



BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM

Senioren- Initiative-Höchst

Unser Programm

April –
Juni
2019

FRANKFURTER VERBAND



Liebe Initiativlerinnen und Initiativler,

im Frühling steigt die Lust an der Bewegung und wir genießen es uns vermehrt draußen aufzuhalten. So hat auch unsere Radgruppe schon mit ihrem Programm begonnen und wir freuen uns auf viele Ausflüge in die nähere und weitere Umgebung. Besonders betonen möchten wir das Angebot an kleinen Radtouren. Es richtet sich an den Personenkreis, der gerne Strecken mit einer Gesamtlänge von 15 bis 35 Kilometer fahren möchte. Und eine gemütliche Einkehr ist auch immer vorgesehen!

Ganz kurzfristig können wir Ihnen auch noch ein anderes Bewegungsangebot machen: Mit dem Hallenbad Höchst hat sich eine interessante Kooperation ergeben! Zwei Wassergymnastikkurse starten speziell für Seniorinnen und Senioren, einer im brusttiefen Wasser und einer im Tiefwasser. Schon am Montag, den 29. April geht´s los!

Ein Angebot der SIH mit langjähriger Tradition erfährt eine Veränderung: Frau Brechtel musste leider unseren Yoga- und Beckenbodengymnastikkurs aufgeben. Zum Glück hat sie eine qualifizierte Nachfolgerin gefunden. Frau Margarete Berghoff hat die Kurse nahtlos übernommen und freut sich sehr über ihr neues Tätigkeitsfeld in der SIH.

Herzliche Grüße

**Ute Brink-Geenen
und Hülya Karademir**



UNSER PROGRAMM APRIL

Mi. 03.04. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 29.03.

Ostern steht vor der Tür!

Fehlt Ihnen noch eine schöne Osterdekoration?

Wir basteln gemeinsam einen Osterkranz. Ob für die Tür, Wand oder für den schönen Feiertagstisch. Mit natürlichen Zweigen, Federn, Garn, Schleifen.

Kosten: 4 €, bitte mit der Anmeldung zahlen

Fr. 05.04. / 12:45 Uhr

Keglertreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Bahnhof Höchst

Fr. 05.04. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.

Di. 09.04. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Mi. 10.04. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 05.04.

Osterkaffee in der SIH

Gemütlicher Kaffeenachmittag mit musikalischen und literarischen Darbietungen rund um das Osterfest. Wir freuen uns, wenn Sie einen Kuchen beisteuern. Bitte vermerken Sie das bei der Anmeldung und bringen ihn rechtzeitig vorbei.

Kosten: 4 € für Kaffee und Kuchen. Kuchenspender zahlen 2 €.

Do. 11.04. / 10:00 Uhr

Radtour nach Hassloch – ca. 40 km

Treffpunkt: Fähre Höchst/Schwanheimer Seite

Do. 11.04. / 17:00 Uhr

Stammtisch

Bitte Lokalität bei Rudolf Koubek (069 399321) oder Heike Eberl (069 396827) erfragen.

Kosten: Verzehrkosten

Fr. 12.04. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Fr. 12.04. / 14:00 Uhr

Offener Treff

Für alle, die gerne spielen (Skat, Rummy, Rommé, Canasta).

Kosten: Verzehrkosten

Mo. 15.04. / 14:30 Uhr

Schreibwerkstatt

Mit Marianne Ockenga.

Di. 16.04. / 14:30 Uhr

Unser Hochbeet soll wieder schön werden!

Wer hat Lust sich mit der Pflege unseres Hochbeets zu beschäftigen?

Heute wird der Plan für die weiteren Wochen erstellt!

Mi. 17.04. / 15:00 Uhr

Kinonachmittag im Filmforum Höchst

Heute wird der aktuelle amerikanische Spielfilm „Green Book“ in deutscher Übersetzung gezeigt. Der Italo-Amerikaner Tony (Viggo Mortensen) wird 1962 angeheuert, um als Chauffeur Dr. Don Shirley (Mahershala Ali), den besten Jazz-Pianisten der Welt, von New York City bis in die Südstaaten zu fahren. Dass Don Shirleys Konzerttournee ihn als Schwarzen so weit nach Süden führt, bringt allerdings zahlreiche Schwierigkeiten mit sich. Für ihre Reise müssen die zwei deshalb das Negro Motorist Green Book benutzen, das die wenigen Unterkünfte, Restaurants und Tankstellen führt, die auch schwarze Kunden bedienen.

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

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

Di. 23.04. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Mi. 24.04. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 18.04.

Ausflug zum Stadttacker – Saisongarten im Frankfurter Westen

Frau Becker wird uns ihr Projekt „Stadttacker“ vorstellen. Freuen Sie sich auf einen informativen Nachmittag mit Gartentipps & Tricks, Aussaat von Gemüse, Obst und dessen Ernte. Bitte an geeignete Kleidung & festes Schuhwerk denken! Evtl. kehren wir im Anschluss noch bei Café Kitzel ein.

Treffpunkt: RMV-Haltestelle Kapellenberg, 65936 Frankfurt



UNSER PROGRAMM APRIL

Do. 25.04. / 10:00 Uhr

Radtour zum Lohrberg – ca. 40 km

Treffpunkt: Wörthspitze

Do. 25.04. / 14:00 Uhr

Keglertreff am Donnerstag

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt

Fr. 26.04. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Fr. 26.04. / 14:00 Uhr

Offener Treff

Für alle, die gerne spielen (Skat, Rummy, Rommé, Canasta).

Kosten: Verzehrkosten

In Kooperation mit dem Hallenbad Höchst

Mo. 29.04. / 10:00 – 10:45 Uhr – Anmeldung bis 23.04.

Schnupperkurs – „Wassergymnastik für Seniorinnen und Senioren“ im brusttiefen Wasser des Hallenbades Höchst

Stefanie Zimmermann ist eine erfahrene Schwimmlehrerin und zeigt Ihnen wie Sie im Wasser Körper, Gleichgewichtssinn und Ihre Beweglichkeit trainieren können. Der Kurs im brusttiefen Wasser ist auch für Nichtschwimmer geeignet. Es gibt sechs Termine, sie können sich fünf auswählen. Kosten: 20 € für 5x45 Min.

Treffpunkt: Hallenbad Höchst, Melchiorstr. 21, 65929 Frankfurt



In Kooperation mit dem Hallenbad Höchst

Mo. 29.04. / 11:00 – 11:45 Uhr – Anmeldung bis 23.04.

Schnupperkurs – „Wassergymnastik für Seniorinnen und Senioren“ im brusttiefen Wasser des Hallenbades Höchst

Dieser Kurs wird ebenfalls von Frau Zimmermann geleitet. Im tiefen Wasser arbeiten Sie mit Schwimmgürtel und anderen Hilfsmitteln. Aus sechs Kursterminen können Sie sich fünf auswählen. Kosten: 20 € für 5x45 Min.

Treffpunkt: Hallenbad Höchst, Melchiorstr. 21, 65929 Frankfurt



UNSER PROGRAMM MAI

Fr. 03.05. / 10:30 – 11:30 Uhr – Anmeldung bis 11.03.

Beckenbodengymnastik – neuer Kurs mit Frau Margarete Berghoff

Dieser Kurs ist als Prävention, aber auch als Unterstützung bei bereits bestehender leichter Beckenbodenschwäche geeignet. Sie lernen angenehme Übungen für einen gesunden und kräftigen Beckenboden, die darüber hinaus die Atmung und den ganzen Körper vitalisieren. Kosten: 45 € für 8x60 Minuten

Fr. 03.05. / 11:45 – 12:45 Uhr – Anmeldung bis 29.04.

Hatha Yoga – neuer Kurs mit Frau Margarete Berghoff

Wünschen Sie sich mehr innere Ruhe, Entspannung und gleichzeitig mehr Beweglichkeit? Dann könnte dieser Yogakurs für Sie interessant sein. Dieser Yogakurs ist sehr sanft und für alle Altersstufen geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Kosten: 45 € für 8x60 Minuten

Fr. 03.05. / 12:45 Uhr

Keglertreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Bahnhof Höchst

Fr. 03.05. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.

Di. 07.05. / 11:00 Uhr

Kleine Radtour an der Nidda entlang zum Possmann – ca. 20km

Treffpunkt: Wörthspitze

Di. 07.05. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Mi. 08.05. / 11:00 Uhr

Helfertreff Flohmarkt

Artikel aus dem Keller holen, sortieren und säubern. Wer macht mit?

UNSER PROGRAMM MAI

Mi. 08.05. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 03.05.

Wollten Sie schon immer mal wissen wie man türkischen Börek macht?

Gemeinsam werden wir einen Börek (eine türkische Variante eines Auflaufs oder Strudels aus Yufka-Teig) mit verschiedenen würzigen Füllungen wie Spinat/Käse, Hackfleisch/Zwiebeln und Kartoffeln. Das Selbstgebackene wird dann natürlich gemeinsam vernascht. Zu trinken gibt es Ayran (Joghurtgetränk), was wir auch selbst herstellen werden. Bitte eine Küchenschürze mitbringen!

Kosten: 4,50 €, bitte mit der Anmeldung zahlen.

Do. 09.05. / 10:00 Uhr

Radtour zum Schiersteiner Hafen – ca. 60 km

Treffpunkt: Fähre Höchst/Schwanheimer Seite

Do. 09.05. / 17:00 Uhr

Stammtisch

Bitte Lokalität bei Rudolf Koubek (069 399321) oder Heike Eberl (069 396827) erfragen.

Kosten: Verzehrkosten

Fr. 10.05. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.



Fr. 10.05. / 14:00 Uhr

Offener Treff

Für alle, die gerne spielen (Skat, Rummy, Rommé, Canasta).

Kosten: Verzehrkosten

Fr. 10.05. / 15:00 Uhr

Helfertreff Flohmarkt

Heute wird der Transporter beladen! Vier bis sechs Helfer werden benötigt!

Fr. 10.05. / 17:00 – 20:00 Uhr

„Höchst isst bunt“ – Besuchen Sie gemeinsam die Veranstaltung des „Bunten Tisches – Höchstmiteinander“

Tragen Sie sich in unsere Liste am schwarzen Brett ein. So können Sie sehen welche SIHler/innen mit Ihnen gemeinsam dort sein werden und Sie können so auch Ihr „Büfett“ abgleichen.

Treffpunkt: Fußgängerzone Königsteiner Strasse, 65929 Frankfurt

Sa. 11.05. / 08:00 Uhr

Flohmarkt am Bunker in Höchst

Nach alter Tradition haben die Seniorinnen und Senioren ihre Keller und Speicher entrümpelt und bieten allerlei Kurioses zu günstigen Preisen an. Falls Sie noch etwas zum Verkauf beisteuern möchten: Nach Möglichkeit ab 08:00 Uhr direkt zum Verkaufsstand bringen oder ab dem 2. Mai in die SIH bringen.

Treffpunkt: Ettinghausenplatz, 65929 Frankfurt

Mi. 15.05. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 13.05.

„Familienleben in den 50er Jahren – am Beispiel der „Familie Hesselbach“

Warum waren die Hesselbachs so beliebt, und warum sind sie es, wie die jüngsten erfolgreichen Wiederholungen in Fernsehen und Hörfunk zeigten, auch heute noch? Ein höchst unterhaltsamer Vortrag von der Historikerin und Journalistin Frau Dr. Sabine Hock. Kosten: Spende erwünscht

Fr. 17.05. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.

UNSER PROGRAMM MAI

Mo. 20.05. / 14:30 Uhr

Schreibwerkstatt

Mit Marianne Ockenga.

Di. 21.05. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Mi. 22.05. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 19.05.

„Friedling, Mudderdaach un Wäldchesdaach“

Ein vergnüglicher Mundart-Nachmittag mit Evi Hofmann.

Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt!

Kosten: Spende erwünscht

Do. 23.05. / 10:00 Uhr

Radtour nach Bad Homburg – ca. 45km

Treffpunkt: Gebeschusstr. 44, 65929 Frankfurt

Do. 23.05. / 14:00 Uhr

Keglertreff am Donnerstag

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt

Fr. 24.05. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Fr. 24.05. / 14:00 Uhr

Offener Treff

Für alle, die gerne spielen (Skat, Rummy, Rommé, Canasta).

Kosten: Verzehrkosten

Di. 28.05. / 11:00 Uhr – Anmeldung bis

Kleine Radtour zur „Roten Mühle“ mit Einkehr – ca. 35km

Treffpunkt: Gebeschusstr. 44, 65929 Frankfurt

Di. 28.05. / 17:00 Uhr – Anmeldung bis 27.05.

Start der selbstorganisierten Treffen im Garten!

Bei schönem Wetter trifft sich wer Lust auf Gespräche und gemeinsames Essen und Trinken im schönen Garten der SIH hat. Weitere Termine werden unter denjenigen abgesprochen, die grundsätzlich Interesse haben.

Mi. 29.05. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 27.05.

Heit gibt's Gri Soß! – Im schönen Garten der SIH

Frisch vom Markt kommen die Kräuter für unsere grüne Soße, die wir uns mit Eiern und Kartoffeln schmecken lassen. Bei schlechtem Wetter essen wir im Haus. Bitte Beitrag mit der Anmeldung bezahlen. Kosten: 6 € inkl. Wasser

Fr. 31.05. / 12:45 Uhr

Keglertreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Bahnhof Höchst

Fr. 31.05. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.



UNSER PROGRAMM JUNI

Di. 04.06. / 10:00 Uhr

Planungsgruppe

Wir bitten um die Teilnahme von mindestens einer Vertreterin oder einem Vertreter jeder Gruppe.

Di. 04.06. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Mi. 05.06. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 03.06.

Besuch im Alevitischen Kulturzentrum Frankfurt e. V.

Die Gemeinde stellt ihre Räumlichkeiten immer offen für Führungen und informiert auch gerne über den Alevitentum. Auch wir werden dies nutzen um evtl. Vorurteile abzubauen und Gemeinsamkeiten zu entdecken.

Kosten: Spende erwünscht

Treffpunkt: An der Steinmühle 16, 65934 Frankfurt

Do. 06.06. / 10:00 Uhr

Radtour zum Rosarium und zur Viehweide – ca. 35km

Treffpunkt: Gebeschusstr. 44, 65929 Frankfurt

Fr. 07.06. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Fr. 07.06. / 14:00 Uhr

Offener Treff

Für alle, die gerne spielen (Skat, Rummy, Rommé, Canasta).

Mi. 12.06. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 07.06.

Erdbeerfest

Mit vielen kulinarischen Leckereien rund um die Erdbeere und guter Laune wollen wir gesellig beisammen sein. Seien Sie mit von der Partie! Wer eine Speise zum Büfett beisteuert, die bis Anmeldeschluss im Büro angekündigt werden muss, zahlt den halben Preis.

Kosten: 5 € / 2,50 €, bitte mit der Anmeldung zahlen.

Do. 13.06. / 17:00 Uhr

Stammtisch

Bitte Lokalität bei Rudolf Koubek (069 399321) oder Heike Eberl (069 396827) erfragen.

Kosten: Verzehrkosten

Fr. 14.06. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.

Mo. 17.06. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 13.06.

Montagsfrühstück in der SIH

Wir plaudern über aktuelle Begebenheiten. Man kann auch gerne ein Buch vorstellen, das besonders gefallen hat. Mitzubringen sind 2 € für Brötchen, Kaffee, Tee und süße Brotaufstriche und eine Spende fürs Büfett. Kosten: 2 €

Mo. 17.06. / 14:30 Uhr

Schreibwerkstatt

Mit Marianne Ockenga.

Di. 18.06. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Do. 19.06. / 10:00 Uhr

Radtour zum Wingertsturm Dietzenbach – ca. 60km

Treffpunkt: Fähre Höchst/Schwanheimer Seite

Mi. 19.06. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 11.06.

Besuch und Führung im Peter-Behrens-Bau – machen Sie sich ein Bild vom Meisterwerk expressionistischer Architektur

Vom Besuchertor Ost aus ist ein kurzer Weg zum Peter-Behrens-Bau, in dem es eine Pause im Hörsaal mit Sitzgelegenheit gibt, es wird aber grundsätzlich viel gelaufen. Die Gruppe wird gemeinsam zu Fuß durch den nicht barrierefreien Bau geführt. Die Führung dauert ca. 1,5 Stunden. Am Tag des Besuches muss ein aktueller Personalausweis oder Reisepass mitgeführt werden, der bei der Anmeldung geprüft wird.

Kosten: Spende erwünscht

Treffpunkt: Industriepark Höchst Tor Ost, Brüningstraße 50, 65929 Frankfurt

UNSER PROGRAMM JUNI

Fr. 21.06. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Fr. 21.06. / 14:00 Uhr

Offener Treff

Für alle, die gerne spielen (Skat, Rummy, Rommé, Canasta).

Di. 25.06. / 11:00 Uhr

Kleine Radtour zum Gimbacher Hof mit Einkehr – ca. 30km

Treffpunkt: Gebeschusstr. 44, 65929 Frankfurt

Mi. 26.06. / 14:30 Uhr

Vollversammlung

Alle sind herzlich eingeladen!

Do. 27.06. / 14:00 Uhr

Keglertreff am Donnerstag

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt

Fr. 28.06. / 12:45 Uhr

Keglertreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Bahnhof Höchst

Fr. 28.06. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.

MEINE NOTIZEN



WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Dienstags	Theaterprobe Wandern nach Absprache mit Alfred Gerl, Tel. 06196750158	09:30 – 13:00 Uhr 13:00 Uhr
Mittwochs	Lachgymnastik Bewegungsgruppe: Aktiv bis 100	11:00 Uhr 10:00 – 11:00 Uhr
Donnerstags	Kreativgruppe Zeichnen mit Reinhard Podlich, Kursbeginn nach Anmeldung	10:00 – 12:00 Uhr 15:00 – 17:00 Uhr
Freitags	Malen und Zeichnen Beckenbodengymnastik mit Margarete Berghoff, Kursbeginn nach Anmeldung Yoga für den Rücken mit Margarete Berghoff, Kursbeginn nach Anmeldung	10:00 – 12:00 Uhr 10:30 – 11:30 Uhr 11:45 – 12:45 Uhr

Senioren-Initiative Höchst

Gebeschusstraße 44
65929 Frankfurt am Main

Anmeldungen bitte unter:

sih_hoehchst@web.de

Begegnungszentrumsleitung

Ute Brink-Geenen
Telefon: 069 317583
E-Mail: ute.brink-geenen@frankfurter-verband.eu
www.senioren-initiative-hoehchst.de
www.frankfurter-verband.de

Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter mit aktuellen Veranstaltungstipps und Gutscheinen:

newsletter.frankfurter-verband.de

Öffnungszeiten des Büros:
Mo. – Fr. : 10:00 – 13:00 Uhr

Öffnungszeiten SIH:
zu den Veranstaltungen

