

BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM

Senioren- Initiative-Höchst

Unser Programm

Oktober 2017 –
Januar 2018

FRANKFURTER VERBAND



Liebe Initiativlerinnen und Initiativler,

im Einklang mit den sinkenden Temperaturen und des herannahenden Herbstes verlagern sich die Aktivitäten der Senioren-Initiative wieder eher in unsere gemütlichen Räumlichkeiten.

Damit geht der Wunsch einher das Erdgeschoss und den Treppenaufgang ansprechender zu gestalten. Wer möchte mit seinen Werken (Gemälde oder Fotos) diese Bereiche verschönern? Bitte melden Sie sich bis zum 01.11. im SIH-Büro, wir kümmern uns dann um einen gemeinsamen Termin aller Künstlerinnen und Künstler und begleiten die Neugestaltung.

Wie in jedem Jahr ist das vierte Quartal durch unsere Teilnahme am Höchster Weihnachtsmarkt geprägt.

Für viele von Ihnen bedeutet dies einen erheblichen Kraftakt, den Sie zum Wohle der Initiative auf sich nehmen. Wir wollen dies auf möglichst viele Schultern verteilen, damit es nicht für Einzelne zu belastend wird. Bitte unterstützen Sie die SIH beim Weihnachtsmarkt durch Ihre Mithilfe, Ihre Spende oder auch durch einen Besuch unseres Weihnachtsmarktstandes am ersten Adventswochenende vor der Höchster Justinuskirche.

Mit den besten Wünschen,

Ute Brink-Geenen und Carmen Simon

**Das SIH-Büro geht
vom 20.12.2017 bis
zum 05.01.2018 in
die Winterpause**

**Wir wünschen allen
frohe Weihnachten
und ein glückliches
neues Jahr 2018!**



UNSER PROGRAMM OKTOBER

Mo. 02.10. / 11:00 Uhr

Radtour nach Eppstein

ca. 40 km.

Treffpunkt: Gebeschusstr. 44, 65929 Frankfurt

Mi. 04.10. / 10:00 Uhr – Anmeldung bis 29.09.

Kleine Radtour für gemütliche Fahrer ins Arboretum

Die heutige kleine Tour führt zum Arboretum zwischen den Gemeinden Sulzbach, Schwalbach und Eschborn. In dem wundervollen Landschaftsschutzgebiet finden sich auf 76 ha Fläche Pflanzen aus Europa, Kaukasus, Kleinasien, Asien, dem westlichen und östlichen Nordamerika. Eine Einkehr ist geplant.

Kosten: Verzehrkosten

Treffpunkt: Gebeschusstr. 44, 65929 Frankfurt

Fr. 06.10. / 14:30 Uhr

Singkreis

mit Ruth Zeitler.

Fr. 06.10. / Anmeldung bis 04.10.

Beginn der Kurse „Beckenbodengymnastik“ und „Yoga für den Rücken“

Mo. 09.10. / 10:00 Uhr

Malertreff am Montag

Di. 10.10. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Mi. 11.10. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 09.10.

Modellieren mit Papierton (paperclay) mit Susanne Weber

Dieser Ton ist leicht zu formen, nach dem Trocknen beinahe bruchfest und kann mit wasserlöslichen Farben bemalt werden. Wir beginnen mit vorweihnachtlicher Deko, z. B. ausrollen, ausstechen, Kugeln um Papierknäuel formen. Natürlich kann auch frei modelliert werden. 5 € für Material und Kaffee/Tee sind bitte mit der Anmeldung bis 09.10. zu bezahlen.

Kosten: 5 € inkl. Kaffee/Tee

Do. 12.10. / 10:00 Uhr

Radtour nach Weißkirchen

ca. 50 km.

Treffpunkt: Wörthspitze, Frankfurt-Höchst

Do. 12.10. / 17:00 Uhr

Stammtisch

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

Fr. 13.10. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

mit Johannes Westenberger.

Fr. 13.10. / 14:00 Uhr

Offener Treff

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

Mo. 16.10. / 14:30 Uhr

Schreibwerkstatt

mit Marianne Ockenga.

Mi. 18.10. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 17.10.

Spiele-Olympiade für draußen und drinnen

Viel Freude und Spaß werden heute wieder alle spielfreudigen Menschen haben mit den ausgesuchten Spielen im Garten der SIH. Welches Team wird gewinnen? Für die Stärkung zwischendurch ist natürlich bestens gesorgt. Sollte das Wetter nicht mitspielen, weichen wir ins Haus aus.

Kosten: Verzehrkosten

Fr. 20.10. / 12:45 Uhr

Keglertreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Bahnhof Höchst

Fr. 20.10. / 14:30 Uhr

Singkreis

mit Ruth Zeitler.

UNSER PROGRAMM OKTOBER

Mo. 23.10. / 10:00 Uhr
Malertreff am Montag

Mo. 23.10. / 11:00 Uhr
Radtour zum „Gimbacher Hof“
ca. 35 km.
Treffpunkt: Gebeschusstr. 44, 65929 Frankfurt

Di. 24.10. / 10:00 Uhr
Planungsgruppe Garten
Alle, die sich schon mit dem SIH-Garten befassen und auch diejenigen, die es in Zukunft gerne tun wollen, sind herzlich willkommen!

Di. 24.10. / 15:00 Uhr
Literaturgruppe

Mi. 25.10. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 23.10.
Mein Name ist Hase. Redewendungen auf der Spur – Ausflug ins Kommunikationsmuseum
Vergnüglich, anschaulich und anregend geht die Ausstellung der Bedeutung von Sprichwörtern und Redewendungen auf die Spur. Im Museumscafé können wir danach in Ruhe entspannen.
Kosten: 4 € Eintritt, Verzehr- und ggfs. Fahrtkosten
Treffpunkt: 13:45 Foyer Bahnhof Höchst oder
14:30 Uhr Eingang Museum für Kommunikation,
Schaumainkai 53, 60596 Frankfurt am Main

Do. 26.10. / 14:00 Uhr
Keglertreff am Donnerstag
Kosten: 3 €
Treffpunkt: Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt

Fr. 27.10. / 10:00 Uhr
VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“
mit Johannes Westenberger.

Fr. 27.10. / 14:00 Uhr
Offener Treff
Für alle, die gerne spielen (Skat, Rummy, Rommé, Canasta).

UNSER PROGRAMM NOVEMBER

Mi. 01.11. / 14:30 Uhr
Planungsgruppe Reise
2017 hat die SIH eine Reise nach Erfurt unternommen. Heute wollen wir gemeinsam überlegen, ob es auch im Jahr 2018 eine Reise geben kann und wohin diese uns führen könnte. Alle Interessenten sind herzlich willkommen!
Kosten: Verzehrkosten

Fr. 03.11. / 14:30 Uhr
Singkreis
mit Ruth Zeitler.

Mo. 06.11. / 10:00 Uhr
Tourenplanung für das Jahr 2018
Die Fahrten der Radgruppe werden besprochen und terminiert.

Di. 07.11. / 10:00 Uhr
Planungsgruppe Weihnachtsmarkt
Alle, die sich beim Weihnachtsmarkt beteiligen wollen sind herzlich eingeladen!

Di. 07.11. / 15:00 Uhr
Literaturgruppe

Mi. 08.11. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 07.11.
Märchen und Kultur mit Melly Englebert
Die in Luxemburg geborene Höchster Künstlerin Melly Englebert malt nicht nur wunderschöne Bilder. Heute liest sie aus ihrem Märchen „Herz aus Eis“ und nimmt uns mit auf eine Reise zu Sehnsucht, Illusion und Glück.
Kosten: Eine kleine Spende ist willkommen. Kaffee, Tee und Kuchen zu günstigen Preisen wird angeboten.

Do. 09.11. / 17:00 Uhr
Stammtisch
Bitte Lokalität bei Rudolf Koubek (069 399321)
oder Heike Eberl (069 396827) erfragen.

UNSER PROGRAMM NOVEMBER

In Kooperation mit AG „Geschichte und Erinnerung“

Do. 09.11. / 18:00 Uhr

Gedenkveranstaltung auf dem Ettinghausenplatz

Veranstaltet von der AG „Geschichte und Erinnerung“, der Höchster Initiative zum Gedenken an die Opfer des Nationalsozialismus.

Treffpunkt: Ettinghausenplatz (am Marktplatz), 65929 Frankfurt

Fr. 10.11. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

mit Johannes Westenberger.

Fr. 10.11. / 14:00 Uhr

Offener Treff

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

Mo. 13.11. / 10:00 Uhr

Malertreff am Montag

Mi. 15.11. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 13.11.

Erfurt-Nachmittag mit Kurt Bielek

Bilder und Eindrücke von unserer Fahrt nach Erfurt wollen wir nicht nur den Mitreisenden präsentieren. Alle Interessierte sind herzlich zu diesem Nachmittag rund um die Perle Thüringens eingeladen.

Kosten: Verzehrkosten

Do. 16.11. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 14.11.

Plätzchenbacken am Vormittag 1. Termin

Für unseren großen Verkaufsstand beim Höchster Weihnachtsmarkt. Am besten kommen wir voran, wenn Sie schon einen vorbereiteten Teig mitbringen. Die Kosten dafür können mit der SIH abgerechnet werden, wenn sie auf einem separaten Bon aufgelistet sind.

Fr. 17.11. / 12:45 Uhr

Keglertreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Bahnhof Höchst

Fr. 17.11. / 14:30 Uhr

Singkreis

mit Ruth Zeitler.

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

Sa. 18.11. / 19:30 Uhr – Anmeldung bis 10.11.

BusStop – Erlebtes zu Rassismus, Vorurteilen und dem alltäglichen Wahnsinn.

Freie Platzwahl. Mit Ihrer Anmeldung reservieren Sie einen Platz, der bis eine Stunde vor Vorstellungsbeginn frei gehalten wird. Einlass ab 18:00 Uhr. In dem Theaterstück werden in alltäglichen Szenen Vorurteile und zunehmende Fremdenfeindlichkeit thematisiert. Dies zeigt sich an einer Bus-Haltestelle in scheinbar ganz alltäglichen Begegnungen.

Kosten: Eintritt frei, Spende erwünscht, Verzehrkosten

Treffpunkt: KulturKeller Höchst, Bolongarostr. 186, 65929 Höchst

Mo. 20.11. / 11:00 Uhr – Anmeldung bis 16.11.

Weihnachtlicher Markt in der Kreativwerkstatt

In den Räumen der Kolleginnen und Kollegen in der Hansaallee gibt es Kunsthandwerk vom Feinsten. Wer will kann die Gelegenheit zu einem gemeinsamen Mittagessen nutzen.

Kosten: Evtl. Fahrt- und Verzehrkosten

Treffpunkt: Foyer Kreativwerkstatt, Hansaallee 150, Eingang Pfadfinderweg

Mo. 20.11. / 14:30 Uhr

Schreibwerkstatt

mit Marianne Ockenga.

Di. 21.11. / 09:30 Uhr – Anmeldung bis 17.11.

Plätzchenbacken am Vormittag 2. Termin

Für unseren großen Verkaufsstand beim Höchster Weihnachtsmarkt. Am besten kommen wir voran, wenn Sie schon einen vorbereiteten Teig mitbringen. Die Kosten dafür können mit der SIH abgerechnet werden, wenn sie auf einem separaten Bon aufgelistet sind.

Di. 21.11. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Mi. 22.11. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 21.11.

Fußreflexzonenbehandlung – Was ist damit möglich?

Der Physiotherapeut Johann Gubisch stellt in Theorie und Praxis die Fußreflexzonenbehandlung vor und erzählt, was mit ihr erreicht werden kann.

Kosten: Kleine Spende erwünscht.

UNSER PROGRAMM NOVEMBER

Fr. 24.11. / 14:00 Uhr

Offener Treff

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

Mo. 27.11. / 10:00 Uhr

Malertreff am Montag

Fr. 27.11. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

mit Johannes Westenberger.

Do. 30.11. / 14:00 Uhr

Keglertreff am Donnerstag

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt

Am 29.11.
gibt es wegen den
umfangreichen Vor-
bereitungen für unsere
Teilnahme am Höchster
Weihnachtsmarkt
keine Mittwochs-
veranstaltung.



UNSER PROGRAMM DEZEMBER

Fr. 01.12. / 11:00 Uhr

Beladen des Transporters für den Weihnachtsmarkt

Es werden sechs Männer benötigt!

Fr. 01.12. / 11:00 Uhr

Herstellen des Waffelteigs für den Weihnachtsmarkt

Es werden vier Helfer/innen benötigt!

Fr. 01.12. / 14:00 Uhr

Aufbau des Weihnachtsmarktstandes an der Justinuskirche

Mit anschließendem Beladen des Transporters für Samstag.

Ca. 10 Männer sollten mit anpacken. Bitte in die Listen eintragen!

Treffpunkt: Justinuskirche, 65929 Frankfurt

Fr. 01.12. / 14:30 Uhr

Singkreis

mit Ruth Zeitler.

Sa. 02.12. / 07:00 Uhr

Höchster Weihnachtsmarkt

Stand der SIH 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: Aufbau der Elektrik am Stand,

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

13:00 bis 20:00 Uhr: Verkauf am Stand.

Treffpunkt: Justinuskirche, 65929 Frankfurt

So. 03.12. / 13:00 Uhr

Höchster Weihnachtsmarkt

Stand der SIH an der Justinuskirche. Ablauf:

13:00 bis 20:00 Uhr: Verkauf am Stand,

ab 19:30 Uhr: Abbau des Standes (mindestens 10 Helfer sind

für den Abbau des Standes notwendig. Bitte in die Listen eintragen!)

Treffpunkt: Justinuskirche, 65929 Frankfurt

Mo. 04.12. / 10:00 Uhr

Aufräumen der Weihnachtsmarktsachen

UNSER PROGRAMM DEZEMBER

Di. 05.12. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Mi. 06.12. / 12:00 Uhr – Anmeldung bis 30.11.

Gans-Essen und Frankfurter Weihnachtsmarkt

Ganz traditionell essen wir heute gemeinsam Gans im Restaurant „Schwarzer Stern“ auf dem Römerberg. Danach bleibt genügend Zeit für einen Spaziergang über den Frankfurter Weihnachtsmarkt.

Kosten: Verzehrskosten (Brust oder Keule von der Gans mit Kartoffelklößen und Rotkraut 22,50 €) und ggfs. Fahrtkosten

Treffpunkt: 11:15 Uhr Foyer Bahnhof Höchst oder
12:00 Uhr am Restaurant „Schwarzer Stern“,
Römerberg 6, 60311 Frankfurt

Fr. 08.12. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

mit Johannes Westenberger.

Fr. 08.12. / 14:00 Uhr

Offener Treff

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

Mo. 11.12. / 10:00 Uhr

Malertreff am Montag

Mi. 13.12. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 07.12.

Weihnachtsfeier der Senioren-Initiative

Anmeldung und Zahlung bitte bis 07.12.

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

Do. 14.12. / 17:00 Uhr

Stammtisch

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

Fr. 15.12. / 12:45 Uhr

Keglertreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Bahnhof Höchst

Fr. 15.12. / 14:30 Uhr

Singkreis

mit Ruth Zeitler.

Di. 19.12. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe



Das SIH-Büro geht
vom 20.12.2017 bis
zum 05.01.2018 in
die Winterpause

Wir wünschen allen
frohe Weihnachten
und ein glückliches
neues Jahr 2018!

UNSER PROGRAMM JANUAR

Mo. 08.01. / 10:00 Uhr
Malertreff am Montag

Mi. 10.01. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 08.01.

Ich bin okay, Du bist okay!

Generationsübergreifend gut miteinander umgehen. Wie wir das schaffen können erklärt uns die erfahrene Referentin für Erziehungskompetenzen Cornelia Fischer. Sie möchte mit uns Spuren legen, wie es miteinander besser klappen kann. Egal ob zwischen Schwiegermutter und Schwiegertochter, Großvater und Enkelin oder Mutter und Sohn.

Kosten: 5 €

Do. 11.01. / 17:00 Uhr

Stammtisch

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

Fr. 12.01. / 12:45 Uhr

Keglertreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Bahnhof Höchst

Fr. 12.01. / 14:30 Uhr

Singkreis

mit Ruth Zeitler.

Mo. 15.01. / 14:30 Uhr

Schreibwerkstatt

mit Marianne Ockenga.

Di. 16.01. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Fr. 19.01. / 14:00 Uhr

Offener Treff

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

Mo. 22.01. / 10:00 Uhr
Malertreff am Montag

Mi. 24.01. / 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

(direkt im Kino zu bezahlen)

Treffpunkt: Emmerich-Josef-Straße 46 A, 65929 Frankfurt

Do. 25.01. / 14:00 Uhr

Keglertreff am Donnerstag

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt

Fr. 26.01. / 14:30 Uhr

Singkreis

mit Ruth Zeitler.

Di. 30.01. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Mi. 31.01. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 29.01.

Kabarettistischer Neujahrsempfang

Kurzweilige Unterhaltung, „Prosit Neujahr“ und das neue Programm Februar/März 2018.

Kosten: Das erste Getränk ist kostenfrei, danach Verzehrkosten



Es findet auch keine Mittwochsveranstaltung statt.

Am 17.01. und 18.01. bleibt das Büro wegen einer Mitarbeiterfortbildung geschlossen!

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Montags	Bridge	14:00 Uhr
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 Beckenboden-Gymnastik für Frauen Yoga mit Carmen Simon, Kursbeginn nach Anmeldung	10:00 – 12:00 Uhr 09:30 – 10:45 Uhr 11:00 – 12:15 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
Freitag: 13:00 – 16:00 Uhr

Öffnungszeiten SIH:
zu den Veranstaltungen

