



Programm
April – Mai
2024

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!



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren

UNSER PROGRAMM APRIL BIS MAI



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 Info's 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 Info's erhalten Sie dort.

Kosten: 30 € für 5-wöchigen Kurs

Treffpunkt: Melchiorstr. 21, 65929 Frankfurt



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, marie-angelika.schmidt@t-online.de



Dienstags | 13:00 Uhr

Wandern in der Umgebung

Nach Absprache mit Alfred Gerl, Tel. 06196 750 158. Die Gruppe versammelt sich an einem vereinbarten Treffpunkt und wandert in gemäßigttem Tempo, je nach Kondition der Mitglieder*innen. Nach Möglichkeit mit Einkehr.

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



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, dem Designparcour und bei Presse / Tabak Krämer.



Donnerstags | 14:30 – 17:00 Uhr

Boule im Garten oder in den Räumen der SIH

„Der Mensch ist nur da wirklich Mensch, wo er spielt“ – Auch wir halten es mit Friedrich Schiller und wollen den Spielspaß vom Sommer nicht verlieren, deshalb gibt es weiterhin donnerstags vierzehntäglich Boule. Je nach Wetter draußen oder drinnen. Getränke werden zu günstigen Preisen angeboten.

Kosten: 1 € je Nachmittag



Donnerstags | 15:30 – 17:30 Uhr

Freie Zeichengruppe

Die Gruppe trifft sich 14-täglich, bislang wurde sie von Reinhard Podlich angeleitet. Als Schwerpunkt hat sich das Portraitzeichnen entwickelt. Herr Podlich ist leider erkrankt, während dieser Zeit trifft sich die Gruppe in Eigenregie. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen!



Freitags | 14:00 – 17:00 Uhr

Offener Spieletreff

Wir spielen alle zwei Wochen, wonach das Herz begehrt. Derzeit Rummykub, Canasta und Rommé.

! 14-täglich



Freitags | 14:30 – 16:00 Uhr

Singkreis mit Ruth Zeitler

Alle zwei Wochen trifft sich eine Runde begeisterter Sänger*innen. Gesungen wird mit Klavierbegleitung alles was gefällt.

! 14-täglich



Samstags | 10:00 – 11:00 Uhr

Qigong mit Diana Pacheco-Dalko

Qigong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin und fördert Körper und Geist. Durch sanfte Bewegungen werden Atmung, Kreislauf, Muskulatur und Wirbelsäule unterstützt. Entdecken Sie Qigong als Methode zur Stressbewältigung. Sie können gerne in den laufenden Kurs einsteigen.

Kosten: 60 € für 8 x 1 Stunde





Mi., 03.04. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 28.03.

**„Ordnung ist das halbe Leben“ –
Aufräumaktion in der SIH**

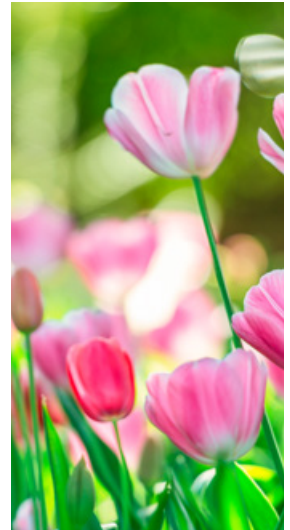
Dieses Mal wird u. a. die Garderobe im Erdgeschoss entrümpelt. Wer persönliche Gegenstände dort hinterlassen hat, möge sie bitte entfernen oder deklarieren. Wir teilen uns entsprechend unserer Möglichkeiten auf. Nicht jeder muss schwer tragen. Im Anschluss wird ein kleiner Mittagsimbiss angeboten.



Di., 09.04. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 08.04.

Zoom-Treffen der Gruppe „Rund ums Buch“

Eine offene Gruppe mit Mitgliedern unserer Literaturgruppe und 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., 10.04. | 15:00 Uhr

Überraschungsfilm im Filmforum Höchst

In Kooperation mit dem Filmforum Höchst

Welcher Film gezeigt wird erfahren Sie sobald das Programm festgelegt ist. Anschließend wollen wir in die Wunderbar gehen. Dazu bitte zwecks Reservierung anmelden.

Kosten: 7 €, 3,50 € für Frankfurt-Pass-Inhaber*innen

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



Do., 11.04. | 10:00 Uhr

Radtour durch den Stadtwald nach Neu-Isenburg – ca. 50 km

Treffpunkt: Fähre Höchst, Schwanheimer Ufer



Do., 11.04.

Stammtisch der SIH

Mit anderen in einem netten Gasthaus in oder um Höchst herum ins Gespräch kommen! Lokalität bitte bei Heike Eberl (069 396 827) erfragen.

! Beginn zwischen 17:00 und 18:00 Uhr, je nach Gaststätte



Mo., 15.04. | 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.



Mi., 17.04. | 12:00 Uhr | **Anmeldung bis 12.04.**

Savoir vivre im Garten der SIH – Wir weihen unsere Boulebahn ein!

Viele Stunden haben unsere Helfer an der Bahn gebaut und ihr Engagement mit Zwicken und Zwacken im Rücken bezahlt. Jetzt wird gefeiert! Pastis trifft auf Bratwurst, Baguette auf Kartoffelsalat. Neulinge können bei einem Boulekurs schnuppern und dann vielleicht gleich beim Eröffnungsturnier punkten.

Kosten: 6 € für Grillwurst, Beilagen und Getränke.

Bitte bei der Anmeldung zahlen.

NEU!



Mi., 24.04. | 11:15 Uhr | Anmeldung bis 22.04.

NEU!

Wandern mit andern – Auf geht's zur Rieslingschleife Flörsheimer Schweiz

Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Wicker, zum östlichen „Tor des Rheingaus“. Der Rundwanderweg umfasst 7 km. Die Höhendifferenz 49 Meter. Es gibt viel Interessantes entlang der Strecke. Zu einem späten Mittagessen (14:00 Uhr, zur Lokalöffnung) kehren wir in der Flörsheimer Warte ein.

Kosten für Verkehrsmittel, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.
Treffpunkt: Bahnhofshalle Höchst



Do., 25.04. | 10:00 Uhr

Radtour zum Hasslocher Brauhaus – ca. 50 km

Treffpunkt: Fähre Höchst, Schwanheimer Ufer



Di., 30.04. | 10:00 – 12:00 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.



Mi., 01.05. | 19:00 – 20:30 Uhr

Frankfurt liest ein Buch – Lesung mit Florian Wacker

Mit Unterstützung des Kulturkellers und der AWO Höchst

Es der SIH gelungen, den Autor zu einer Lesung aus seinem Buch „Zebras im Schnee“ zu gewinnen. Von der Jetztzeit (ent-)führt dieser Roman, der sich spannend wie ein Krimi liest, in das Frankfurt der 20er Jahre.

Der Kulturkeller öffnet um 18 Uhr und hält leckere Snacks bereit. Lesungsbeginn ist 19 Uhr.

Kosten: 10 €, 8 € ermäßigt

Treffpunkt: Kulturkeller Höchst, Bolongarostr. 186, 65929 Frankfurt
Teilnehmer*innen: 80

! Eintrittskarten sind in der SIH und bei Presse Krämer in Höchst erhältlich.

NEU!





Di., 07.05. | 11:00 Uhr

Kleine Radtour zum Apfelweinalokal Possmann

Es geht wieder los und die kleinen Radtouren starten! Geselligkeit und Spaß stehen im Vordergrund und nach einer Strecke von ca. 10 km kehren wir zum Mittagessen bei Possmann ein. Danach geht es in gemütlichem Tempo zurück.

Treffpunkt ist an der Wörthspitze in Höchst.



Mi., 08.05. | 13:15 Uhr | Anmeldung bis 06.05.

Loriot im Caricatura Museum

Der wohl bekannteste deutsche Humorist Vicco von Bülow, alias Loriot, wäre am 12. November 2023 100 Jahre alt geworden. Das Caricatura Museum zeigt aus diesem Anlass die große Ausstellung „Ach was! Loriot zum Hundertsten“. Im Anschluss an den Museumsbesuch wollen wir im Café Metropol einkehren.

Kosten: je nach Ermäßigung 0 – 8 € Eintritt

Treffpunkt: 13:15 Uhr Bahnhofshalle Höchst

oder 14:00 Uhr Eingang Museum, Weckmarkt 17, 60311 Frankfurt

NEU!



Do., 09.05. | 10:00 Uhr

Radtour zur Wiesenmühle – ca. 60 km

Treffpunkt: SIH



Mo., 13.05. | 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.



Di., 14.05. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 13.05.

Zoom-Treffen der Gruppe „Rund ums Buch“

Eine offene Gruppe mit Mitgliedern unserer Literaturgruppe und 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., 15.05. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 12.05.

Kunstkaffee im Garten

Karin Kühn stellt ihre Acryl- und Enkaustikbilder im Garten der Senioren-Initiative aus. Bei Kaffee und Kuchen können Sie die farbintensiven Bilder betrachten und von der Künstlerin einiges zu ihrem Werdegang und der Technik Enkaustik erfahren. Bei Regen fällt die Veranstaltung aus.

Kosten: 4 € für Kaffee und Kuchen, frei für Kuchenspender*innen

NEU!



Mi., 22.05. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 16.05.

„Meine Musik“ – mit Dieter Schmitt

Neue musikinteressierte Senior*innen sind herzlich willkommen! Musik-Favoriten benennen, Musikwünsche äußern, Musik vorstellen und darüber in gemütlicher Runde sprechen.



Do., 23.05. | 10:00 Uhr

Radtour zum Hirschgarten nach Bad Homburg – ca. 60 km

Treffpunkt: SIH



Rikscha-Fahrer:innen gesucht: Schenken Sie Menschen (Fahrrad-)Freude ...

... und unternehmen Sie mit der **elektrisch unterstützten Rikscha** und ein bis zwei Passagieren Ausfahrten am Main entlang.

Neue Pilot:innen erhalten eine Einweisung zum korrekten Umgang mit Rikscha und Passagieren und gewinnen mit Trainingsfahrten Sicherheit.

Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!

Tel.: 069 299 807 2216



**Begegnungs- & Servicezentrum
Fechenheim**

Alt-Fechenheim 89
60386 Frankfurt am Main

Leitung
Naoual Alyarrudi



**FRANKFURTER
VERBAND**

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	Theaterprobe der „Höchster Silberdisteln“, nach Absprache
Dienstags	13:00 Uhr	Wandern in der Umgebung
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	In Bewegung bleiben auch im Alter Kosten: Kurs über 10 Stunden 40 €
Donnerstags	10:00 – 12:00 Uhr	Kreativgruppe
	14:30 – 17:00 Uhr	Boule im Garten oder in den Räumen der SIH Kosten: 1 € je Nachmittag, 14-täglich
	15:30 – 17:30 Uhr	Freie Zeichengruppe, 14-täglich
Freitags	14:00 – 17:00 Uhr	Offener Spieletreff, 14-täglich
	14:30 – 16:00 Uhr	Singkreis mit Ruth Zeitler, 14-täglich
Samstags	10:00 – 11:00 Uhr	Qigong mit Diana Pacheco-Dalko Kosten: 60 € für 8 x 1 Stunde

Vom 21.05 bis 31.05.2024 ist das SIH-Büro 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