



BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM

Senioren- Initiative-Höchst

Unser Programm

Juli –
September
2019

FRANKFURTER VERBAND



Liebe Initiativlerinnen und Initiativler,

haben Sie auch das Gefühl dass die Zeit rast? Kaum zu glauben, aber die Hälfte des Jahres 2019 liegt schon hinter uns. Jedoch gibt es auch Dinge, die Bestand haben und damit beschäftigen wir uns im Rahmen von zwei kleinen Reihen, die in diesem Quartal beginnen:

Architekturreihe: 100 Jahr Bauhaus. Wir besuchen am 17.07. eine interessante Ausstellung zum Thema im Architekturmuseum. Und am 24.07. schließt sich ein Ausflug zum Ernst May Haus mit seiner berühmten „Frankfurter Küche“ an. Näheres finden Sie im Kalenderteil des Programms.

Mit verschiedenen Aktionen sind wir in den letzten Jahren schon in der SIH umweltbewusster geworden und haben uns in kleinen Schritten dem Thema „Nachhaltigkeit“ genähert. Jetzt holen wir uns mit Frau Beate Siegler eine Fachfrau in die SIH, die uns am 28.08. von ihrem Leben ohne Plastik berichtet. Sicher hat sie viele Anregungen für uns, die wir hier und auch in unseren privaten Haushalten umsetzen können.

Mit sonnigen Grüßen
Ute Brink-Geenen
und **Hülya Karademir**



Das Büro
der Senioren-
Initiative-Höchst
macht eine
Sommerpause

vom
29.07.
bis
09.08.



UNSER PROGRAMM JULI

Di. 02.07. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Mi. 03.07. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 01.07.

Seniorenbeirat Bernd Dieter Serke zu Gast in der SIH

Er ist der Vertreter für den Ortsbezirk 6 im Seniorenbeirat der Stadt Frankfurt. Wir sprechen über Aufgaben und Möglichkeiten des Beirats und kommen darüber ins Gespräch „wo der Schuh in den westlichen Stadtteilen drückt“. Kosten: Verzehrkosten

Do. 04.07. / 10:00 Uhr

Radtour – Fahrt durchs Aartal – ca. 45 km

Treffpunkt: Limburg Bahnhof

Fr. 05.07. / 14:00 Uhr

Offener Treff

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

Mi. 10.07. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 08.07.

Projektvorstellung: „brotZeit in der Hostatoschule“

Der Verein brotZeit e. V. ermöglicht durch Spenden ein ausgewogenes kostenloses Frühstück für die Schüler der Hostatoschule. Es werden dringend noch fleißige ehrenamtliche Frühstückshelfer gesucht. Frau Leonhardt wird uns das Projekt vorstellen und Fragen beantworten. Kosten: Verzehrkosten

Do. 11.07. / 17:00 Uhr

Stammtisch

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

Fr. 12.07. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.

Mo. 15.07. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 11.07.

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. 15.07. / 14:30 Uhr

Schreibwerkstatt

Mit Marianne Ockenga.

Di. 16.07. / 11:00 Uhr

Kleine Radtour zum „Alten Flugplatz“ mit viel Natur und Mundart zwischendurch (mit Einkehr) – ca. 35 km

Treffpunkt: Wörthspitze

Di. 16.07. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Mi. 17.07. / 10:00 Uhr

Planungsgruppe für das Sommerfest

Achtung! Ausnahmsweise an einem Mittwoch.

Mi. 17.07. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 15.07.

Architekturreihe zum 100-jährigen Bauhaus Jubiläum: Ausstellungsbesuch im Deutschen Architekturmuseum

„NEUER MENSCH, NEUE WOHNUNG – die Bauten des Neuen Frankfurt 1925 – 1933“. In den 1920er Jahren entwickelt sich Frankfurt am Main zu einem Zentrum der modernen Gestaltung. Nach dem Rundgang durch die Ausstellung besteht die Gelegenheit zu einem Austausch in einem nahegelegenen Café.

Kosten: 9 € für Vollzahler, verschiedene Ermäßigungen

Treffpunkt: 13:30 Uhr: Bahnhofshalle Höchst, 65929 Frankfurt oder
14:30 Uhr: Deutsches Architekturmuseum,
Schaumainkai 43, 60596 Frankfurt am Main

UNSER PROGRAMM JULI

Do. 18.07. / 10:00 Uhr

Radtour – Fahrt nach Mainz – ca. 60 km

Treffpunkt: Gebeschusstr. 44, 60529 Frankfurt

Fr. 19.07. / 14:00 Uhr

Offener Treff

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

Kosten: Verzehrkosten

Mi. 24.07. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 22.07.

Architekturreihe zum 100-jährigen Bauhaus Jubiläum:

Führung im Ernst May-Haus „Frankfurter Küche“

Ernst May legt ein erstes Wohnungsbauprogramm in den 20er Jahren vor. Ziel ist es, die Wohnungsnot zu bekämpfen. Die „Frankfurter Küche“ entstand im Rahmen des Bauprogramms „Das Neue Frankfurt“, einer Wohnsiedlung mit 1.220 Sozialwohnungen.

Kosten: 2 € Eintritt + 6 € Führungsgebühr (bitte mit der Anmeldung zahlen)

Treffpunkt: 13:15 Uhr: Bahnhofshalle Höchst, 65929 Frankfurt oder

14:30 Uhr: Ernst May-Haus, Im Burgfeld 136, 60439 Frankfurt

Do. 25.07. / 14:00 Uhr

Keglertreff am Donnerstag

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt

Fr. 26.07. / 12:45 Uhr

Keglertreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Bahnhof Höchst

Fr. 26.07. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.

Di. 30.07. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

UNSER PROGRAMM AUGUST

Do. 01.08. / 10:00 Uhr

Radtour – Fahrt zum Gut Neuhoef – ca.50 km

Treffpunkt: Fähre Höchst, Schwanheimer Seite

Fr. 02.08. / 14:00 Uhr

Offener Treff

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

Kosten: Verzehrkosten

Do. 08.08. / 17:00 Uhr

Stammtisch

Bitte Lokalität bei Rudolf Koubek (069 399321) oder

Heike Eberl (069 396827) erfragen. Kosten: Verzehrkosten

Fr. 09.08. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.

Di. 13.08. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Mi. 14.08. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 12.08.

Informationsnachmittag Demenzerkrankungen:

Ursachen – Auswirkungen – Kommunikation

Rita Wagener ist Fachfrau in Sachen Demenz. Die studierte Pflegewirtin ist in der Angehörigenberatung der Caritas Frankfurt tätig. In ihrem Vortrag macht sie bekannt mit unterschiedlichen Begrifflichkeiten, spricht über Symptome und gibt Tipps zum Umgang mit demenziell Erkrankten. Kosten: Spende erwünscht

Do. 15.08. / 10:00 Uhr

Radtour – Fahrt zur Käsmühle in Offenbach – ca. 50 km

Treffpunkt: Fähre Höchst, Schwanheimer Seite

Fr. 16.08. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

UNSER PROGRAMM AUGUST

Fr. 16.08. / 14:00 Uhr

Offener Treff

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

Kosten: Verzehrkosten

In Kooperation mit Hallenbad Höchst

Mo. 19.08. / 10:00 – 10:45 Uhr – Anmeldung bis 13.08. – wöchentlich

Wassergymnastik für Seniorinnen und Senioren im brusttiefen Wasser des Hallenbades Höchst

Frau Zimmermann ist eine erfahrene Schwimmlehrerin und zeigt Ihnen wie Sie im Wasser Körper, Gleichgewichtssinn und Ihre Beweglichkeit trainieren können.

Der Kurs ist im brusttiefen Wasser auch für Nichtschwimmer geeignet.

Es gibt sechs Termine, Sie können fünf auswählen.

Achtung: Am 23.09.19 kein Unterricht!

Kosten: 20 € für 5x45 Min.

Treffpunkt: Hallenbad Höchst, Melchiorstr. 21, 65929 Frankfurt



In Kooperation mit Hallenbad Höchst

Mo. 19.08. / 11:00 – 11:45 Uhr – Anmeldung bis 13.08. – wöchentlich

Wassergymnastik für Seniorinnen und Senioren im tiefen 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.

Achtung: Am 23.09.19 kein Unterricht!

Kosten: 20 € für 5x45 Min.

Treffpunkt: Hallenbad Höchst, Melchiorstr. 21, 65929 Frankfurt



Mi. 21.08. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 19.08.

Sommerfest im Garten zum 30. Jubiläum der SIH

Im Garten der SIH erwartet Sie ein buntes Programm und Kulinarisches von Kaffee und Kuchen bis Leckereien vom Grill und kalten Getränken.

Kosten: Verzehrkosten

Fr. 23.08. / 12:45 Uhr

Keglertreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Bahnhof Höchst

Fr. 23.08. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.

Di. 27.08. / 11:00 Uhr

Kleine Radtour zu Carmen Simon ins Hofgut Goldstein (mit Einkehr) – ca. 15 km

Treffpunkt: Fähre Höchst, Schwanheimer Seite

Di. 27.08. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Mi. 28.08. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 26.08.

Umweltschutz und Nachhaltigkeit: Leben ohne Plastik

Frau Beate Siegler lebt seit drei Jahren ohne Plastikmüll. Wie sie das geschafft hat? Sie hat einfach angefangen! In ihrem Vortrag bietet sie Einkaufstipps, Rezepte fürs Leben ohne Müll, praktische Demonstration und Ermutigung zur Suche nach eigenen kreativen Lösungen. Kosten: 3 €

Do. 29.08. / 10:00 Uhr

Radtour – Fahrt nach Eppstein – ca. 35 km

Treffpunkt: Gebeschusstr. 44, 60529 Frankfurt

Do. 29.08. / 14:00 Uhr

Keglertreff am Donnerstag

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt

Fr. 30.08. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Fr. 30.08. / 14:00 Uhr

Offener Treff

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

Kosten: Verzehrkosten

UNSER PROGRAMM SEPTEMBER

Di. 03.09. / 10:00 Uhr

Planungsgruppe

Mindestens ein/e Teilnehmer/in jeder Gruppe sollte anwesend sein.

In Kooperation mit Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

Mi. 04.09. / 10:00 Uhr – Anmeldung bis 28.08.

Busausflug zu Deutschlands schönster Hängebrücke

Wir fahren zunächst in die Burgstadt Kastellaun zum Landgasthof „Altes Stadttor“. Diese Lokalität liegt im Herzen der Burgstadt und beeindruckt mit ihren historischen Mauern und dem antiken Interieur. Danach fahren wir weiter nach Mörsdorf in die Nähe der Hängebrücke. Sie ist insgesamt 360 Meter lang und hängt in unglaublichen 100 Metern über dem Boden. Achtung: Sie ist ausschließlich zu Fuß über einen 1,8 km langen, gut befestigten Feldweg zu erreichen. Mit Hin- und Rückweg müssen Sie eine Stunde rechnen, wo es kaum Sitzgelegenheiten gibt.

Kosten: 18 €

Treffpunkt: 10:00 Uhr: BGZ Höchst,

10:15 Uhr: Bahnhof Höchst, vor dem Bunker

Fr. 06.09. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.

Mo. 09.09. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 05.09.

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 €

Di. 10.09. / 11:00 Uhr

Kleine Radtour – Fahrt zum „Aboreturm“ in Sulzbach (mit Einkehr) – ca. 35 km

Treffpunkt: Wörthspitze

Di. 10.09. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Mi. 11.09. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 09.09.

„1918 – 2018 – 100 Jahre Frankfurter Verband“ – ein Vortrag mit Herrn Armin Blum

Im letzten Jahr wurde der Verband 100 Jahre alt und hat dieses Jubiläum auf verschiedenste Art und Weise ausgiebig gefeiert. Einige Kolleginnen und Kollegen haben sich mit der 100 jährigen Geschichte besonders intensiv auseinander gesetzt. Armin Blum (Hausleitung Julie-Roger-Haus) hat für die Festschrift recherchiert und einiges zu erzählen. Kosten: Verzehrkosten

Do. 12.09. / 10:00 Uhr

Radtour – Fahrt nach Nierstein (bergig, E-Bike empfohlen) – ca. 60 km

Treffpunkt: Mainz-Kastell Bahnhof

Do. 12.09. / 17:00 Uhr

Stammtisch

Bitte Lokalität bei Rudolf Koubek (069 399321) oder

Heike Eberl (069 396827) erfragen. Kosten: Verzehrkosten

Fr. 13.09. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Fr. 13.09. / 14:00 Uhr

Offener Treff

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

Kosten: Verzehrkosten

Mo. 16.09. / 14:30 Uhr

Schreibwerkstatt

Mit Marianne Ockenga.

Mi. 18.09.

Betriebsausflug des Fachbereichs Wohnen und Offene Seniorendienste

Das SIH-Büro bleibt heute geschlossen.

UNSER PROGRAMM SEPTEMBER

Do. 19.09. / 10:00 Uhr

Vorbereitungstreffen Suppenfest

Mindestens 15 Liter köstliche Suppe sind von SIH'lern vorzubereiten, damit wir beim Suppenfest teilnehmen können. Es muss jede Menge geschnippelt und gerührt werden. Ran an den Kochtopf! Bitte in die ausgehängten Listen eintragen.

Do. 19.09. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 17.09.

Spiele für Viele

Alle sind eingeladen, die Spaß am Spielen nicht verloren haben oder ihn wieder entdecken wollen. Die (Bewegungs)-Spiele finden, je nach Wetterlage, im Freien oder Drinnen statt. Auch Kaffee und Kuchen wird es geben. Es freuen sich auf Sie: Renate Städtler, Waltraud Beck und Manfred Reichert. Kosten: 3 €

Fr. 20.09. / 12:45 Uhr

Keglertreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Bahnhof Höchst

Fr. 20.09. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.

Sa. 21.09. / 12:00 Uhr

9. Internationales Suppenfest – die SIH kocht mit!

Die Initiative „Der Bunte Tisch – Höchst miteinander“ hat dieses äußerst beliebte Fest ins Leben gerufen. Auch in diesem Jahr beteiligt sich die SIH mit einer hausgemachten Lieblingssuppe. Ein geringer Kostenbeitrag ist vor Ort zu entrichten.

Treffpunkt: Dalbergkreisel, 65929 Frankfurt

Di. 24.09. / 11:00 Uhr

Kleine Radtour – Fahrt zum LiLu in Niederrad (mit Einkehr) – ca.15 km

Treffpunkt: Fähre Höchst, Schwanheimer Seite

Di. 24.09. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Mi. 25.09. / 14:30 Uhr

Vollversammlung

Alle sind herzlich eingeladen, die mit Ideen und tatkräftiger Unterstützung mitwirken möchten.

Do. 26.09. / 10:00 Uhr

Radtour – Fahrt nach Eddersheim – ca. 40 km

Treffpunkt: Gebeschusstr. 44, 60529 Frankfurt

Do. 26.09. / 14:00 Uhr

Keglertreff am Donnerstag

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt

Fr. 27.09. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Fr. 27.09. / 14:00 Uhr

Offener Treff

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

Kosten: Verzehrkosten



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

