

A white circle containing the number '100' in a bold, black, sans-serif font. Below the number, the text 'JAHRE 1918 - 2018' is written in a smaller, black, sans-serif font. The circle is surrounded by several overlapping circles in various colors (red, green, blue, yellow, orange).

100
JAHRE 1918 - 2018

A photograph of an elderly man with short, grey hair and glasses, smiling warmly. He is wearing a grey and yellow striped polo shirt. The background is slightly blurred, showing what appears to be an indoor setting with a blue wall and some colorful circular objects.

BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM

Senioren- Initiative-Höchst

Unser Programm

A solid blue circle containing the text 'April 2018 - Juni 2018' in a white, sans-serif font.

April 2018 –
Juni 2018

FRANKFURTER VERBAND



Liebe Initiativlerinnen und Initiativler,

ich freue mich Ihnen drei neue bzw. veränderte Angebote präsentieren zu können:

Frau Monika Tropp hat im Februar einen Tanznachmittag 60+ in der SIH angeboten, der sich großer Beliebtheit erfreut hat. Spontan haben wir beschlossen einen Tanzkurs stattfinden zu lassen, der am Dienstag, den 10. April um 10:00 Uhr startet.

Die Yogalehrerin Frau Monika Brechtel hat die Kurse Beckenbodengymnastik und Yoga von Frau Simon übernommen. Sie finden ab dem 12. April immer donnerstags statt.

Nähere Informationen zu den vorgenannten Kursen im Kalenderteil, ich nehme noch gerne Anmeldungen entgegen.

Noch zu erwähnen sind die kleinen Radtouren, die Frau Simon ins Leben gerufen hatte. Sie wurden nun von einer kleinen Gruppe Seniorinnen und Senioren übernommen. Jeweils einer von ihnen wird am ausgeschriebenen Treffpunkt auf Sie warten und Sie führen. Ganz so wie es bei unserer anderen Radgruppe auch ist, nur dass hier die Strecken kürzer und das Tempo gemütlicher ist.

In den Monaten April bis September wird es jeweils einmal im Monat mittwochs eine kleine Radtour geben. Näheres auf den folgenden Seiten. Es ist keine Anmeldung notwendig.

Derzeit ist die zweite Stelle in der SIH noch unbesetzt. Ich hoffe ich kann bald eine neue Kollegin oder einen neuen Kollegen an dieser Stelle präsentieren. Bis dahin muss das Büro am Freitag aber leider geschlossen bleiben.

Herzliche Grüße

Ute Brink-Geenen



UNSER PROGRAMM APRIL

In Kooperation mit Filmforum Höchst

Mi. 04.04. / 15:00 Uhr

Kinonachmittag im Filmforum Höchst

Heute wird der aktuelle amerikanische Spielfilm „Die Verlegerin“ gezeigt. Es ist die Geschichte der Katherine „Kay“ Graham, die in den 70er Jahren das Unternehmen der Familie – die Washington Post – übernimmt und somit zur ersten Zeitungsverlegerin der USA wird. In der Hauptrolle glänzt Meryl Streep und Regie führte Steven Spielberg.

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

(direkt im Kino zu bezahlen)

Treffpunkt: Emmerich-Josef-Str. 56 a, 65929 Frankfurt



Do. 05.04. / 10:00 Uhr

Radtour nach Oberursel

Ca. 35 km.

Treffpunkt: Gebeschusstr. 44, 60529 Frankfurt

Fr. 06.04. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Kosten: Kursgebühr bitte bei der VHS entrichten

Fr. 06.04. / 12:45 Uhr

Keglertreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Bahnhof Höchst

Fr. 06.04. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.

Dienstags ab 10.04. / 10:00 – 11:30 Uhr – Anmeldung bis 29.03.

Schwungvoll in den Tag – Tanzkurs 60+ mit Monika Tropp

Tanzen ist pure Lebensfreude, wer das Tanzbein schwingt fördert seine Gesundheit. Dieser Kurs beinhaltet eine Vielfalt an Tänzen, zu denen Sie keinen festen Partner benötigen. Über Schlager/Evergreens und aktuellen Hits, Walzer, Cha-Cha-Cha, Rumba, Polka, klassischer Musik, internationaler Folklore ist für jeden Geschmack etwas dabei. Kursumfang: 6 x 90 Minuten. Kosten: 30 €

Di. 10.04. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Kosten: Verzehrkosten

Mi. 11.04. / 11:00 Uhr – Anmeldung bis 09.04.

Besuch der Rubens-Ausstellung im Städel

Wir wollen mit dem Fahrrad um 11:00 Uhr an der SIH starten. Am Schwanheimer Ufer entlang fahren wir nach Sachsenhausen. Vor dem Eingang treffen wir um 12:00 Uhr die Nicht-Radfahrer. Die Ausstellung ist besonders in der Mittagszeit gut zu besuchen, der Ansturm ist dann vergleichsweise gering. Im Anschluss Einkehr im Café des Liebighauses und Rückfahrt nach Höchst.

Kosten: 14 € Eintritt, ab 10 TN Gruppenermäßigung

Donnerstags ab 12.04. / 14:00 – 15:00 Uhr – Anmeldung bis 10.04.

Beckenbodengymnastik – der neue Kurs mit Doris Brechtel beginnt!

Im Kurs erlernen Sie stärkende Übungen für die Wirbelsäule, den Beckenboden und die Bauchmuskulatur in Einklang mit dem Atem.

Kursumfang: 8 x 60 Minuten. Kosten: 45 €

Donnerstags ab 12.04. / 15:00 – 16:00 Uhr – Anmeldung bis 10.04.

Yoga für den Rücken – der neue Kurs mit Doris Brechtel beginnt!

Im Kurs erlernen Sie stärkende Übungen für die Wirbelsäule im Einklang mit dem Atem. Atemtechniken und mentale Übungen werden ebenso angeleitet.

Kursumfang: 8 x 60 Minuten. Kosten: 45 €

Do. 12.04. / 17:00 Uhr

Stammtisch

Bitte Lokalität bei Rudolf Koubek (069 399321) oder

Heike Eberl (069 396827) erfragen. Kosten: Verzehrkosten

Fr. 13.04. / 14:00 Uhr

Offener Treff

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

Kosten: Verzehrkosten

UNSER PROGRAMM APRIL

Mi. 18.04. / 11:00 Uhr

Kleine Radtour zum Possmann mit Volker Kiliansky

Die kleinen Radtouren richten sich an gemütlichere Fahrerinnen und Fahrer. Die Geselligkeit und die Einkehr kommen nicht zu kurz. Heute wird an der Nidda entlang gefahren. Die gesamte Strecke beträgt 20 km.

Kosten: Verzehrkosten

Treffpunkt: Wörthspitze

Do. 19.04. / 10:00 Uhr

Radtour nach Offenbach Grünring

Ca. 45 km.

Treffpunkt: Fähre Höchst

Fr. 20.04. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Kosten: Kursgebühr bitte bei der VHS entrichten

Fr. 20.04. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.

Im Rahmen von „Frankfurt liest ein Buch“

So. 22.04. / 15:00 Uhr – Anmeldung bis 19.04.

„Was jetzt geschieht, geschieht uns! – eine szenische Lesung mit Bildern und Musik ...“

... in der der grandiose Roman „Das 7. Kreuz“ von Anna Seghers in gerafften Szenen zum Klingen gebracht wird. Mit lokalen Bezügen zu den Farbwerken Höchst, dem Werk Griesheim und der Eisenbahnausbesserungswerkstatt Nied werden Szenen gelesen und gespielt, in denen es um Freundschaft, Gleichgültigkeit, Verrat aber vor allem auch um Moral und Solidarität geht. Einlass ab 14:45 Uhr.

Kosten: 4 €, kostenlos für Frankfurt-Pass-Inhaber



Mo. 23.04. / 14:30 Uhr

Schreibwerkstatt

Mit Marianne Ockenga.

Kosten: Verzehrkosten

Di. 24.04. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Kosten: Verzehrkosten

Mi. 25.04. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 20.04.

Lesung mit der Autorin Melly Englebert

In der Geschichte „Ich bin Charly“ erzählt ein unter dem Namen „die Landshut“ bekannt gewordenes Flugzeug einem brasilianischen Mädchen von seiner Entführung 1977 nach Mogadischu. Kosten: Spende erwünscht

Do. 26.04. / 14:00 Uhr

Keglertreff am Donnerstag

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt

Fr. 27.04. / 14:00 Uhr

Offener Treff

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

Kosten: Verzehrkosten



UNSER PROGRAMM MAI

Mi. 02.05. / 11:00 Uhr

Helfertreff Flohmarkt

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

Mi. 02.05. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 30.04.

Frankfurter Frauen – Margarete Schütte, geb. Lihotzky (1897 – 2000)

Eine Wiener Architektin im Hochbauamt der Stadt Frankfurt? Ihr Name verschwindet hinter einer genialen Idee. Durch ihren Versuch, als bekennende Kommunistin Widerstand gegen den NS-Staat zu leisten, gerät sie in die Mühlen der Nazi-Justiz. Karin Baumann führt durch den Nachmittag. Kosten: Spende erwünscht

Do. 03.05. / 10:00 Uhr

Radtour nach Rüsselsheim

Ca. 40 km.

Treffpunkt: Gebeschusstr. 44, 60529 Frankfurt

Fr. 04.05. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Kosten: Kursgebühr bitte bei der VHS entrichten

Fr. 04.05. / 12:45 Uhr

Keglertreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Bahnhof Höchst

Fr. 04.05. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.

Fr. 04.05. / 15:00 Uhr

Helfertreff Flohmarkt

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

Sa. 05.05. / 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 23.04. in der SIH abgeben.

Di. 08.05. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Kosten: Verzehrkosten

Mi. 09.05. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 07.05.

Frankfurter Frauen – Elisabeth Zakowski, ein Leben im Frankfurter und Höchster Widerstand gegen den Nationalsozialismus

Dr. Dieter Fauth ist Leiter des Wertheimer Projektes Stolpersteine und erforscht das Leben der Elisabeth Zakowski, die 1897 bis 1992 lebte. Sie arbeitete als Chemikerin bei der I.G. Farben AG Hoechst und bezahlte ihr Engagement für den Widerstand u. a. mit vier Jahren Haft. Der Vortrag von Dieter Fauth bietet Einblicke in die Zeit vor dem Krieg, den Widerstand und in ein Leben im Nachkriegsdeutschland.

Kosten: Spende erwünscht

Do. 10.05. / 17:00 Uhr

Stammtisch am Feiertag

Bitte Lokalität bei Rudolf Koubek (069 399321) oder

Heike Eberl (069 396827) erfragen. Kosten: Verzehrkosten

Fr. 11.05. / 14:00 Uhr

Offener Treff

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

Kosten: Verzehrkosten

Mi. 16.05. / 11:00 Uhr

Kleine Radtour durch den Schwanheimer Wald mit Waltraud Beck

Die gesamte Strecke misst ca. 15 km. Bitte packen Sie ein Picknick ein!

Treffpunkt: Fähre Höchst

Do. 17.05. / 10:00 Uhr

Radtour zum Lohrberg

Ca. 40 km.

Treffpunkt: Wörthspitze

Fr. 18.05. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Kosten: Kursgebühr bitte bei der VHS entrichten

UNSER PROGRAMM MAI

Fr. 18.05. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.

Di. 22.05. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Kosten: Verzehrkosten

Mi. 23.05. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 22.05.

Kleine Wildkräuterkunde mit Evi Hofmann

Wildkräuter und essbare Blüten erkennen und in der Küche verwenden.

Kosten: Spende erwünscht

Do. 24.05. / 10:00 Uhr

Radtour zur Mainspitze

Ca. 60 km.

Treffpunkt: Fähre Höchst

Do. 24.05. / 14:00 Uhr

Keglertreff am Donnerstag

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt

Fr. 25.05. / 14:00 Uhr

Offener Treff

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

Kosten: Verzehrkosten

Mo. 28.05. / 17:00 – 19:00 Uhr – Anmeldung bis 24.05.

Führung durch das Frankfurter Opernhaus

Wir haben eine exklusive Führung für Seniorinnen und Senioren der SIH gebucht. Der Dramaturg Zsolt Horpácsy wird mit uns hinter die Kulissen treten und uns zeigen wie Kostüme und Bühnenbilder hergestellt werden. Kosten: 7 € mit der Anmeldung

Treffpunkt: Opernpforte, Untermainanlage 11, 60311 Frankfurt

Mi. 30.05. / 12:00 Uhr – Anmeldung bis 25.05.

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

UNSER PROGRAMM JUNI

Fr. 01.06. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Kosten: Kursgebühr bitte bei der VHS entrichten

Fr. 01.06. / 12:45 Uhr

Keglertreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Bahnhof Höchst

Fr. 01.06. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.

Di. 05.06. / 10:00 Uhr

Planungsgruppe

Wir bitten um mindestens einen Teilnehmer/eine Teilnehmerin aus jeder Gruppe.

Di. 05.06. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 04.06.

Heiteres Allerlei mit den Höchster Silberdisteln

Im Rahmen der Woche „Älter werden in Frankfurt“ öffnen die Silberdisteln ihre Wundertüte und bieten Lieder, Sketche und Geschichten dar!

Kosten: 4 €, 2 € für Frankfurt-Pass-Inhaber



Fr. 08.06. / 14:00 Uhr

Offener Treff

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

Kosten: Verzehrkosten



Am 13.06.
ist das SIH-Büro
wegen einer Fachtagung
geschlossen. Es findet
auch keine Mittwochs-
veranstaltung statt.

UNSER PROGRAMM JUNI

Do. 14.06. / 10:00 Uhr

Radtour zum Dottenfelder Hof

Ca. 50 km.

Treffpunkt: Wörthspitze

Do. 14.06. / 17:00 Uhr

Stammtisch

Bitte Lokalität bei Rudolf Koubek (069 399321) oder

Heike Eberl (069 396827) erfragen. Kosten: Verzehrkosten

Fr. 15.06. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Kosten: Kursgebühr bitte bei der VHS entrichten

Fr. 15.06. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.

Mo. 18.06. / 14:30 Uhr

Schreibwerkstatt

Mit Marianne Ockenga.

Kosten: Verzehrkosten

Di. 19.06. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Kosten: Verzehrkosten

Mi. 20.06. / 13:00 Uhr

Kleine Radtour nach Hofheim mit Herbert Dünzl

Es wird am Schwarzbach entlang gefahren, insgesamt beträgt die Strecke ca. 25 km.

Einkehr in einem Café. Kosten: Verzehrkosten

Fr. 22.06. / 14:00 Uhr

Offener Treff

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

Kosten: Verzehrkosten

Mi. 27.06. / 14:30 Uhr

Vollversammlung

Alle sind herzlich eingeladen!

Do. 28.06. / 10:00 Uhr

Radtour zur Hockenberger Hütte

Ca. 50 km.

Gebeschusstr. 44, 60529 Frankfurt

Do. 28.06. / 14:00 Uhr

Keglertreff am Donnerstag

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt

Fr. 29.06. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Kosten: Kursgebühr bitte bei der VHS entrichten

29.06. / 12:45 Uhr

Keglertreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Bahnhof Höchst

Fr. 29.06. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.



WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Montags	Bridge	14:00 Uhr
Dienstags	Theaterprobe	09:30 – 13:00 Uhr
	Tanzkurs 60+ mit Monika Tropp, Kursbeginn nach Anmeldung	10:00 – 11:30 Uhr
	Wandern nach Absprache mit Alfred Gerl, Tel. 06196750158	13:00 Uhr
Mittwochs	Lachgymnastik	11:00 Uhr
	Bewegungsgruppe: Aktiv bis 100	10:00 – 11:00 Uhr
Donnerstags	Kreativgruppe	10:00 – 12:00 Uhr
	Beckenbodengymnastik mit Doris Brechtel, Kursbeginn nach Anmeldung	14:00 – 15:00 Uhr
	Yoga für den Rücken mit Doris Brechtel, Kursbeginn nach Anmeldung	15:00 – 16:00 Uhr
	Zeichnen mit Reinhard Podlich, Kursbeginn nach Anmeldung	15:00 – 17:00 Uhr
Freitags	Malen und Zeichnen	10:00 – 12:00 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. – Do. : 10:00 – 13:00 Uhr

Öffnungszeiten SIH:
zu den Veranstaltungen

