



BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM

# Senioren- Initiative-Höchst

Unser Programm

Oktober  
2019 –  
Januar  
2020

FRANKFURTER VERBAND



## Liebe Seniorinnen und Senioren,

Lieselotte Wenz war eine Frau der ersten Stunde in der SIH, zeitlebens dort aktiv, besonders in der Literaturgruppe. Sie hat sich gewünscht, dass statt Grabschmuck das Geld an die SIH gespendet werden soll.

Wir haben lange gesucht und überlegt, eine Veranstaltung zu machen, die ihr gefallen hätte. Wir haben uns für einen Robert Gernhardt-Abend entschieden und konnten den Schauspieler, Regisseur und Vorleser Jochen Nix für den Abend des 04.12. gewinnen. Alle sind herzlich eingeladen!

Als wir am 21.08. unser 30-jähriges Jubiläum gefeiert haben, ist Henning Brandt unserer Einladung gefolgt und er kam nicht mit leeren Händen. Für den 04.10. hat er uns in den Bolongaropalast eingeladen. Er führt uns durch seinen Dienstsitz, dem ehemaligen Wohnhaus von Rosmarie Fendel, das Standesamt und die Baustelle. Bitte melden Sie sich an, da die Plätze begrenzt sind.

Mit den besten Wünschen für den Herbst

**Ute Brink-Geenen  
und Hülya Karademir**



»Viel schon ist getan,  
mehr noch bleibt zu tun«,  
sprach der Wasserhahn  
zu dem Wasserhuhn.

**Robert  
Gernhardt**  
(1937 – 2006)



## UNSER PROGRAMM OKTOBER

**Mi., 02.10. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 30.09.**

### **Reihe „Umweltschutz und Nachhaltigkeit“:**

#### **Lesung mit Melly Englebert**

Auch die Höchster Autorin beschäftigt sich mit der Vermüllung unserer Meere mit Plastik und hat dieses Thema für ihr neues Buch „Jays großer Plan“ gewählt. Es wird selbstgebackener Kuchen angeboten. Kosten: Verzehrkosten

**Fr., 04.10. / 14:30 Uhr**

#### **Singkreis**

Mit Ruth Zeitler.

**Fr., 04.10. / 16:00 – 17:30 Uhr – Anmeldung bis 01.10.**

#### **Besuch des Bolongaropalastes – Führung mit Henning Brandt**

Zu unserem 30-jährigen Jubiläum hat uns Henning Brandt in den Bolongaropalast eingeladen. Er möchte uns seinen Dienstsitz, das ehemalige Wohnhaus von Rosemarie Fendel und das Standesamt zeigen. Danach stellt er uns das neue Konzept des Palastes vor und führt uns durch die Baustelle. Bitte feste Schuhe tragen!

Treffpunkt: Garten Bolongaropalast, Bolongarostr. 109, 65929 Frankfurt

**Di., 08.10. / 15:00 Uhr**

#### **Literaturgruppe**

**Mi., 09.10. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 04.10.**

### **Reihe „Umweltschutz und Nachhaltigkeit“:**

#### **Wachstuch und Cremedeodorant selbst herstellen**

Wir zeigen Ihnen wie Sie ganz einfach Wachstücher und Cremedeo selber machen können. Bitte zur Veranstaltung einen Baumwollstoff, vorhandene Reste von Bienenwachskerzen und einen leeren Tiegel mitbringen. Kosten: 5 €

**Do., 10.10. / 10:00 Uhr**

#### **Radtour – Fahrt zum Botanischen Garten nach Frankfurt – ca. 40 km**

Treffpunkt: Wörthspitze

**Do., 10.10. / 17:00 Uhr**

#### **Stammtisch**

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

**Fr., 11.10. / 10:00 Uhr**

#### **VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“**

Mit Johannes Westenberger.

**Fr., 11.10. / 14:00 Uhr**

#### **Offener Treff**

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

Kosten: Verzehrkosten

**Di., 15.10. / 10:00 Uhr – Anmeldung bis 10.10.**

#### **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 herstellen. 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

**Mi., 16.10. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 14.10.**

#### **Besuch im neuen Verein Islamforum Höchst**

Junge Muslime engagieren sich für den Zusammenhalt in der Gesellschaft. Ihr Ziel ist es mit Bildung und Informationen über den Islam aufzuklären – und zwar ganz ohne missionarische Hintergedanken. Es sollen Kooperationen mit der Nachbarschaft stattfinden sowohl auch regelmäßige Workshops. Kosten: Spende erwünscht

**Fr., 18.10. / 12:45 Uhr**

#### **Keglertreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen**

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Bahnhof Höchst

**Fr., 18.10. / 14:30 Uhr**

#### **Singkreis**

Mit Ruth Zeitler.

**Mo., 21.10. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 18.10.**

#### **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 €

## UNSER PROGRAMM OKTOBER

Mo., 21.10. / 14:30 Uhr

### Schreibwerkstatt

Mit Marianne Ockenga.

Di., 22.10. / 15:00 Uhr

### Literaturgruppe

Mi., 23.10. / 17:00 Uhr – Anmeldung bis 21.10.

### Gemeinsame Vernissage der Mal- und Zeichengruppen in den Räumen der SIH

Mal- und Zeichengruppen gibt es in der SIH schon so lange wie die SIH selbst: 30 Jahre. Das 30. Jubiläum bietet einen willkommenen Anlass, eine Auswahl der Arbeiten, die in den letzten Jahren entstanden sind, hier im Haus auszustellen.

Do., 24.10. / 10:00 Uhr

### Radtour – Fahrt zum Gimbacher Hoch – ca. 30 km

Treffpunkt: Gebeschusstr. 44, 60529 Frankfurt

Fr., 25.10. / 10:00 Uhr

### VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Fr., 25.10. / 14:00 Uhr

### Offener Treff

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

Kosten: Verzehrkosten

In Kooperation mit dem Bunten Tisch Höchst Miteinander & PakBann e. V.

Sa., 26.10. / 19:30 Uhr

### Premiere: BusStop 2 – Theater gegen Rassismus

Nach dem großen Zuspruch zeigt die Fortsetzung des Theaterstücks neue Szenen, die Vorurteile und Fremdenfeindlichkeit thematisieren. Die Mitwirkenden sind Menschen mit und ohne Migrationshintergrund jeden Alters. Weitere Termine: So. 27.10., 19:00 Uhr, So. 10.11., 19:00 Uhr, Sa. 16.11., 19:30 Uhr. Reservierung erforderlich bei Klaus Baumgarten: 312418. Kosten: Spende erwünscht  
Treffpunkt: Kulturkeller, Bolongarostr. 186, 65929 Frankfurt



In Kooperation mit Hallenbad Höchst

Mo., 28.10. / 10:00 – 10:45 Uhr & 11:00 – 11:45 Uhr – 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. Bitte entscheiden Sie sich für den Kurs von 10:00 bis 10:45 Uhr oder für 11:00 bis 11:45 Uhr. Kosten: 20 € für 5x45 Min.  
Treffpunkt: Hallenbad Höchst, Melchiorstr. 21, 65929 Frankfurt



In Kooperation mit AG Geschichte und Erinnerung

Mo., 28.10. / 19:00 Uhr

### Neues Theater

„Möchten Sie Ihren Vater wirklich in den Papierkorb verschieben?“ – eine Spurensuche von und mit Cornelia Niemann. Kosten: 9 €  
Treffpunkt: Neues Theater Höchst, Emmerich-Josef-Str. 46 a



Mi., 30.10. / 13:00 Uhr – Anmeldung bis 28.10.

### Gemeinsam is(s)t man weniger allein! Flammkuchen und marktfrischer Salat

In sechzehn Zentren des Frankfurter Verbandes wird in diesen Tagen zu gemeinsamen Essen eingeladen. Auch wir beteiligen uns und bieten unterschiedliche frisch belegte Flammkuchen an, vegetarisch und fleischhaltig, immer ofenfrisch serviert. Dazu gibt es Getränke nach Wahl. Kosten: 5 € inkl. Mineralwasser

Gemeinsam  
is(s)t man  
weniger allein!

Do., 31.10. / 14:00 Uhr

### Keglertreff am Donnerstag

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt





## UNSER PROGRAMM NOVEMBER

Fr., 01.11. / 14:30 Uhr

### Singkreis

Mit Ruth Zeitler.

In Kooperation mit AG Geschichte und Erinnerung

Sa., 02.11. / 14:00 – 15:30 Uhr

### Rundgang zu Stolpersteinen und anderen Orten des Gedenkens

Treffpunkt: Bahnhof Höchst, Südausgang, 65929 Frankfurt



In Kooperation mit AG Geschichte und Erinnerung

Mo., 04.11. / 19:00 Uhr

### Mario Gesiarz „Die Schuhmanns“

Eine Familiengeschichte aus dem Widerstand.

Kosten: Spende erwünscht



Di., 05.11. / 14:30 Uhr

### Planungsgruppe für den Weihnachtsmarkt

Alle, die sich beim Weihnachtsmarkt beteiligen wollen, sind herzlich eingeladen!

Kosten: 3 €

Di., 05.11. / 15:00 Uhr

### Literaturgruppe

Mi., 06.11. / 09:30 – 13:00 Uhr & 14:00 – 17:30 Uhr – Anmeldung bis 04.11.

### Plätzchenbacken für den Verkaufsstand der SIH auf dem Höchster Weihnachtsmarkt

Unterstützen Sie die langjährige Tradition in der SIH und lernen Sie neue Leute beim gemeinsamen Backen kennen. Am besten kommen wir voran, wenn Sie schon einen vorbereiteten Teig mitbringen. Die Kosten können mit der SIH abgerechnet werden, wenn sie auf einem separaten Bon aufgelistet sind. Beachten Sie bitte die Möglichkeit am Vormittag oder am Nachmittag zu kommen.

Do., 07.11. / 10:00 Uhr

### Tourenplanung für 2020

Alle Mitglieder der Radgruppe und solche die es noch werden wollen, sind herzlich willkommen.

Fr., 08.11. / 10:00 Uhr

### VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Fr., 08.11. / 14:00 Uhr

### Offener Treff

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

Kosten: Verzehrkosten

In Kooperation mit AG Geschichte und Erinnerung

Sa., 09.11. / 18:00 Uhr

### Gedenkveranstaltung

Es spricht Frau Harpreet Cholia, Vors. Des Hessischen Flüchtlingsrates. Für die musikalische Untermalung sorgen Schülerinnen und Schüler der Leibnizschule

Treffpunkt: Ettinghausenplatz, 65929 Frankfurt



In Kooperation mit AG Geschichte und Erinnerung

So., 10.11. / 19:00 Uhr

### „Zuflucht – Refuge – Stories Of The Selfhelp Home“

Ethan Bensingers Dokumentarfilm wird im Filmforum Höchst gezeigt.

Der Filmemacher ist selbst anwesend! Kosten: 7 €, ermäßigt 3,50 €

Treffpunkt: Filmforum Höchst, Emmerich-Josef-Str. 46 a



Mi., 13.11. / 10:45 Uhr – Anmeldung bis 06.11.

### Führung durch das Weingut Offenstein Erben in Eltville mit anschließender Weinprobe

Wir fahren gemeinsam mit der Regionalbahn nach Eltville. Wer möchte kehrt in einem ausgesuchten Restaurant zum Mittagessen ein. Anschließend gehen wir zum kaum entfernten Weingut und lassen uns durch den Inhaber im Weingut herumführen. Dabei verkosten wir Sekt und vier weitere Weine. Gemeinsame Rückfahrt. Bitte beachten Sie dass bei der „Schlenderweinprobe“ die Kellertreppe bewältigt werden muss und es gibt dort keine Sitzgelegenheiten.

Kosten: 23 € für Weinprobe, Führung und Fahrt mit der Regionalbahn

Treffpunkt: Frankfurt Höchst Bahnhof

Do., 14.11. / 17:00 Uhr

### Stammtisch

Bitte Lokalität bei Rudolf Koubek (069 399321) oder

Heike Eberl (069 396827) erfragen. Kosten: Verzehrkosten

## UNSER PROGRAMM NOVEMBER

**Fr., 15.11. / 12:45 Uhr**

### **Keglertreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen**

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Bahnhof Höchst

**Fr., 15.11. / 14:30 Uhr**

### **Singkreis**

Mit Ruth Zeitler.

**Mo., 18.11. / 14:30 Uhr**

### **Schreibwerkstatt**

Mit Marianne Ockenga.

**Di., 19.11. / 15:00 Uhr**

### **Literaturgruppe**

**Mi., 20.11. / 12:00 Uhr – Anmeldung bis 14.11.**

### **Gemeinsames (Gans)-Essen im „Nassauer Hof“ in Zeilsheim**

Wir können dort ein Tellergericht (Brust oder Keule) mit den typischen Beilagen für ca. 17/18 € bestellen. Genauer konnte der Wirt den Preis noch nicht beziffern. Es gibt auch die Möglichkeit ein alternatives Gericht von der Mittagskarte zu erhalten. Der „Nassauer Hof“ kann von Höchst aus mit dem Bus angefahren werden, es gibt auch ausreichend Parkplätze. Die angemeldeten Personen finden sich zu Fahrgemeinschaften zusammen.

Treffpunkt: Alt-Zeilheim 49, 65931 Frankfurt

**Fr., 22.11. / 10:00 Uhr**

### **VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“**

Mit Johannes Westenberger.

**Fr., 22.11. / 14:00 Uhr**

### **Offener Treff**

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

Kosten: Verzehrkosten



**Am Mittwoch,  
den 27.11. findet  
wegen den Vorbereitungen  
zum Weihnachtsmarkt  
keine Mittwochs-  
veranstaltung statt.**

**Do., 28.11. / 14:00 Uhr**

### **Keglertreff am Donnerstag**

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt

**Fr., 29.11. / 11:00 Uhr**

### **Beladen des Transporters für den Weihnachtsmarkt**

Es werden sechs kräftige Helfer/innen benötigt!

**Fr., 29.11. / 11:00 Uhr**

### **Herstellen des Waffelteigs für den Weihnachtsmarkt**

Es werden vier Helfer/innen benötigt!

**Fr., 29.11. / 14:30 Uhr**

### **Singkreis**

Mit Ruth Zeitler.

**Sa., 30.11. / 07:00 Uhr**

### **Höchster Weihnachtsmarkt**

Stand an der Justinuskirche. Ablauf:

07:00 Uhr: Abholen des Busses an der SIH,

07:30 Uhr: Ausladen des Busses an der Justinuskirche,

09:00 Uhr: Standaufbau samt Elektrik,

10:00 Uhr: weiterer Aufbau und Dekoration des Standes,

13:00 – 22:00 Uhr: Verkauf am Stand.

Treffpunkt: Justinuskirche, 65929 Frankfurt

## UNSER PROGRAMM DEZEMBER

**So., 01.12. / 13:00 Uhr**

### **Höchster Weihnachtsmarkt**

Stand der SIH an der Justinuskirche. Ablauf:

13:00 – 20:00 Uhr: Verkauf am Stand,

ab 19:30 Uhr: Abbau des Standes (mindestens 10 Helfer/innen sind notwendig.)

Bitte in die Listen eintragen!

Treffpunkt: Justinuskirche, 65929 Frankfurt

**Mo., 02.12. / 10:00 Uhr**

### **Aufräumen der Weihnachtsmarktsachen**

**Di., 03.12. / 15:00 Uhr**

### **Literaturgruppe**

**Mi., 04.12. / 18:00 Uhr – Anmeldung bis 29.11.**

### **Robert Gernhardt – vom Satiriker zum Grüngürteltier.**

#### **Eine Lesung mit Jochen Nix.**

Ein Abend, wie er Lieselotte Wenz gefallen hätte. Robert Gernhardt wird als einer der bedeutendsten Lyriker der Gegenwart behandelt. Er war ein Grenzgänger der Disziplinen – Satiriker, Dichter, Maler, Karikaturist, Essayist und Romancier. Uns ist es gelungen für diesen Abend den Schauspieler, Regisseur und Vorleser Jochen Nix zu gewinnen. Kleiner Empfang mit Imbiss um 18:00 Uhr, Beginn der Lesung um 18:30 Uhr. Für Ihren Nachhauseweg werden Fahrgemeinschaften bzw. Begleitungen organisiert.

**Fr., 06.12. / 10:00 Uhr**

### **VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“**

Mit Johannes Westenberger.

**Fr., 06.12. / 14:00 Uhr**

### **Offener Treff**

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

Kosten: Verzehrkosten

**Mi., 11.12. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 06.12.**

### **Weihnachtsfeier der Senioren-Initiative**

Kurz bevor das Jahr zu Ende geht wollen wir uns in der SIH nochmal im gemütlichen Rahmen zusammenfinden. Stimmungsvolle Beiträge, Kaffee und Kuchen erwarten Sie! Anmeldung und Zahlung bitte bis zum 06.12.

Kosten: 4 € für Kaffee- und Kuchengedeck. Kuchenspender zahlen die Hälfte.

**Do., 12.12. / 17:00 Uhr**

### **Stammtisch**

Bitte Lokalität bei Rudolf Koubek (069 399321) oder

Heike Eberl (069 396827) erfragen. Kosten: Verzehrkosten

**Fr., 13.12. / 12:45 Uhr**

### **Keglertreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen**

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Bahnhof Höchst

**Fr., 13.12. / 14:30 Uhr**

### **Singkreis**

Mit Ruth Zeitler.

**Mo., 16.12. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 13.12.**

### **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., 17.12. / 15:00 Uhr**

### **Literaturgruppe**



Das SIH-Büro  
geht vom 18.12.  
bis zum 08.01.  
in die Winterpause.

**Fr., 20.12. / 10:00 Uhr**

### **VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“**

Mit Johannes Westenberger.

## UNSER PROGRAMM JANUAR

**Do., 09.01. / 17:00 Uhr**

### **Stammtisch**

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

**Fr., 10.01. / 12:45 Uhr**

### **Keglertreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen**

Kosten: 3 €.  
Treffpunkt: Bahnhof Höchst

**Fr., 10.01. / 14:30 Uhr**

### **Singkreis**

Mit Ruth Zeitler.

**Di., 14.01. / 10:00 Uhr**

### **Planungsgruppe**

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

**Di., 14.01. / 15:00 Uhr**

### **Literaturgruppe**

**Mi., 15.01. / 15:00 Uhr**

### **Überraschungsfilm im Filmforum Höchst**

Begeisterte Cineasten der SIH kennen das Problem: Wenn das SIH-Programm in den Druck geht, ist das Filmprogramm im Filmforum noch nicht fertig. Wir geben den Titel und Inhalt des Films frühzeitig über unseren Aushang und die Presse bekannt.

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

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



**Fr., 17.01. / 10:15 – 11:30 Uhr – Anmeldung bis 13.01. – wöchentlich**

### **Yoga auf dem Stuhl mit Fokus auf den Beckenboden**

Einfache, aber wirkungsvolle Übungen unter der Anleitung von Yogalehrerin Margarete Berghoff. Der Kurs ist zertifiziert und wird von allen Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst. Kosten: 150 € für 12x75 Min.

**Fr., 17.01. / 11:45 – 12:45 Uhr – Anmeldung bis 13.01. – wöchentlich**

### **Hathayoga auf der Matte**

Einfache Übungen, die die Vitalität und Beweglichkeit fördern. Mit Yogalehrerin Margarete Berghoff. Der Kurs ist zertifiziert und wird von allen Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst. Kosten: 120 € für 12x60 Min.

**Fr., 17.01. / 14:00 Uhr**

### **Offener Treff**

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

**Mo., 20.01. / 10:00 – 12:00 Uhr – Anmeldung bis 15.01. – wöchentlich**

### **„Cómo estás?“ Spanischkurs mit Rosa Palomino-Perez**

An vier aufeinanderfolgenden Montagen kann jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr kräftig in der SIH geübt werden. In entspannter und ungezwungenen Atmosphäre lernen Anfänger und leicht Fortgeschrittene erste, einfache Sätze in der spanischen Sprache.  
Kosten: 18 € für 4x2 h



**Mo., 20.01. / 14:30 Uhr**

### **Schreibwerkstatt**

Mit Marianne Ockenga.



## UNSER PROGRAMM JANUAR

Mi., 22.01. / 11:00 Uhr – Anmeldung bis 15.01.

### **Dankeschön-Brunch**

Für alle Helferinnen und Helfer des letztjährigen Sommerfestes und Weihnachtsmarktes.

Fr., 24.01. / 14:30 Uhr

### **Singkreis**

Mit Ruth Zeitler.



Di., 28.01. / 15:00 Uhr

### **Literaturgruppe**

Mi., 29.01. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 27.01.

### **Neujahrsempfang und Vollversammlung**

Kurzweilige Unterhaltung, „Prosit Neujahr“ und das neue Programm Februar/März 2020.

Kosten: Das erste Getränk ist kostenfrei, danach Verzehrkosten

Do., 30.01. / 14:00 Uhr

### **Keglertreff am Donnerstag**

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt

Fr., 31.01. / 14:00 Uhr

### **Offener Treff**

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

Kosten: Verzehrkosten



**MEINE NOTIZEN**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	Wassergymnastik für Seniorinnen und Senioren im brusttiefen Wasser des Hallenbades Höchst	10:00 – 10:45 Uhr oder 11:00 – 11:45 Uhr
	Spanischkurs mit Rosa Palomino-Perez	10:00 – 12:00 Uhr
<b>Dienstags</b>	Theaterprobe nach Absprache	09:30 – 13:00 Uhr
	Wandern nach Absprache mit Alfred Gerl, Tel. 06196750158	13:00 Uhr
<b>Mittwochs</b>	Lachgymnastik	11:00 Uhr
	Bewegungsgruppe: Aktiv bis 100	10:00 – 11:00 Uhr
<b>Donnerstags</b>	Kreativgruppe	10:00 – 12:00 Uhr
	Zeichnen mit Reinhard Podlich, Kursbeginn nach Anmeldung	15:00 – 17:00 Uhr
<b>Freitags</b>	Malen und Zeichnen	10:00 – 12:00 Uhr
	Yoga auf dem Stuhl mit Fokus auf den Beckenboden	10:15 – 11:30 Uhr
	Hathayoga auf der Matte	11:45 – 12:45 Uhr

## Senioren-Initiative Höchst

Gebeschusstraße 44  
65929 Frankfurt am Main

## Anmeldungen bitte unter:

[sih\\_hoehchst@web.de](mailto:sih_hoehchst@web.de)

## Begegnungszentrumsleitung

Ute Brink-Geenen  
Telefon: 069 317583  
E-Mail: [ute.brink-geenen@frankfurter-verband.eu](mailto:ute.brink-geenen@frankfurter-verband.eu)  
[www.senioren-initiative-hoehchst.de](http://www.senioren-initiative-hoehchst.de)  
[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)

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

[newsletter.frankfurter-verband.de](http://newsletter.frankfurter-verband.de)

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

**Öffnungszeiten SIH:**  
zu den Veranstaltungen

