



**Programm
November –
Dezember
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 NOVEMBER BIS DEZEMBER



Montags | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis zwei Werktage davor

Lotsensprechzeit

Das Lotsenbüro bietet Orientierung bei Fragen rund um Wohnen, Pflege, Gesundheit, Vorsorge und finanzielle Themen. Es informiert über passende Angebote, vermittelt Ansprechpersonen und zeigt, welche Unterstützungsmöglichkeiten es im Stadtteil gibt.



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 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. Nordic-Walking-Stöcke sind nicht unbedingt erforderlich.

Kosten: 1 €

Treffpunkt: BGSZ Höchst oder Wörthspitze am Gaaßbrückelche



Mittwochs | 10:30 Uhr

Sindlinger Spaziergang / Sindlingen

Sozialrathaus Höchst & Quartiersmanagement Sindlingen, Caritasverband Frankfurt e.V.

Gemeinsam rund um Sindlingen unterwegs? Beim Sindlinger Spaziergang treffen wir uns zu Spaziergängen in netter Gesellschaft. Wir entdecken bekannte und neue Wege, kommen ins Gespräch und genießen die gemeinsame Zeit. Gefördert von der Stiftung Polytechnische Gesellschaft.

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

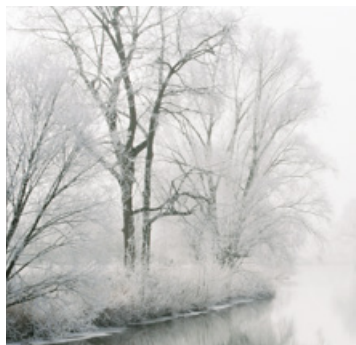


Freitags | 09:30 – 10:30 Uhr

Thematisches Gedächtnistraining 1

Gemeinsam bringen wir unsere grauen Zellen in Schwung! In entspannter Atmosphäre beschäftigen wir uns mit wechselnden Themen. Abwechslungsreiche Übungen, Rätsel und Gespräche fördern Gedächtnis und Konzentration. Neugierig? Dann schauen Sie vorbei.

Kosten: 10 € im Monat



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

Thematisches Gedächtnistraining 2

Gemeinsam bringen wir unsere grauen Zellen in Schwung! In entspannter Atmosphäre beschäftigen wir uns mit wechselnden Themen. Abwechslungsreiche Übungen, Rätsel und Gespräche fördern Gedächtnis und Konzentration.

Kosten: 10 € im Monat



Di., 03.11. | 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 €



Do., 05.11. | 15:00 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 02.10.

Dinner Krimi am Nachmittag

Wer ist der Täter? Schlüpfen Sie in die Rollen der Verdächtigen und lösen Sie gemeinsam einen neuen spannenden Kriminalfall. Dazu genießen Sie zwischendurch Kaffee und Kuchen sowie eine kleine Stärkung am Abend. Eine gelungene Mischung aus Spannung, Rätselspaß und kulinarischem Genuss.

Kosten: 10 €



Fr., 06.11. | 16:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 04.11.

Mary Cassatt –

Amerikanische Impressionistin und Kunstvermittlerin

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

Dr. Tino Wehner stellt Mary Cassatt vor, eine US-Malerin und Grafikerin sowie Sammlerin und Kunstvermittlerin in Frankreich. Sie gehörte zum Freundeskreis um Degas, Manet, Monet und Renoir und stellte mit den Impressionisten in Paris aus. Berühmt ist sie für ihre einfühlsamen Kinderbildnisse.



Mi., 11.11. | 18:00 – 19:00 Uhr

Das große Generationen-Bingo

Kinder- und Jugendhaus Sindlingen

Das Kinder- und Jugendhaus Sindlingen lädt Jugendliche und Seniorinnen und Senioren zu einem Bingo-Abend mit Snacks, Getränken und viel Spielspaß ein. Die Idee entstand im Rahmen unseres Kooperationsprojekts „Sindlinger Spaziergang“. Gefördert durch das Sozialrathaus Höchst.

**Treffpunkt: Kinder- und Jugendhaus Sindlingen,
Sindlinger Bahnstraße 124, 65931 Frankfurt am Main**

! Infos unter 069 212 45299



Fr., 13.11. | 15:30 – 18:30 Uhr

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 €



Sa., 14.11. | 19:00 – 21:15 Uhr

Anmeldung erforderlich bei info@busstop-frankfurt.com

Neue Szenen von BusStop

Bunter Tisch Höchst Miteinander & PakBann

Aufgrund der großen Nachfrage zeigt das 13-köpfige Amateurensemble seine neuen Szenen zum vierten Mal im Höchster Kulturkeller. Spieler unterschiedlichen Alters bringen selbstgeschriebene Geschichten aus eigenen Erfahrungen auf die Bühne. Die Szenen berühren, überraschen und regen zum Nachdenken an.

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

! Freie Platzwahl. Der Kulturkeller öffnet ab 18:00 Uhr.



Mo., 16.11. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 13.11.

Ick wund're mir über jarnischt mehr – Otto Reutter

Im Rahmen des Stadtteiltreffs Bolongaro

Otto Reutter nahm die kleinen und großen Absurditäten des Alltags mit Humor. Freuen Sie sich auf Einblicke in sein Leben und seine beliebtesten Couplets. Vorgestellt von Klaus Baumgarten. Wir starten mit der Kaffetafel ab 14:30 Uhr.

Kosten: 3,50 € für Gäste



Mo., 16.11. | 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



Sa., 21.11. | 17:00 – 18:30 Uhr

Gruppenausstellung Petersburger Hängung – Vernissage Kooperation mit Westkunst Nied

Seit 2008 lädt Westkunst Nied jährlich zur Petersburger Hängung ein – einer Gruppenausstellung mit zahlreichen Werken verschiedenster Künstler*innen. Inspiriert vom klassischen Konzept der Salonhängung, werden die Bilder in lebendiger Vielfalt nebeneinander und übereinander präsentiert.



Di., 24.11. | 14:30 – 16:30 Uhr

Sterne basteln für den Advent

Wir basteln gemeinsam Sterne als weihnachtliche Dekoration. Die Sterne sollen einfach herzustellen sein und trotzdem schön aussehen.

Wer geeignetes Bastelmaterial zu Hause hat, kann es gerne mitbringen.

Kosten: Materialkosten, Getränke sind selbst zu zahlen.



Do., 26.11. | 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!



Sa., 28.11. | 14:00 – 18:00 Uhr

Waffelstübchen am Weihnachtsmarktwochenende

Zum 1. Advent öffnen wir wieder unser Waffelstübchen im Café Mouseclick. Gönnen Sie sich eine Pause vom vorweihnachtlichen Trubel auf dem Höchster Weihnachtsmarkt und genießen Sie frisch gebackene Waffeln und eine Tasse Kaffee in gemütlicher Atmosphäre. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

⚠ Auch am Sonntag, 29.11., hat das Waffelstübchen von 14 bis 18 Uhr geöffnet!



Di., 01.12. | 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 €



Fr., 11.12. | 15:30 – 18:30 Uhr

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 €



Mi., 16.12. | 18:00 – 19:00 Uhr

Das große Generationen-Bingo

Kinder- und Jugendhaus Sindlingen

Das Kinder- und Jugendhaus Sindlingen lädt Jugendliche und Seniorinnen und Senioren zu einem Bingo-Abend mit Snacks, Getränken und viel Spiel Spaß ein. Die Idee entstand im Rahmen unseres Kooperationsprojekts „Sindlinger Spaziergang“. Gefördert durch das Sozialrathaus Höchst.

**Treffpunkt: Kinder- und Jugendhaus Sindlingen,
Sindlinger Bahnstraße 124, 65931 Frankfurt am Main**

! Infos unter 069 212 45299

Die Internetcafés des Frankfurter Verbandes



Egal ob virtuell oder in Präsenz: In unseren vier Internetcafés können Sie Kontakte knüpfen oder pflegen. In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee, Tee, Kuchen und kleinen Snacks. Und falls Sie mal technische Hilfe benötigen – sind wir für Sie da!

Café Anschluss

Hansaallee 150
60320 Frankfurt

Internetcafé Kontakt

Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt

Surftreff @uguste

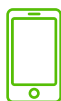
Burgfriedenstraße 7
60489 Frankfurt

Café Mouseclick

Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt



**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

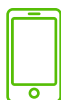


Dienstags | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Werktage davor

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 €



Di., 03.11. | 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., 10.11. | 10:00 – 12:00 Uhr

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. Sie erfahren, wie Sie Ihr Smartphone sicher nutzen und worauf Sie im Alltag achten sollten.



Di., 17.11. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 01.11.

WhatsApp kann mehr! – Praktische Tipps für den Alltag

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten von WhatsApp. Schritt für Schritt lernen Sie, Fotos und Sprachnachrichten zu verschicken, Video-telefonie zu nutzen und Einstellungen vorzunehmen. So können Sie die App sicher und vielseitig im Alltag nutzen. Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen.

Kosten: 10 €



Do., 19.11. | 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., 01.12. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 26.11.

Mein iPhone besser verstehen

Der Kurs startet mit Einstellungen (Textgröße, Lautlos Modus, Apple Account), durch die Sie das iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen. Schwerpunkt ist die Kommunikation mit anderen. Wie können Sie Fotos und Anhänge verschicken? Wie können Sie ein Adressverzeichnis aufbauen? Praktische Tipps für den Alltag.



Di., 01.12. | 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!



Do., 10.12. | 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.



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	10:00 – 12:00 Uhr	Lotsensprechzeit
	14:30 – 16:30 Uhr	Stadtteiltreff Bolongaro Kosten: 10 € im Monat
Dienstags	13:00 – 16:00 Uhr	Individuelle Smartphonehilfe 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 zu Main und Nidda Kosten: 1 €
	10:30 Uhr	Sindlinger Spaziergang / Sindlingen
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Bielefelder Straße / Zeilsheim Kosten: 10 € im Monat
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

Wir machen Winterferien!
Vom 18. Dezember bis zum 4. Januar.

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und
ein gutes Jahr 2027 mit viel Gesundheit!

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.newsletter.frankfurter-verband.de)