

9	Was	September	Wo	Zeit
27. 08. - 01. 10.	Tanz-Workshop VBV & SNH August - Oktober Ausdruck. Tanz. Leben Leitung: Ruth Grau (Neumeyer)	Der Gang wird etwas schief? Die Körperhaltung ist etwas schlaffer? Beleben wir den Körper mit Musik, tänzerischer Haltung und Humor. Frau Grau, die "früher" ein Tanzstudio in Hofheim geleitet hat, zeigt in beeindruckender Weise, wie das geht. Und sie übt mit uns (Kosten: EUR 30,- für 6 x, mit Anmeldung beim VBV).	Pfälzer Hof	11:00 - 12:00
1	SNH-Dienstags-Café (Berliner + Team)	Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat laden Gudrun Berliner und ihr Team zu einem gemütlichen Nachmittag bei Kaffee, Tee und hausgemachtem Kuchen ein. Für nur EUR 4,- genießen Sie frisch gebrühten Kaffee oder Tee sowie liebevoll gebackene Kuchen. In angenehmer Atmosphäre bietet das Café die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen oder einfach ein paar schöne Stunden in geselliger Runde zu verbringen. Alle sind herzlich willkommen (all inclusive, ohne Anmeldung).	Nassau	15:00 - 17:00
1	SNH-Special VBV & SNH Selbstverteidigung für Frauen (Neumeyer, Brockmann)	Sicher auftreten, Gefahren erkennen und selbstbewusst handeln: In diesem speziell auf Frauen von 55 bis 75 Jahren abgestimmten Kompaktkurs lernen Sie einfache und wirkungsvolle Techniken zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung. Neben praktischen Übungen erhalten Sie wertvolle Tipps für mehr Sicherheit im Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich (EUR 65,-, mit Anmeldung beim VBV).	WingTsun- Akademie Hofheim	10:00 - 13:00
7 Mo	SNH-Halbtagesfahrt zum Palmengarten Frankfurt (Bill, Hager)	Begleiten Sie die SNH zu einer entspannten Halbtagesfahrt in den Palmengarten Frankfurt. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Reise durch faszinierende Pflanzenwelten aus aller Welt, farbenprächtige Blumenbeete und idyllische Gartenlandschaften. Genießen Sie die besondere Atmosphäre einer der schönsten grünen Oasen Frankfurts und verbringen Sie einen erlebnisreichen Nachmittag in angenehmer Gesellschaft (mit Anmeldung, max. 7 Teilnehmer, Kosten: EUR 10,-, mit Abholung von zu Hause).	Frankfurt Palmengarten	13:30 - 18:00
9 Mi	Marxheimer Cafétreff (Reiter-Mollenhauer + Team)	Hausgemachter Kuchen, frisch gebrühter Kaffee und Tee sowie eine herzliche Atmosphäre erwarten die Gäste im Bürgerhaus Marxheim. Jeden 2. Mittwoch im Monat laden Rita Reiter-Mollenhauer und ihr Team zu einem gemütlichen Nachmittag ein und verwöhnen ihre Besucherinnen und Besucher mit selbstgebackenen Köstlichkeiten. Ob zum Plaudern, Kennenlernen oder einfach zum Genießen – bei guter Stimmung und netten Gesprächen steht das gesellige Miteinander im Mittelpunkt. Alle sind herzlich willkommen, einen entspannten Nachmittag in angenehmer Runde zu verbringen (ohne Anmeldung).	Bürgerhaus Marxheim	15:00 – 17:00
9 Mi	SNH-Special Besichtigung Krematorium (Christ, Fiedler, Hager)	Im Nachgang zum Vortrag der Pietät Christ aus Kriftel über würdevolles Sterben bietet Stefan Christ einen Besuch des Krematoriums in Obertshausen an. Es geht um die Einführung in die heutige Bestattungskultur, wie läuft eine Einäscherung organisatorisch und technisch ab? (mit Anmeldung, max. 14 Teilnehmer, Kosten EUR 5,- Führung / Fahrt).	Obertshausen Treffpunkt SNH	15:15 - 19:00
10 Do	SNH-Special "Rollator-Tanz-Nachmittag" (Leyer, Thaut-Kirchner)	Verbringen Sie einen Nachmittag mit Musik und Tanz und freuen Sie sich auf eine besondere Art der Begegnung mit Andrea Leyer. Auch mobilitätseingeschränkte oder ältere Menschen haben Freude am Tanzen und haben nun die Möglichkeit, dieses wunderbare Gefühl an der Bewegung zur Musik zurückzugewinnen. Tanz kennt keine Barrieren. Unter Berücksichtigung der besonderen Verhältnisse des Personenkreises werden die tänzerischen Elemente so angepasst, dass zu den verschiedenen Musikrichtungen Tanzschritte und Bewegungen am oder mit dem Rollator ausgeführt werden können (Kosten EUR 5,-, mit Anmeldung).	Schönbornsaaal	16:00 – 17:00
14 Mo	SNH-Filmcafé Interkulturelle Woche (Brockmann)	Im Rahmen der Hofheimer Vielfaltswche lädt die SNH herzlich zum Kinocafé ein. Freuen Sie sich auf einen Überraschungsfilm, der das Thema Vielfalt auf besondere Weise in den Mittelpunkt stellt. Der Film erzählt von unterschiedlichen Lebenswelten, Perspektiven und Begegnungen und regt zum Nachdenken und Austausch an. Genießen Sie einen gemütlichen Nachmittag mit Film, Kaffee und Gesprächen in angenehmer Atmosphäre. Wir freuen uns auf Ihren Besuch (mit Anmeldung).	Nassau	14:00 – 17:00

15 Di	SNH-Dienstags-Café (Berliner + Team)	Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat laden Gudrun Berliner und ihr Team zu einem gemütlichen Nachmittag bei Kaffee, Tee und hausgemachtem Kuchen ein. Für nur EUR 4,- genießen Sie frisch gebrühten Kaffee oder Tee sowie liebevoll gebackene Kuchen. In angenehmer Atmosphäre bietet das Café die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen oder einfach ein paar schöne Stunden in geselliger Runde zu verbringen. Alle sind herzlich willkommen (all inclusive, ohne Anmeldung).	Nassau	15:00 : 17:00
17 Do	SNH-Vortrag Hören im Alter (Birkner, Thaut-Kirchner)	Hören und Hörgesundheit im Alter - ein wichtiges Thema. Aufklärung über unbehandelten Hörverlust im Zusammenhang mit erhöhten Demenzrisiko und gutes Hören als Sicherheit im Straßenverkehr. Hörakustiker Fabian Birkner stellt uns das Fachwissen zur Verfügung (mit Anmeldung).	Schönbornsaaal	16:30 - 18:00
19 Sa	SNH-Special Rollator-Training (Dobener MTV, Brockmann)	Wie steige ich sicher in den Bus ein und aus? Wo stelle ich meinen Rollator während der Fahrt ab? Und worauf sollte ich achten, um sicher ans Ziel zu kommen? Beim Rollatortraining mit dem Bus erhalten ältere Menschen praktische Tipps und die Möglichkeit, das sichere Ein- und Aussteigen sowie das Verhalten im Bus unter fachkundiger Anleitung zu üben. In entspannter Atmosphäre können Fragen gestellt und Unsicherheiten abgebaut werden. Das Training stärkt die Mobilität, fördert die Selbstständigkeit im Alltag und gibt mehr Sicherheit bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel. Mit Unterstützung der DB Regio Bus Mitte GmbH (mit Anmeldung).	Busbahnhof	10:00 – 11:30 und 11:30 - 13:00
22 Di	SNH-Special Besichtigung "Peter-Behrens-Bau" (Gallin, Hager)	Am 22.9.2026 gibt es eine Führung durch den Peter-Behrens-Bau im Industriepark Höchst mit der bekannten Historikerin und Frankfurt Kennerin Silke Wustmann. Gemeinsam mit Teilnehmern der Österreichischen Gesellschaft Frankfurt besichtigen wir das denkmalgeschützte Gebäude. Der SNH stehen 7 Plätze zur Verfügung. Jeder Teilnehmer muss sich bis 10.9. unter Angabe der Personalausweisnummer anmelden. Treffpunkt ist um 13:45 Uhr bei der SNH (Kosten: EUR 25,-, mit Anmeldung).	Frankfurt Höchst	14:00 – 17:30
24 Do	Herbst-Disco SNH & VBV Disco – Tanzen Musik und gute Laune! (Kolb-Jochim, Brockmann, Neumeyer)	Freuen Sie sich auf einen beschwingten Nachmittag mit Musik, Tanz und guter Stimmung. DJ Jeanette sorgt mit einer abwechslungsreichen Mischung bekannter Hits für beste Unterhaltung und lädt zum Tanzen, Mitsingen und Genießen ein. Eigene Musikwünsche sind herzlich willkommen und können gerne mitgebracht werden. Ob auf der Tanzfläche oder bei netten Gesprächen – erleben Sie gemeinsam unbeschwerter Stunden voller Lebensfreude. Wir freuen uns auf Sie (mit Anmeldung).	Schönbornsaaal	16:30 - 18:30
24 Do	Gesunde Ernährung gegen Osteoporose (Ainetter)	Osteoporose zählt zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit und entwickelt sich oft schleichend, sodass sie lange Zeit unbemerkt bleibt. Umso wichtiger ist es, frühzeitig auf die Knochengesundheit zu achten und gezielt vorzubeugen. In diesem Vortrag von Christiane Ainetter erfahren Sie, wie sich Osteoporose entwickelt, welche Risikofaktoren eine Rolle spielen und wie eine ausgewogene Ernährung sowie ein gesunder Lebensstil dazu beitragen können, die Knochen zu stärken. Praktische Tipps für den Alltag zeigen, wie jeder selbst aktiv zur Vorbeugung beitragen kann (mit Anmeldung).	Nassau	16:30 - 18:00
26 Sa	Horizonte & SNH Hospiz- und Palliativtag des MTK - Horizonte (Thaut-Kirchner)	Der Horizonte Hospizverein wird in diesem Jahr 25 Jahre. In diesem Jahr organisiert er das Vernetzungstreffen aller Hospizvereine im MTK und bringt es dorthin, wo es hingehört: Mitten ins Leben. An diesem Tag gibt es im und um das Kellereigebäude Hofheim ein buntes Programm. Es wird Gelegenheit geben, sich zu informieren und ins Gespräch kommen. Die SNH sorgt an diesem Tag für das leibliche Wohl (mit Anmeldung).	Kellereigebäude	12:00 – 17:00
29 Di	SNH-Special Hinter den Kulissen von "Gläserner Globus" Hattersheim (Fiedler)	Erleben Sie eine spannende halbtägige Entdeckungsreise im Gläsernen Globus Hattersheim. Diese besondere Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit, interne Abläufe kennenzulernen, sowohl Organisation als auch zu Logistik und täglichen Betrieb. Geführter Rundgang u.a. durch Meisterbereiche der Bäckerei und Metzgerei, Käse- und Fischtheke - nicht rollatorgeeignet (mit Anmeldung, Treffpunkt SNH um 09:15 Uhr, Kosten: EUR 5,-).	Globus Hattersheim	10:00 – 13:00
29 Di	Austausch und Beratung für Pflegenden Angehörige (Seniorenberatung Hofheim)	"Erfahrungen austauschen, Kontakte knüpfen und Entlastung finden Das Treffen wird von der Seniorenberatung der Stadt Hofheim am Taunus, unter Leitung von Cornelia Stellmacher, organisiert. Im Mittelpunkt des Treffens steht der persönliche Austausch mit fachlicher Beratung (ohne Anmeldung). Falls gewünscht, kann die zu pflegende Person mitgebracht werden (nur mit Anmeldung bei der Seniorenberatung, Tel.: 06192-202-274, seniorenberatung@hofheim.de, 1 Woche vorher!). Die Betreuung erfolgt im Nebenraum durch die Caritas, Fachstelle Demenz."	Nassau	14:30 - 16:00

10	Was	Oktober	Wo	Zeit
3 Sa	SNH-Special Motorradfahrt am Feiertag (Brockmann)	Gemeinsamer Saisonausklang für motorradbegeisterte Seniorinnen und Senioren Zum Feiertag am Tag der Deutschen Einheit laden wir zu einer gemeinsamen Motorradfahrt durch die reizvolle Landschaft des Odenwalds ein. Auf abwechslungsreichen Strecken genießen wir die herbstliche Natur, schöne Ausblicke und die Freude am gemeinsamen Fahren. Ziel der Tour ist die historische Stadt Heidelberg, die zu einem gemütlichen Aufenthalt und geselligem Austausch einlädt. Die genaue Route und organisatorische Hinweise werden rechtzeitig bekannt gegeben (mit Anmeldung).	Heidelberg	10:00 - 18:00
5 Mo	SNH-Halbtagesfahrt zum Kurpark Bad Homburg (Bill, Hager)	Genießen Sie einen entspannten Nachmittag in der Kurstadt Bad Homburg. Bei einem Aufenthalt im wunderschönen Kurpark laden gepflegte Spazierwege, beeindruckende Gartenanlagen und die besondere Atmosphäre zum Verweilen ein. Nutzen Sie die Zeit für einen gemütlichen Bummel, interessante Entdeckungen oder eine Einkehr in eines der Cafés. Die SNH begleitet Sie und sorgt für einen angenehmen Ausflug in netter Gesellschaft (mit Anmeldung, max. 7 Teilnehmer, Kosten: EUR 10,-, mit Abholung von zu Hause).	Bad Homburg	13:30 - 18:00
6 Di	SNH-Dienstags-Café (Berliner + Team)	Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat laden Gudrun Berliner und ihr Team zu einem gemütlichen Nachmittag bei Kaffee, Tee und hausgemachtem Kuchen ein. Für nur EUR 4,- genießen Sie frisch gebrühten Kaffee oder Tee sowie liebevoll gebackene Kuchen. In angenehmer Atmosphäre bietet das Café die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen oder einfach ein paar schöne Stunden in geselliger Runde zu verbringen. Alle sind herzlich willkommen (all inclusive, ohne Anmeldung).	Nassau	15:00 - 17:00
6 Di	SNH Special VBV & SNH Selbstverteidigung für Frauen (Neumeyer, Brockmann)	Sicher auftreten, Gefahren erkennen und selbstbewusst handeln: In diesem speziell auf Frauen von 55 bis 75 Jahren abgestimmten Kurs lernen Sie einfache und wirkungsvolle Techniken zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung. Neben praktischen Übungen erhalten Sie wertvolle Tipps für mehr Sicherheit im Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich (EUR 65,-, mit Anmeldung).	Wing Tsun- Akademie Hofheim	10:00 - 13:00
07 Mi	Tagesfahrt VBV & SNH Hildegard von Bingen Klosterruine Disibodenberg + Bad Kreuznach (Neumeyer, Brockmann)	Bei einer etwa zweistündigen Führung entdecken wir die kunsthistorisch bedeutenden Reste der Klosteranlage auf dem Disibodenberg. Hier lebte Hildegard von Bingen fast 40 Jahre, bevor sie ihr eigenes Kloster auf dem Rupertsberg gründete. Die Führung vermittelt Einblicke in ihr Leben, die Frauenklause, die Entstehung ihres Werkes „Scivias“ sowie die Geschichte der Klosterruine. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Vor oder nach der Führung besteht die Möglichkeit zu Kaffee und Kuchen im Museumshof (EUR 7,- p. P., nicht im Preis enthalten) sowie zum Besuch des Museums. Anschließend Weiterfahrt nach Bad Kreuznach, Zeit zum Bummeln, Shoppen, Essen (EUR 50,-, mit Anmeldung).	Bad Kreuznach	08:30 – 19:00
11 So	SNH-Sonntags-Frühstück (Millahn + Team)	Zu einem kulinarisch-genussvollen und gemütlichen Beisammensein laden Isolde Millahn und ihr Team herzlich ein. Freuen Sie sich auf liebevoll zubereitete Speisen, einen wunderschön gedeckten Tisch und eine einladende Atmosphäre, die zum Genießen und Verweilen einlädt. Gemeinsam essen, miteinander ins Gespräch kommen und einige schöne Stunden in geselliger Runde verbringen – das steht bei diesem besonderen Treffen im Mittelpunkt. Alle sind herzlich willkommen. (Kostenbeitrag EUR 9,-, bei Absage Stornogebühr von EUR 5,-, mit Anmeldung.)	Nassau	10:00 – 12:30
14 Mi	Marxheimer Cafétreff (Reiter-Mollenhauer + Team)	Hausgemachter Kuchen, frisch gebrühter Kaffee und Tee sowie eine herzliche Atmosphäre erwarten die Gäste im Bürgerhaus Marxheim. Jeden 2. Mittwoch im Monat laden Rita Reiter-Mollenhauer und ihr Team zu einem gemütlichen Nachmittag ein und verwöhnen ihre Besucherinnen und Besucher mit selbstgebackenen Köstlichkeiten. Ob zum Plaudern, Kennenlernen oder einfach zum Genießen – bei guter Stimmung und netten Gesprächen steht das gesellige Miteinander im Mittelpunkt. Alle sind herzlich willkommen, einen entspannten Nachmittag in angenehmer Runde zu verbringen (ohne Anmeldung).	Bürgerhaus Marxheim	15:00 – 17:00
14 Mi	SNH-Filmcafé Ich denke oft an Piroshka (Rieschel, Brockmann)	Filme erzählen Geschichten vom Leben – sie berühren, regen zum Nachdenken an und bleiben oft mit besonderen Erinnerungen und Lebensabschnitten verbunden. Gemeinsam gute Filme anzuschauen, sie auf sich wirken zu lassen und anschließend darüber ins Gespräch zu kommen, macht das Kinoerlebnis besonders. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee möchten wir ausgewählte Filme gemeinsam genießen und anschließend Gedanken, Eindrücke und Perspektiven austauschen. Dietrich Brockmann freut sich auf alle filmbegeisterten Cineastinnen und Cineasten, die Freude am gemeinsamen Schauen und an anregenden Gesprächen haben (mit Anmeldung).	Nassau	14:00 – 17:00

15 Do	SNH-Vortrag Wohnen, wie's (zu) mir passt (Zorn, Ihmig)	Erfahren Sie, wie Sie Ihr Zuhause komfortabler, sicherer und besser an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen können – auch bei gesundheitlichen Einschränkungen. Wir stellen hilfreiche Lösungen, praktische Alltagstipps und Unterstützungsmöglichkeiten vor (mit Anmeldung). Auch die Seniorenberatung der Stadt Hofheim steht für Fragen zur Verfügung.	Schönbornsaal	14:30 - 16:00
15 Do	SNH -Vortrag Energie sparen-Kosten senken- Wohnkomfort steigern (NN)	Die Energiekosten sind in den letzten Jahren für uns alle zu einem wichtigen Thema geworden. Doch wie behält man im Dschungel aus Heizungsgesetz, Fördermittel und modernen Technik den Überblick. Und welche kleinen Kniffe im Alltag helfen wirklich, ohne dass die Gemütlichkeit in den eigenen vier Wänden leidet. Fragen und Anliegen dürfen gerne mitgebracht werden (mit Anmeldung).	Schönbornsaal	16:30 - 18:00
16 Fr	SNH-Tagesfahrt nach Koblenz und Maria Laach (Busunternehmen Müller + Reisebegleitung SNH)	Begleiten Sie uns auf eine abwechslungsreiche Tagesfahrt mit dem Busunternehmen Norbert Müller. Nach der Anreise besuchen wir Koblenz mit dem berühmten Deutschen Eck, wo Rhein und Mosel zusammenfließen. Anschließend genießen wir die Mittagspause im Gasthof Traube. und fahren weiter über Höhen der Eifel zum malerischen Laacher See mit seiner beeindruckenden Klosteranlage und ihren Sehenswürdigkeiten. Nach einer gemütlichen Kaffeepause treten wir die Rückfahrt am späten Nachmittag nach Hofheim an. Die Organisationshilfe und Begleitung während der Fahrt übernimmt die SNH. Freuen Sie sich auf einen erlebnisreichen Tag in geselliger Runde (EUR 50,-, mit Anmeldung).	Koblenz	9:00 - 18:00
20 Di	SNH-Dienstags-Café (Berliner + Team)	Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat laden Gudrun Berliner und ihr Team zu einem gemütlichen Nachmittag bei Kaffee, Tee und hausgemachtem Kuchen ein. Für nur EUR 4,- genießen Sie frisch gebrühten Kaffee oder Tee sowie liebevoll gebackene Kuchen. In angenehmer Atmosphäre bietet das Café die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen oder einfach ein paar schöne Stunden in geselliger Runde zu verbringen. Alle sind herzlich willkommen (all inclusive, ohne Anmeldung).	Nassau	15:00 - 17:00
21 Mi	SNH-Special Lost places Polizeipräsidium Frankfurt (Gallin)	Verlassene Orte üben eine besondere Faszination aus. In dieser Führung geht es um das ehemalige Polizeipräsidium Frankfurt, seine Geschichte und seinen heutigen Zustand als „Lost Place“. Historische Hintergründe, eindrucksvolle Einblicke und spannende Geschichten lassen die Vergangenheit des Gebäudes lebendig werden und zeigen den Wandel eines bedeutenden Ortes mitten in der Stadt (EUR 25,-, max. 35 TN, mit Anmeldung, Treffpunkt DB Info Hauptbahnhof Frankfurt 10:00 Uhr).	altes Polizeipräsidium Frankfurt	10:30-12:00
22 Do	SNH-Vortrag Verträge im Alltag Rechte kennen, sicher entscheiden (Dobert, Thaut-Kirchner)	Ob Handyvertrag, Stromanbieter, Versicherungen oder Online-Bestellungen – Verträge begleiten uns täglich. Doch wie kommen Verträge eigentlich zustande, worauf sollte vor dem Abschluss geachtet werden und welche Rechte und Pflichten ergeben sich daraus? Auch die Möglichkeiten zur Kündigung und typische Fallstricke werden verständlich erläutert. Die Schuldnerberatung MTK informiert praxisnah und gibt hilfreiche Tipps für einen sicheren Umgang mit Verträgen im Alltag. Selbstverständlich bleibt auch genügend Zeit für Ihre Fragen an Referentin Angelina Dobert (mit Anmeldung).	Schönbornsaal	14:30 - 16:00
22 Do	SNH-Vortrag Die Rente ist sicher (Köbel, Thaut-Kirchner)	Wie funktioniert die gesetzliche Rente? Welche Ansprüche habe ich, und worauf sollte ich besonders achten? In dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie einen verständlichen Überblick rund um das Thema Rente – mit besonderem Blick auf die Lebens- und Erwerbsbiografien von Frauen. Themen wie Teilzeit, Familienzeiten und Vorsorgemöglichkeiten werden dabei von Referentin Therese Köbel ebenso aufgegriffen wie praktische Tipps für die persönliche Rentenplanung (mit Anmeldung).	Schönbornsaal	16:30 - 18:00
27 Di	Austausch und Beratung für Pfleger Angehörige (Seniorenberatung Hofheim)	"Erfahrungen austauschen, Kontakte knüpfen und Entlastung finden Das Treffen wird von der Seniorenberatung der Stadt Hofheim am Taunus, unter Leitung von Cornelia Stellmacher, organisiert. Im Mittelpunkt des Treffens steht der persönliche Austausch mit fachlicher Beratung (ohne Anmeldung). Falls gewünscht, kann die zu pflegende Person mitgebracht werden (nur mit Anmeldung bei der Seniorenberatung, Tel.: 06192-202-274, seniorenberatung@hofheim.de, 1 Woche vorher!). Die Betreuung erfolgt im Nebenraum durch die Caritas, Fachstelle Demenz."	Nassau	14:30 – 16:00
28 Mi	Digitaler Vortrag Betrug im Internet (Bender + Team)	Das Internet bietet viele Möglichkeiten – birgt aber auch Risiken. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich vor Betrugsversuchen, Phishing-Mails, gefälschten Internetseiten und Datenmissbrauch schützen können. Sie erhalten praktische Tipps für den sicheren Umgang mit Passwörtern, Online-Diensten und digitalen Medien. Fragen und der Austausch eigener Erfahrungen sind herzlich willkommen (mit Anmeldung).	Nassau	11:00 - 13:00

11	Was	November	Wo	Zeit
2 Mo	SNH-Halbtagesfahrt ins MTZ (Bill, Hager)	Verbringen Sie einen abwechslungsreichen Nachmittag im Main-Taunus-Zentrum. Nutzen Sie die Zeit zum entspannten Bummeln, Einkaufen oder einfach zum Genießen der besonderen Atmosphäre. Anschließend lassen wir den Ausflug bei einem gemeinsamen Kaffeetrinken in geselliger Runde ausklingen. Die SNH begleitet die Fahrt und freut sich auf einen schönen Nachmittag mit Ihnen (mit Anmeldung, max. 7 Teilnehmer, Kosten: EUR 10,- mit Abholung von zu Hause).	MTZ	13:30 - 18:00
3 Di	SNH-Dienstags-Café (Berliner + Team)	Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat laden Gudrun Berliner und ihr Team zu einem gemütlichen Nachmittag bei Kaffee, Tee und hausgemachtem Kuchen ein. Für nur EUR 4,- genießen Sie frisch gebrühten Kaffee oder Tee sowie liebevoll gebackene Kuchen. In angenehmer Atmosphäre bietet das Café die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen oder einfach ein paar schöne Stunden in geselliger Runde zu verbringen. Alle sind herzlich willkommen (all inclusive, ohne Anmeldung).	Nassau	15:00 - 17:00
5 Do	SNH-Vortrag Was tun im Notfall- Gut vorbereitet sein (Schrell, Thaut-Kirchner)	Stromausfall, Unwetter, Versorgungsengpässe oder andere Krisensituationen – eine gute Vorsorge hilft, im Ernstfall besonnen zu handeln. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich auf mögliche Notfälle vorbereiten können, welche Vorräte sinnvoll sind und welche Maßnahmen im Krisenfall wichtig werden. Praktische Tipps und Informationen von Dr. Schrell helfen Ihnen, die eigene Vorsorge zu überprüfen und mehr Sicherheit für den Alltag zu gewinnen (mit Anmeldung).	Schönbornsaaal	14:30 – 16:00
8 So	SNH-Sonntags-Frühstück (Millahn + Team)	Zu einem kulinarisch-genussvollen und gemütlichen Beisammensein laden Isolde Millahn und ihr Team herzlich ein. Freuen Sie sich auf liebevoll zubereitete Speisen, einen wunderschön gedeckten Tisch und eine einladende Atmosphäre, die zum Genießen und Verweilen einlädt. Gemeinsam essen, miteinander ins Gespräch kommen und einige schöne Stunden in geselliger Runde verbringen – das steht bei diesem besonderen Treffen im Mittelpunkt. Alle sind herzlich willkommen. (Kostenbeitrag EUR 9,-, bei Absage Stornogebühr von EUR 5,-, mit Anmeldung.)	Nassau	10:00 – 12:30
11 Mi	SNH-Filmcafé Die Herren mit der weißen Weste (Rieschel, Brockmann)	Filme erzählen Geschichten vom Leben – sie berühren, regen zum Nachdenken an und bleiben oft mit besonderen Erinnerungen und Lebensabschnitten verbunden. Gemeinsam gute Filme anzuschauen, sie auf sich wirken zu lassen und anschließend darüber ins Gespräch zu kommen, macht das Kinoerlebnis besonders. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee möchten wir ausgewählte Filme gemeinsam genießen und anschließend Gedanken, Eindrücke und Perspektiven austauschen. Dietrich Brockmann freut sich auf alle filmbegeisterten Cineastinnen und Cineasten, die Freude am gemeinsamen Schauen und an anregenden Gesprächen haben (mit Anmeldung).	Nassau	14:00 – 17:00
11 Mi	Marxheimer Cafétreff (Reiter-Mollenhauer + Team)	Hausgemachter Kuchen, frisch gebrühter Kaffee und Tee sowie eine herzliche Atmosphäre erwarten die Gäste im Bürgerhaus Marxheim. Jeden 2. Mittwoch im Monat laden Rita Reiter-Mollenhauer und ihr Team zu einem gemütlichen Nachmittag ein und verwöhnen ihre Besucherinnen und Besucher mit selbstgebackenen Köstlichkeiten. Ob zum Plaudern, Kennenlernen oder einfach zum Genießen – bei guter Stimmung und netten Gesprächen steht das gesellige Miteinander im Mittelpunkt. Alle sind herzlich willkommen, einen entspannten Nachmittag in angenehmer Runde zu verbringen (ohne Anmeldung).	Bürgerhaus Marxheim	15:00 – 17:00
12 Do	SNH-Vortrag Mobil unterwegs mit Colibri – dem On-Demand-Shuttle - (MTV, Brockmann)	Flexibel, bequem und ohne festen Fahrplan unterwegs: Das On-Demand-Shuttle „Colibri“ des Main-Taunus-Verkehrsverbunds ergänzt den öffentlichen Nahverkehr und bringt Fahrgäste auf Abruf an ihr Ziel. In dieser Informationsveranstaltung erfahren Sie, wie Colibri funktioniert, wie Fahrten gebucht werden können und welche Vorteile das Angebot für die Mobilität im Alltag bietet. Fragen sind herzlich willkommen (mit Anmeldung).	Schönbornsaaal	10.30 - 12:00
12 Do	SNH-Rückblick 2026 Tages- und Mehrtagesfahrten (Brockmann, Reisebegleitungen)	Erleben Sie noch einmal die schönsten Momente unserer Tages- und Mehrtagesfahrten des ersten Halbjahres. In gemütlicher Runde schauen wir auf gemeinsame Erlebnisse, interessante Ausflugsziele und viele schöne Begegnungen zurück. Freuen Sie sich auf Bilder, Erinnerungen und anregende Gespräche bei einer geselligen Zusammenkunft (mit Anmeldung).	Schönbornsaaal	14:00 - 16:00

14 Sa	SNH-Special Weisswurst vor 12 Bayern trifft Hessen (Kipp, Brockmann)	Genießen Sie ein gemütliches bayerisches Frühstück nach dem Motto „Weißwurst vor 12“. Freuen Sie sich auf Weißwürste, Brezeln und gesellige Stunden in angenehmer Runde. Jan Kipp und Dietrich Brockmann laden herzlich ein und sorgen für bayerische Gemütlichkeit und gute Gespräche. Als erste kulinarische Melange zwischen Bayern und Hessen darf neben Weißwurst und Brezeln auch ein Glas Apfelwein nicht fehlen. In entspannter Atmosphäre bleibt Zeit für Begegnungen, Austausch und ein geselliges Beisammensein. Lassen Sie sich dieses besondere SNH-Special nicht entgehen (EUR 10,-, mit Anmeldung).	Nassau	10:00 - 12:30
14 Sa	SNH-Vortrag VBV & SNH Aktiv für die geistige Gesundheit Demenzprävention vs. Delir (Neumeyer, Brockmann)	Kann man einer Demenz vorbeugen? Der Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über Risikofaktoren und zeigt, wie ein gesunder Lebensstil mit Bewegung, Ernährung, sozialen Kontakten und geistiger Aktivität die Gehirngesundheit unterstützen kann. Demenz entwickelt sich meist langsam und führt zu einer dauerhaften Einschränkung von Gedächtnis und Orientierung. Ein Delir hingegen tritt plötzlich auf, ist meist vorübergehend und äußert sich durch akute Verwirrtheit und Aufmerksamkeitsstörungen, oft ausgelöst durch eine akute Erkrankung oder Medikamente. Ein allgemeinverständlicher Vortrag von Prof. Christine von Armin, Göttingen (mit Anmeldung beim VBV)	Schönbornsaaal	14:00 - 16:00
15 So	Tag des SNH-Ehrenamts mit <i>bien sur</i> -fretless bass & vocals (Gross, Brockmann)	Was wäre ein Verein ohne seine ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer? Was wäre die SNH ohne Sie? Als Dankeschön für Ihr Engagement lädt die SNH alle aktiven Ehrenamtlichen herzlich zu einem gemeinsamen Brunch ein. In entspannter Atmosphäre stehen gutes Essen, nette Gespräche und das Miteinander im Mittelpunkt. Für die musikalische Begleitung sorgt „bien sur – fretless bass & vocals“ (auf Einladung).	Schönbornsaaal	10:30 - 14:00
17 Di	SNH-Dienstags-Café (Berliner + Team)	Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat laden Gudrun Berliner und ihr Team zu einem gemütlichen Nachmittag bei Kaffee, Tee und hausgemachtem Kuchen ein. Für nur EUR 4,- genießen Sie frisch gebrühten Kaffee oder Tee sowie liebevoll gebackene Kuchen. In angenehmer Atmosphäre bietet das Café die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen oder einfach ein paar schöne Stunden in geselliger Runde zu verbringen. Alle sind herzlich willkommen (all inclusive, ohne Anmeldung).	Nassau	15:00 - 17:00
19 Do	SNH-Vortrag Vorsorge und Patientenverfügung im palliativen Kontext (Seidenberg, Brockmann)	Vorsorge ist ein wichtiges Thema, das viele Fragen und Unsicherheiten auslösen kann. Was passiert, wenn ich nicht mehr selbst entscheiden kann? Welche Wünsche habe ich für meine medizinische und pflegerische Versorgung? Welche Vorsorgeinstrumente gibt es, und wie kann ich eigene Vorstellungen und Werte frühzeitig festhalten. Christina Seidenberg, Koordinatorin und Palliative Care Fachkraft beim HORIZONTE Hospizverein e.V., möchte in ihrem Vortrag auf diese Fragen eingehen, Ängste und Unsicherheiten ansprechen und zeigen, wie eine Patientenverfügung dazu beitragen kann, den eigenen Willen und die Selbstbestimmung im palliativen Kontext zu bewahren (mit Anmeldung).	Schönbornsaaal	14:00 – 15:30
19 Do	SNH-Special "Line-Dance" Spaß & Bewegung auf Musik (Leyer, Thaut-Kirchner)	Line Dance kann jeder, da alleine ohne festen Partner getanzt wird. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert. Line Dance fördert die kognitiven Fähigkeiten, Wahrnehmung und Koordination. Gleichzeitig stärkt es aber auch die Beweglichkeit und Ausdauer. Lassen Sie sich von Andrea Leyer musikalisch entführen und spüren Sie den Kraft der Musik in Körper und Seele (EUR 5,-, mit Anmeldung).	Schönbornsaaal	16:00 – 17:30
24 Di	Austausch und Beratung für Pflegerische Angehörige (Seniorenberatung Hofheim)	"Erfahrungen austauschen, Kontakte knüpfen und Entlastung finden Das Treffen wird von der Seniorenberatung der Stadt Hofheim am Taunus, unter Leitung von Cornelia Stellmacher, organisiert. Im Mittelpunkt des Treffens steht der persönliche Austausch mit fachlicher Beratung (ohne Anmeldung). Falls gewünscht, kann die zu pflegende Person mitgebracht werden (nur mit Anmeldung bei der Seniorenberatung, Tel.: 06192-202-274, seniorenberatung@hofheim.de, 1 Woche vorher!). Die Betreuung erfolgt im Nebenraum durch die Caritas, Fachstelle Demenz."	Nassau	14:30 – 16:00
25 Mi	Digitaler Vortrag Wichtige Apps auf dem Smartphone (Bender + Digital@Team)	Das Smartphone bietet viele hilfreiche Anwendungen für den Alltag – von Kommunikation über Navigation bis hin zu praktischen Alltagshelfern. In diesem Vortrag stellen wir wichtige und nützliche Apps vor und zeigen, wie sie installiert und sinnvoll genutzt werden können. Schritt für Schritt erhalten Sie einen verständlichen Überblick und hilfreiche Tipps für den sicheren und einfachen Umgang mit Ihrem Gerät (mit Anmeldung).	Nassau	11:00-13:00
26 Do	SNH-Vortrag KI - dein Freund und Helfer (B. + D. Brockmann)	Künstliche Intelligenz verändert unseren Alltag – und kann gerade älteren Menschen neue Möglichkeiten eröffnen. Ob bei der Suche nach Informationen, beim Verfassen von Nachrichten, beim Lernen neuer Dinge oder als Gesprächspartner im Alltag: KI kann unterstützen, motivieren und den Zugang zur digitalen Welt erleichtern. Besonders für Menschen, die allein leben oder sich manchmal einsam fühlen, kann KI eine wertvolle Hilfe sein. Sie ersetzt keine menschlichen Beziehungen, kann aber Anregungen geben, Kontakte fördern und den Alltag bereichern. Richtig eingesetzt stärkt sie Selbstständigkeit, Teilhabe und Lebensqualität, für ein längeres selbstbestimmtes Leben. Referenten: Benjamin und Dietrich Brockmann (mit Anmeldung).	Schönbornsaaal	14:00 - 17:00

12	Was	Dezember	Wo	Zeit
1 Di	SNH-Dienstags-Café (Berliner + Team)	Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat laden Gudrun Berliner und ihr Team zu einem gemütlichen Nachmittag bei Kaffee, Tee und hausgemachtem Kuchen ein. Für nur EUR 4,- genießen Sie frisch gebrühten Kaffee oder Tee sowie liebevoll gebackene Kuchen. In angenehmer Atmosphäre bietet das Café die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen oder einfach ein paar schöne Stunden in geselliger Runde zu verbringen. Alle sind herzlich willkommen (all inclusive, ohne Anmeldung).	Nassau	15:00 - 17:00
3 Do	SNH-Adventsnachmittag mit Kita-Kindern lesen, singen, basteln (Deus, Thaut-Kirchner)	Ein fröhlicher Adventsnachmittag mit Simone Deus für Groß und Klein erwartet Sie! Gemeinsam mit Kindern aus der Kita wird gesungen, ein Bilderbuchkino erlebt und kreativ gebastelt. Beim gemeinsamen Plätzchen backen und genießen kommen weihnachtliche Stimmung und schöne Begegnungen nicht zu kurz. Ein buntes Miteinander, das auf die Adventszeit einstimmt und Jung und Alt zusammenbringt (mit Anmeldung).	Schönbornsaaal	14:00 - 16:00
5 Sa	Adventsmarkt Hofheim SNH & VBV & HORIZONTE (Brockmann, Neumeyer, Stang)	Gemeinsam mit dem VBV und dem Hospizverein Horizonte lädt die SNH herzlich zu einem stimmungsvollen Adventsmarkt ein. Freuen Sie sich auf eine gemütliche vorweihnachtliche Atmosphäre mit Zeit für Begegnung und Austausch - erstmalig sind alle drei Vereine in einem Stand vereint. Alle sind eingeladen vorbeizukommen. Im Vorfeld können Plätzchen oder andere Dinge in der SNH abgegeben werden, die am Adventsstand verkauft werden. +R13Es wird Crepes geben und Glühwein. Die Einnahmen gehen zugunsten R89der Vereinsarbeit.	Hofheim	12:00 - 22:00
6 So	Adventsmarkt Hofheim SNH & VBV & Horizonte (Brockmann, Neumeyer, Stang)	Als Zeichen der guten Zusammenarbeit präsentieren sich alle drei Vereine gemeinsam in einer Hütte und setzen damit ein sichtbares Zeichen für gelebte Kooperation und gemeinschaftliches Engagement in Hofheim. Ein schöner Anlass, um sich gemeinsam auf die Adventszeit einzustimmen. Alle sind eingeladen, am Stand vorbeizukommen. Im Vorfeld können Plätzchen oder andere Dinge in der SNH abgegeben werden, die am Adventsstand verkauft werden.	Hofheim	10:00 - 20:00
7 Mo	Halbtagesfahrt zu Ikea Frankfurt (Bill, Hager)	Begleiten Sie uns auf eine entspannte Halbtagesfahrt zu IKEA. Nutzen Sie die Gelegenheit zum Bummeln, Stöbern und Einkaufen in ruhiger Atmosphäre. Anschließend lassen wir den Ausflug bei einem gemeinsamen Kaffeetrinken gemütlich ausklingen. Die SNH begleitet die Fahrt und freut sich auf einen angenehmen Nachmittag in netter Gesellschaft (mit Anmeldung, max. 7 Teilnehmer, Kosten: EUR 10,- mit Abholung von zu Hause).	Ikea Frankfurt	13:30 - 18:00
9 Mi	SNH-Tagesfahrt Weihnachtsmarkt Fulda (Busunternehmen Müller + Reisebegleitung SNH)	Genießen Sie einen stimmungsvollen Ausflug in der Adventszeit zum Weihnachtsmarkt in Fulda. Festlich geschmückte Altstadt, duftende Leckereien und liebevoll gestaltete Stände laden zum Bummeln und Verweilen ein. Die Anreise erfolgt mit dem Busunternehmen Norbert Müller. Vor Ort bleibt ausreichend Zeit neben der Erkundigung des Weihnachtsmarkt in Ruhe den Dom anzuschauen und die besondere Atmosphäre zu genießen (mit Anmeldung). Die Organisationshilfe und Begleitung übernimmt die SNH. Ein schöner gemeinsamer Ausflug in vorweihnachtlicher Stimmung (EUR 50,-, mit Anmeldung).	Fulda	10:00 - 18:00
9 Mi	Marxheimer Cafétreff (Reiter-Mollenhauer + Team)	Hausgemachter Kuchen, frisch gebrühter Kaffee und Tee sowie eine herzliche Atmosphäre erwarten die Gäste im Bürgerhaus Marxheim. Jeden 2. Mittwoch im Monat laden Rita Reiter-Mollenhauer und ihr Team zu einem gemütlichen Nachmittag ein und verwöhnen ihre Besucherinnen und Besucher mit selbstgebackenen Köstlichkeiten. Ob zum Plaudern, Kennenlernen oder einfach zum Genießen – bei guter Stimmung und netten Gesprächen steht das gesellige Miteinander im Mittelpunkt. Alle sind herzlich willkommen, einen entspannten Nachmittag in angenehmer Runde zu verbringen (ohne Anmeldung).	Bürgerhaus Marxheim	15:00 – 17:00
10 Do	SNH-Vortrag Sepsis - geht uns alle an (Pfeiffer, Fiedler)	Sepsis, umgangssprachlich auch Blutvergiftung genannt, ist ein medizinischer Notfall, der jeden treffen kann. Viele Menschen wissen jedoch zu wenig über Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten. Eine frühzeitige Erkennung kann Leben retten. Der Vortrag von Marion Pfeiffer informiert über Entstehung, Warnzeichen und Vorbeugung von Sepsis und gibt Einblicke in das Leben nach einer überstandenen Erkrankung. Mehr Wissen kann helfen, Sepsis frühzeitig zu erkennen und schwere Verläufe zu verhindern (mit Anmeldung).	Schönbornsaaal	15:00 - 16:30

13 So	SNH-Sonntags-Frühstück (Millahn + Team)	Zu einem kulinarisch-genussvollen und gemütlichen Beisammensein laden Isolde Millahn und ihr Team herzlich ein. Freuen Sie sich auf liebevoll zubereitete Speisen, einen wunderschön gedeckten Tisch und eine einladende Atmosphäre, die zum Genießen und Verweilen einlädt. Gemeinsam essen, miteinander ins Gespräch kommen und einige schöne Stunden in geselliger Runde verbringen – das steht bei diesem besonderen Treffen im Mittelpunkt. Alle sind herzlich willkommen. (Kostenbeitrag EUR 9,-, bei Absage Stornogebühr von EUR 5,-, mit Anmeldung.)	Nassau	10:00 – 12:30
15 Di	Weihnachtliches SNH-Dienstags-Café (Berliner + Team)	Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat laden Gudrun Berliner und ihr Team zu einem gemütlichen Nachmittag bei Kaffee, Tee und hausgemachtem Kuchen ein. Für nur EUR 4,- genießen Sie frisch gebrühten Kaffee oder Tee sowie liebevoll gebackene Kuchen. In angenehmer Atmosphäre bietet das Café die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen oder einfach ein paar schöne Stunden in geselliger Runde zu verbringen. Alle sind herzlich willkommen (all inclusive, ohne Anmeldung).	Nassau	15:00 - 17:00
16 Mi	SNH-Filmcafé Weihnachtsfilm (Brockmann)	Filme erzählen Geschichten vom Leben – sie berühren, regen zum Nachdenken an und bleiben oft mit besonderen Erinnerungen und Lebensabschnitten verbunden. Gemeinsam gute Filme anzuschauen, sie auf sich wirken zu lassen und anschließend darüber ins Gespräch zu kommen, macht das Kinoerlebnis besonders. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee möchten wir ausgewählte Filme gemeinsam genießen und anschließend Gedanken, Eindrücke und Perspektiven austauschen. Dietrich Brockmann freut sich auf alle filmbegeisterten Cineastinnen und Cineasten, die Freude am gemeinsamen Schauen und an anregenden Gesprächen haben (mit Anmeldung).	Nassau	14:00 – 17:00
17 Do	SNH-Weihnachtsdisco (Kolb-Jochim, Brockmann)	Freuen Sie sich auf einen beschwingten vorweihnachtlichen Nachmittag mit Musik, Tanz und guter Stimmung. DJ Jeanette sorgt mit einer abwechslungsreichen Mischung bekannter Hits sowie weihnachtlicher Musik für beste Unterhaltung und lädt zum Tanzen, Mitsingen und Genießen ein. Eigene Musikwünsche sind herzlich willkommen und können gerne mitgebracht werden. Ob auf der Tanzfläche oder bei netten Gesprächen – erleben Sie gemeinsam stimmungsvolle Stunden in adventlicher Atmosphäre. Wir freuen uns auf Sie (mit Anmeldung).	Schönbornsaal	15:00 – 17:00
24 Do	SNH-Christkind Heilignachmittag in der SNH (Brockmann)	Genießen Sie einen besinnlichen Nachmittag am heiligen Nachmittag mit schönen Geschichten, duftendem Kaffee und leckerem Kuchen. In gemütlicher Atmosphäre laden wir zum Zuhören, Austauschen und Verweilen ein. Kleine Erzählungen und weihnachtliche Impulse sorgen für eine warme und stimmungsvolle Einstimmung auf die Feiertage. Ein Nachmittag zum Innehalten und Genießen in Gemeinschaft (mit Anmeldung).	Schönbornsaal	14:00 - 16:00
2 0 2 7	Sommerfest Flohmarkt	aus organisatorischen Gründen verschoben auf Mai 2027		
11. 09. - 15. 09.	Mehrtagesreise Lüneburger Heide (Millahn, Friedl)	Ausgebucht		
22. 08. - 28. 08.	Mehrtagesreise Cottbus / Spreewald (Brockmann, Thaut-Kirchner)	Ausgebucht		
		Irrtümer möglich und Änderungen vorbehalten aktueller Stand jederzeit unter www.snh-hofheim.de		

