



BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM

Senioren- Initiative-Höchst

Unser Programm

Februar –
März
2019

FRANKFURTER VERBAND



Liebe Initiativlerinnen und Initiativler,

nach Monaten des Hoffens und Banges, darf ich Ihnen jetzt die frohe Nachricht verkünden:

Es gibt endlich Verstärkung in der SIH!

Frau Karademir hat am 15.01. die Mitarbeiterstelle in der Gebeschusstraße angetreten, die ein Jahr unbesetzt war. Frau Karademir wird 15 Wochenstunden in der SIH arbeiten. Sie ist eine langjährige Kollegin im Frankfurter Verband, die zuletzt in der Wohnanlagenbetreuung im Gallus tätig war.

Frau Karademir hat sich etwas Besonderes für ihr Kennenlernen ausgedacht: Am Mittwoch, den 06.02. wird sie um 14:30 Uhr in die SIH einladen, sich vorstellen und in gemütlicher Runde bei türkischem Gebäck und Tee aus dem Samowar mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Herzliche Grüße

Ute Brink-Geenen



Liebe Seniorinnen und Senioren,

wie einige von Ihnen bereits wissen bin ich seit Mitte Januar in der Senioren-Initiative Höchst.

Ich freue mich sehr auf die neue Herausforderung und auf eine tolle Zusammenarbeit mit Ihnen und Frau Brink-Geenen, um gemeinsam die Zukunft zu gestalten.

Viele Grüße

Hülya Karademir

UNSER PROGRAMM FEBRUAR

Fr. 01.02. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Fr. 01.02. / 14:00 Uhr

Offener Treff

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

Mi. 06.02. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 04.02.

Kennenlernrunde mit Hülya Karademir

Lernen Sie die neue Mitarbeiterin der SIH in gemütlicher Runde kennen und kommen Sie mit ihr ins Gespräch. Freuen Sie sich auf türkisches Gebäck und Tee aus dem Samowar.

Fr. 08.02. / 12:45 Uhr

Keglertreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen

Kosten: 3 €, Treffpunkt: Bahnhof Höchst

Fr. 08.02. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.

Di. 12.02. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Mi. 13.02. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 11.02.

Türkischer Nachmittag – Gebräuche und Kultur des Landes

Erzählungen, Anekdoten, Erfahrungen aus erster Hand. Alles was Sie schon immer über Feste, Feierlichkeiten und Traditionen wissen wollten.

Do. 14.02. / 17:00 Uhr

Stammtisch

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

Kosten: Verzehrkosten

Fr. 15.02. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Fr. 15.02. / 14:00 Uhr

Offener Treff

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

Kosten: Verzehrkosten

Mo. 18.02. / 14:30 Uhr

Schreibwerkstatt

Mit Marianne Ockenga.

Mi. 20.02. / 12:00 Uhr – Anmeldung bis 18.02.

Suppenfest der SIH – Mittagstisch mit einer Auswahl selbstgekochter Suppen

Entscheiden Sie welche Suppe in diesem Jahr für uns beim Höchster Suppenfest im September an den Start gehen soll.

Kosten: 5 € inkl. Brot, Wasser und Kaffee

Fr. 22.02. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.



UNSER PROGRAMM FEBRUAR

Di. 26.02. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Mi. 27.02. / 11:30 Uhr – Anmeldung bis 25.02.

Helau! Ausflug mit der Regionalbahn zum Mainzer Fastnachtmuseum

Närrische Führung durch das neu renovierte Haus in der Mainzer Altstadt. Hier wird uns alles gezeigt was für die „Meenzer Fastnacht“ unerlässlich ist: Narrenkappen, Kostüme, Orden, die Uniformen der Mainzer Garden, die „Schwellköpp“, die Zugplakettchen und die „Bütt“ mit der Eule. Vorab ist eine Einkehr zu Mittagessen im benachbarten Wirtshaus mit günstigem Mittagstisch geplant. Im Anschluss an die Führung: je nach Lust und Laune noch Zeit zur freien Verfügung.

Kosten: 6 € für Eintritt und Führung, zzgl. RMV und Einkehr

Treffpunkt: Bahnhofshalle Höchst



Do. 28.02. / 14:00 Uhr

Keglertreff am Donnerstag

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt

UNSER PROGRAMM MÄRZ

Fr. 01.03. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Fr. 01.03. / 14:00Uhr

Offener Treff

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

Kosten: Verzehrkosten

Mi. 06.03. / 12:30 Uhr – Anmeldung bis 01.03.

Leckeres Heringessen – SIH und Zentrum Nied gemeinsam

Nach der positiven Resonanz im vergangenen Jahr essen wir auch in diesem Jahr unseren Hering mit Pellkartoffeln wieder in Nied.

Kosten: 7 € inkl. Nachtisch. Bitte bis zum 01.03. bezahlen.

Treffpunkt: BGZ Nied, Birminghamstr. 20, 65934 Frankfurt

Fr. 08.03. / 12:45 Uhr

Keglertreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Bahnhof Höchst

Fr. 08.03. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.

Di. 12.03. / 10:00 Uhr

Planungsgruppe

Di. 12.03. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Mi. 13.03. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 06.03.

„Grey is the new pink“ – Momentaufnahmen des Alterns

Besuchen Sie mit uns die das Weltkulturenmuseum am Schaumainkai.

Wir haben eine private, einstündige Führung für uns gebucht.

Kosten: Eintritt 7 €, ab 65 Jahre 3,50 € plus 5 € Führungsgebühr

(diese bitte mit der Anmeldung bezahlen)

Treffpunkt: 13:30 Uhr Bahnhofshalle Höchst oder
zur Führung um 14:30 Uhr direkt im Museum.

UNSER PROGRAMM MÄRZ

Do. 14.03. / 10:00 Uhr

Radtour zum Geldmuseum – ca. 30 km

Treffpunkt: Wörthspitze, 65929 Frankfurt

Do. 14.03. / 17:00 Uhr

Stammtisch

Bitte Lokalität bei Rudolf Koubek (069 399321)

oder Heike Eberl (069 396827) erfragen.

Kosten: Verzehrkosten

Fr. 15.03. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Fr. 15.03. / 10:45 – 11:45 Uhr – Anmeldung bis 11.03.

Beckenbodengymnastik – neuer Kurs mit Doris Brechtel

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

Kosten: 45 € für 8 x 60 Minuten

Fr. 15.03. / 10:45 – 11:45 Uhr – Anmeldung bis 11.03.

Yoga für den Rücken – neuer Kurs mit Doris Brechtel

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

Kosten: 45 € für 8 x 60 Minuten

Fr. 15.03. / 14:00 Uhr

Offener Treff

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

Kosten: Verzehrkosten

Mo. 18.03. / 14:30 Uhr

Schreibwerkstatt

Mit Marianne Ockenga.

Mi. 20.03. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 18.03.

„Kennst du das Land, wo die Zitronen blühen?“

Mit dem Rad auf den Spuren Goethes von Regensburg nach Rom

Vor über 200 Jahren verlässt der noch junge Dichter Goethe in einer Lebenskrise heimlich Karlsbad und bricht incognito auf über den Brenner Richtung Rom. Seine Eindrücke von Land und Leuten hält er in einem Tagebuch fest. Was liegt für eine Deutsch- und Italienischlehrerin aus Frankfurt näher, als dem gebürtigen Frankfurter 200 Jahre später seinem Weg nach Rom zu folgen – begleitet von seinen Gedanken und Aufzeichnungen. Kosten: Verzehrkosten

Fr. 22.03. / 14:30 Uhr

Singkreis

Mit Ruth Zeitler.

Di. 26.03. / 15:00 Uhr

Literaturgruppe

Mi. 27.03. / 14:30 Uhr

Vollversammlung

Alle sind herzlich eingeladen!

Do. 28.03. / 10:00 Uhr

Radtour nach Mörfelden – ca. 45 km

Treffpunkt: Fähre Höchst/Schwanheimer Seite

Do. 28.03. / 14:00 Uhr

Keglertreff am Donnerstag

Kosten: 3 €

Treffpunkt: Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt

Fr. 29.03. / 10:00 Uhr

VHS-Kurs „Aquarellieren und Zeichnen“

Mit Johannes Westenberger.

Fr. 29.03. / 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 Doris Brechtel, Kursbeginn nach Anmeldung Yoga für den Rücken mit Doris Brechtel, Kursbeginn nach Anmeldung	10:00 – 12:00 Uhr 10:45 – 11:45 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

