sind selbst zu zahlen.

! 14-täglich



Do., 01.10. | 10:00 Uhr

Radtour in den Taunus – ca. 45 km

Kosten für Getränke sind selbst zu zahlen.

Treffpunkt: SIH



Di., 06.10. | 11:00 – 13:00 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.

! Achtung! Unübliche Uhrzeit.



Mi., 07.10. | 12:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 01.10.

Herbstfest im Garten der SIH

Wenn die Blätter sich golden färben und der Garten in warmen Herbstfarben leuchtet, ist es Zeit, gemeinsam zu feiern! Freuen Sie sich auf gesellige Stunden, nette Begegnungen und das gemeinsame Essen von Würstchen und Kartoffelsalat. Wer einen selbstgemachten Kartoffelsalat mitbringt, zahlt 4 € weniger.

Kosten: 8 € für Essen und Getränke (zu zahlen bis Anmeldeschluss)

Teilnehmer*innen: 45

Buchungsnr.: 44152-15-2026

! Bitte eigenes Geschirr und Besteck mitbringen.

NEU!



Do., 08.10.

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.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Mi., 14.10. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 12.10.

Bestien in uns – Tierisch sündige Lesung mit Musik

In Kooperation mit dem BGSZ Höchst

Was haben Tiere mit den sieben Todsünden zu tun? Die Gruppe LeNa geht dieser Frage mit szenischen Lesungen und Akkordeonmusik unterhaltsam nach. Freuen Sie sich auf Texte von Autoren wie Ringelnatz, Tucholsky oder Mascha Kaléko sowie einen literarisch-musikalischen Nachmittag voller Humor und Charme.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

NEU!



Do., 15.10. | 10:00 Uhr

Radtour in den Taunus – ca. 45 km

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Treffpunkt: SIH



Mo., 19.10. | 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.

Kosten für Getränke sind selbst zu zahlen.



Di., 20.10. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 15.10.

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., 21.10. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 15.10.

Reihe: Höchst erleben!

Historischer Spaziergang mit gemütlichem Ausklang

Entdecken Sie die Altstadt mit dem gebürtigen Höchster Bernd Renker. Freuen Sie sich auf spannende Einblicke in die Geschichte prägender Gebäude, wie z. B. der Justinuskirche. Neben historischen Fakten kommen auch unterhaltsame Anekdoten nicht zu kurz. Zum gemütlichen Ausklang kehren wir gemeinsam in ein nahegelegenes Café ein.

Kosten: 3 € Gebühr (bitte bis Anmeldeschluss bezahlen) und Einkehr

Treffpunkt: Bahnhofshalle Höchst

Teilnehmer*innen: 12

Buchungsnr.: 44152-11-2026

NEU!



Mi., 28.10. | 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.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 29.10. | 10:00 Uhr

Radtour nach Dreieichenhain – ca. 50 km

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Treffpunkt: Höchster Fähre, Schwanheimer Seite



Mi., 04.11. | 15:00 Uhr

Gemeinsam „Vaterland“ im Kino schauen

In Kooperation mit dem Filmforum Höchst

Auf vielfachen Wunsch wurde der aktuelle Film ausgewählt.

Das Drama stellt Thomas Mann und seine Tochter Erika in

den Mittelpunkt, die gemeinsam ins Nachkriegsdeutschland zurückkehren.

Bitte tragen Sie sich in die Liste ein, wenn Sie mit in die Wunderbar gehen möchten, damit ausreichend Plätze reserviert werden können.

Kosten: 8 €, 6 € für Schwerbehinderte oder Inhaber*innen einer Ehrenamts card; 4 € für Frankfurt-Pass-Inhaber*innen

Treffpunkt: Emmerich-Josef-Str. 46 a, 65929 Frankfurt



Mo., 09.11. | 18:00 Uhr

Gedenkveranstaltung zum 9. November

In Kooperation mit der AG Geschichte und Erinnerung

Die AG Geschichte und Erinnerung organisiert das Gedenken an die Opfer des NS-Regimes und der Reichspogromnacht jedes Jahr gemeinsam mit Schulen und Initiativen. Schülerinnen und Schüler der Leibnizschule sorgen für die musikalische Gestaltung.

Treffpunkt: Ettinghausenplatz, 65929 Frankfurt-Höchst



Di., 10.11. | 10:00 – 12:00 Uhr

Planungsgruppe für den Weihnachtsmarkt

Unsere Beteiligung am Höchster Weihnachtsmarkt stellt uns in jedem Jahr vor große Herausforderungen. Vieles muss vorab besprochen werden und jede helfende Hand wird benötigt.



Mi., 11.11. | 14:30 – 16:30 Uhr

Reihe: Höchst erleben!

Stadtrundgang zu den Höchster Stolpersteinen

In Kooperation mit der AG Geschichte und Erinnerung

Isolde Krauss-Lindberg engagiert sich seit vielen Jahren in der AG

Geschichte und Erinnerung, einer Initiative zum Gedenken an die Opfer

des Nationalsozialismus. Die AG initiierte u. A. die Verlegung von

Stolpersteinen in Höchst und angrenzenden Stadtteilen. Lassen Sie sich

von ihr von den Menschen erzählen, deren Namen auf den Stolpersteinen zu lesen sind. **Treffpunkt: Höchster Bahnhof, Südausgang**

NEU!



Do., 12.11.

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.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Mo., 16.11. | 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.

Kosten für Getränke sind selbst zu zahlen.



Di., 17.11. | 09:30 – 12:30 Uhr | Anmeldung bis 12.11.

13:30 – 16:30 Uhr

Plätzchenbacken für den Verkauf auf dem Höchster Weihnachtsmarkt

Unterstützen Sie die langjährige Tradition der SIH und lernen Sie neue Leute beim gemeinsamen Backen kennen. Am besten kommen wir voran wenn Sie einen vorbereiteten Teig mitbringen. Kleiner Tipp: Klassiker kommen erfahrungsgemäß am besten an. Die Kosten können mit der SIH abgerechnet werden.

⚠ Bitte beachten Sie die Möglichkeit der Anmeldung für Vor- oder Nachmittag.



Mi., 18.11. | 09:45 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 11.11.

Besuch der Ausstellung

„Tag und Nacht auf der Erde“ in den Opelvillen

Der 1930 in Ostpreußen geborene Schauspieler, Musiker und Maler Armin Mueller-Stahl wird mit dieser Ausstellung als bildender Künstler gewürdigt. Dabei spielt seine Biografie eine herausragende Rolle: Begebenheiten in der früheren DDR prägten ihn ebenso wie sein späteres Pendeln zwischen den USA und Deutschland. Im Anschluss kehren wir zum Mittagstisch ins benachbarte Restaurant ein.

Kosten: Eintritt: 8 €, RMV und Einkehr

Treffpunkt: 9:50 Uhr Bahnhofshalle Höchst

Teilnehmer*innen: 12

NEU!



Mi., 25.11. | 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.

Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.



Fr., 27.11. | 15:00 – 16:30 Uhr

Beladen des Transporters für den Höchster Weihnachtsmarkt

Wir setzen auf Ihre Unterstützung! Denn in diesem Jahr ist mehr zu tragen, da wir unsere eigenen Zelte beim Weihnachtsmarkt aufbauen müssen.

Heute werden acht Helferinnen und Helfer benötigt!

Bitte in die Liste eintragen oder im Büro melden.



Sa., 28.11. | 13:00 – 21:00 Uhr

So., 29.11. | 13:00 – 19:00 Uhr

Höchster Weihnachtsmarkt in der Altstadt – Die SIH macht mit!

Unser Stand auf dem Weihnachtsmarkt ist bekannt für die schönsten Handarbeiten, leckersten Waffeln und Glühwein. Ab dem frühen Morgen wird am Samstag aufgebaut und von 13–21 Uhr verkauft. Verkaufszeit am Sonntag ist von 13–19 Uhr. Kommen Sie vorbei!

Ort: Justinuskirchplatz, 65929 Frankfurt



Mo., 30.11. | 10:00 – 10:30 Uhr

Aufräumen der Weihnachtsmarktsachen

Unser Mammutprojekt liegt fast hinter uns. Jetzt muss nur noch der Bus entladen werden und alles an seinen richtigen Ort geräumt werden.

Mindestens sechs Helferinnen und Helfer werden gebraucht!



Di., 01.12. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 26.11.

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., 02.12. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 01.12.

NEU!

Jeden Tag ein bisschen besser essen und trinken! Interaktiver Vortrag mit Verköstigung

Ilona Berg von der Vernetzungsstelle Seniorenernährung – Deutsche Gesellschaft für Ernährung zeigt Wege auf, das tägliche Essen und Trinken mit kleinen Veränderungen zu optimieren und gibt praxisnahe Tipps, damit der Genuss bei Essen und Trinken nicht zu kurz kommt.

Kosten: 3 € (zu zahlen bis Anmeldeschluss)

Buchungsnr.: 44152-14-2026



Mi., 09.12. | 16:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 03.12.

Nikolausfest unter der großen Kastanie der SIH

Eine stimmungsvolle Feier erwartet Sie! Ein kleines musikalisches Programm, Glühwein, alkoholfreier Punsch, Kaffee, Gebäck und Würstchen vom Grill. Und sogar der Nikolaus kommt auf dem Rückweg noch bei uns vorbei. Für Sitzgelegenheiten, wärmendes Feuer und Decken ist gesorgt.

Bitte bis Anmeldeschluss bezahlen:

6 € für ein Grillwürstchen, Gebäck und Getränke

Buchungsnr.: 44152-13-2026



Do., 10.12.

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.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Mi., 16.12. | 12:00 Uhr | Anmeldung bis 09.12.

Gemeinsames (Gans-)Essen im „Mainod – Das schwimmende Kleinod“

Gemeinsam essen schmeckt besser! Wir führen unsere Tradition fort und kehren in diesem Jahr auf dem historischen Schiff unterhalb des Mainbergs ein. Der Preis für ein Tellergericht Gans plus Beilagen wird um die 35 € sein. Genaueres später. Sie können auch ein alternatives Gericht von der Karte wählen.

Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.

Treffpunkt: Restaurantschiff Mainod, Batterie, 65929 Frankfurt

Teilnehmer*innen: 24

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	09:45 – 10:30 Uhr	Senioren-Wassergymnastik im Flachwasser Kosten: 30 € für 5-wöchigen Kurs
	11:00 – 11:45 Uhr	Senioren Aqua Fit im Tiefwasser Kosten: 30 € für 5-wöchigen Kurs
	14:00 – 16:00 Uhr	Alle neune mit der SIH – Kegeln am Südbahnhof Kosten: RMV, Bahnmieta, 14-täglic
Dienstags	14:00 – 16:00 Uhr	Theaterprobe der „Höcster Silberdisteln“, <i>nac Absprache</i>
	13:00 Uhr	Wandern in der Umgebung
	14:30 – 17:30 Uhr	Boule im Garten oder in den Räumen der SIH Kosten: 1 € je Nachmittag
Mittwochs	15:00 Uhr	Die schnellste Sportart der Welt im Garten der SIH Kosten: 1 € je Nachmittag und Getränkekosten
	10:00 – 11:00 Uhr	In Bewegung bleiben auch im Alter Kosten: Kurs über 10 Stunden 40 €
	Donnerstags	
Donnerstags	10:00 – 12:00 Uhr	Kreativgruppe
	10:00 – 11:15 Uhr	Yoga auf dem Stuhl – Fokus auf den Beckenboden Kosten: 12 x 75 Minuten, 150 €
	14:30 – 17:30 Uhr	Boule im Garten oder in den Räumen der SIH Kosten: 1 € je Nachmittag
Freitags	15:30 – 17:30 Uhr	Freie Zeichengruppe, <i>14-täglic</i>
	14:00 – 17:00 Uhr	Offener Spieletreff, <i>14-täglic</i>
	14:30 – 16:00 Uhr	Singkreis, <i>14-täglic</i>

Das SIH-Büro ist vom 23.10. bis 08.11.
und vom 23.12. bis 03.01.2027 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