



**Programm  
April – Mai  
2024**

# **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!***



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 MAI



**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 | Anmeldung erforderlich**

### **Stadtteiltreff Bolongaro**

Der unterhaltsame Nachmittag für Senioren! Kaffeetafel ab 14:30 Uhr, anschließend gibt es ein unterhaltsames, kurzweiliges Programm. Wir freuen uns über Ihren Besuch. Gäste sind willkommen. **Kosten: 10 € im Monat**



**Mittwochs | 10:00 – 11:45 Uhr**

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

You'll never walk alone – gemeinsam macht es mehr Freude zu walken. Wir starten in unserem Zentrum, danach geht es zu gemeinsamen Dehnübungen an die Wörthspitze. **Kosten: 1 €**

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



**Freitags | 09:30 – 10:30 Uhr**

### **Thematisches Gedächtnistraining – Kurs 1**

Gemeinsam stärken wir unsere grauen Zellen! In entspannter Atmosphäre und ohne Druck widmen wir uns interessanten Themen.

Der Kurs fällt am 10. Mai aus und endet am 24. Mai. **Kosten: 10 € im Monat**



**Freitags | 10:30 – 11:30 Uhr**

### **Thematisches Gedächtnistraining – Kurs 2**

Gemeinsam stärken wir unsere grauen Zellen!

Der Kurs fällt am 10. Mai aus und endet am 24. Mai. **Kosten: 10 € im Monat**





**Di., 02.04. | 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. Leichte Grundkenntnisse in der Sprache sollten Sie haben.



**Mi., 03.04. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Gesprächskreis: Angehörige von Menschen mit Demenz**

#### **Leben mit Demenz**

Erfahren Sie die unterstützende Gemeinschaft des Gesprächskreises für pflegende Angehörige. Hier finden Sie Verständnis, Austausch und Ermutigung. Unter der Leitung von Ulrich Amrhein. Wir treffen uns am ersten Mittwoch im Monat.

**Kontakt: Ulrich Amrhein, [lebenmitdemenz@t-online.de](mailto:lebenmitdemenz@t-online.de)**

**NEU!**



**Fr., 12.04. | 16:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 10.04.**

### **Gauguin, Paul – Normandie und Südsee-Sehnsucht in Kooperation mit Verein f. Geschichte & Altertumskunde FFM-Höchst**

Kunsthistoriker Dr. Dieter Tino Wehner vom Geschichtsverein Höchst präsentiert die faszinierende Welt des berühmten Künstlers. Tauchen Sie ein in Gauguins Sehnsucht nach dem Paradies, entdecken Sie die Farbenpracht seiner Werke – ein besonderes kunsthistorisches Highlight!



**Sa., 13.04. | 17:00 – 19:00 Uhr**

### **Gruppenausstellung „Landschaft“ Westkunst Nied**

Tauchen Sie ein in faszinierende Landschaften! Die Ausstellung präsentiert Bilder, die zwischen Realität und Fantasie schweben. Verschiedene künstlerische Techniken lassen Sie in eine Welt des Nachdenkens eintauchen.

**! Die Ausstellung ist bis zum 30.04. zu sehen. Mo. & Do. von 13 – 15 Uhr.**



**Mo., 15.04. | 18:15 – 19:45 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Online Spieleabend mit Codenames über ZOOM**

Codenames ist ein wortgewandtes und einfach zu spielendes Kommunikations-Spiel, wo man in Teams gegeneinander spielt. Ein Spiel, das jedes Mal viel Freude bereitet.

**Onlineveranstaltung**



**Di., 16.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Playful English – Spielerisch Englisch sprechen**

Wir spielen miteinander und unterhalten uns dabei auf Englisch!



**Di., 16.04. | 18:00 – 20:30 Uhr | Anmeldung bis 17.03.**

### **Schreibstube per ZOOM**

Lust aufs Schreiben? In unserer „digitalen“ Schreibstube setzen wir Ihrer Kreativität keine Grenzen. Ein vorgegebenes Thema, dann wird „freischnauze“ drauflos geschrieben. Beim abschließenden Austausch können Mutige ihre Texte vorlesen. Seien Sie dabei!

**Onlineveranstaltung**

**! Wir treffen uns einmal im Monat!**

**NEU!**



**Sa., 20.04. | 17:00 – 19:00 Uhr**

### **Buchvorstellung: Taormina**

**Westkunst Nied**

„Taormina“ – Ein Gedichtbuch mit Gegensätzen. Dystopische Gedichte von Leisz Shernhart treffen auf idyllische Collagen von Arthur Kunz. Eine faszinierende Mischung, die zum Nachdenken anregt.



**Do., 25.04. | 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! Jeder bringt eine gute Nachricht mit. Eine erlebte Geschichte oder eine Nachricht, über die Sie sich gefreut haben.



**Fr., 26.04. | 16:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 24.04.**

### **Chagall, Marc – Surrealer Maler-Poet der Träume**

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

Kunsthistoriker Dr. Dieter Tino Wehner vom Geschichtsverein Höchst entführt Sie in die Welt des bedeutenden Malers des 20. Jahrhunderts und „Maler-Poeten“. Faszinieren Sie sich an seinen traumhaften, surrealen Bildwelten in einer Reise durch die Kunstgeschichte.



**Mo., 29.04. | 12:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 25.04.**

### **Frankfurter Grie Soß in Heechst**

**Stadtteiltreff Bolongaro**

Entdecken Sie den Frühling mit unserer frisch zubereiteten Frankfurter Spezialität: Grüne Soße! Begleitet von Eiern und Pellkartoffeln, ist dies das perfekte traditionelle Mittagessen.

**Kosten: 6,50 € inkl. Wasser**



So., 05.05. | 18:00 – 20:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

## **BusStop – Szenen gegen Rassismus, Vorurteile und den alltäglichen Wahnsinn**

*PakBann, Bunter Tisch Höchst Miteinander & Kulturkeller Höchst*

Die beliebte Theatergruppe BusStop ist zurück im Kulturkeller mit einer Auswahl ihrer besten Stücke. Viele Szenen sind immer noch relevant und regen zum Nachdenken an. Seien Sie dabei und lassen Sie sich unterhalten und inspirieren!

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

! **Anmeldung unter [Klaus.Baumgarten@frankfurter-verband.de](mailto:Klaus.Baumgarten@frankfurter-verband.de)**



Di., 07.05. | 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. Leichte Grundkenntnisse in der Sprache sollten Sie haben.



Mo., 13.05. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

## **Erzähl etwas Gutes**

**Stadtteiltreff**

Gute Nachricht braucht der Mensch! Ja, es gibt auch solche Nachrichten auf unserer Welt. Einige Geschichten dazu stellt Ihnen Klaus Baumgarten vor. Vorher laden wir zur Kaffeetafel ein.



Mo., 13.05. | 18:15 – 19:45 Uhr | Anmeldung erforderlich

## **Online Spieleabend mit Codenames über ZOOM**

Codenames ist ein wortgewandtes und einfach zu spielendes Kommunikations-Spiel, wo man in Teams gegeneinander spielt. Ein Spiel, das jedes Mal viel Freude bereitet.

**Onlineveranstaltung**



Di., 14.05. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

## **Playful English – Spielerisch Englisch sprechen**

Wir spielen miteinander und unterhalten uns dabei auf Englisch!



Do., 23.05. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

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

Tea, sweets and talking English!

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

## CAFÉ MOUSECLICK

---



**Dienstags | 14:00 – 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**

---



**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., 11.04. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 09.04.**

### **Whatsapp voll ausschöpfen**

Im Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse und lernen Tipps und Tricks kennen. Einstellungen anpassen, mehrere Fotos verschicken und Profilbild ändern sind inklusive. Unser Ziel ist es, Ihnen dabei zu helfen, Whatsapp optimal zu nutzen und das Beste aus dieser beliebten Messaging-App herauszuholen.

---



**Di., 16.04. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 12.04.**

### **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., 18.04., 16.05. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **Mouseclick Frühstück**

Bei Kaffee und einer Kleinigkeit zu Essen laden wir zu einem Austausch über weitere Kniffe und Tricks beim Smartphone ein.

---



**Di., 07.05. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 04.05**

### **Smartphone-Lerngruppe Flotter Dreier**

Sie nutzen Ihr Smartphone, möchten aber gerne Ihr Wissen vertiefen. Wir nutzen den „Spirit“ einer Kleingruppe, in der wir unsere Fragen zusammentragen und gemeinsam nach Lösungen suchen.

## 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>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Individuelle Smartphonehilfe für Anfänger*innen <b>Kosten: 6 € / Stunde</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>Donnerstags</b>	<b>14:30 – 16:30 Uhr</b>	Stadtteiltreff Edenkobener Straße / Sindlingen <b>Kosten: 10 € im Monat</b>
<b>Freitags</b>	<b>09:30 – 10:30 Uhr</b>	Thematisches Gedächtnistraining – Kurs 1 <b>Kosten: 10 € im Monat</b>
	<b>10:30 – 11:30 Uhr</b>	Thematisches Gedächtnistraining – Kurs 2 <b>Kosten: 10 € im Monat</b>
	<b>13:00 – 15:00 Uhr</b>	Individuelle Smartphonehilfe <b>Kosten: 6 € / Stunde</b>

## 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)**