



*programm
frühjahr '25*

**frauen
bewegung
höchst**

VP

frauen für frauen



inhalt

Frühjahr 2025

Termin	Thema	Seite
	Französisch- und Englischkurse	6
18. April	Suppentag	7
06. Mai	Jahreshauptversammlung	8
06. Mai	Besichtigung Schaudapot	9
20. Mai	Veganes Kochen	10
14. Juni	Wandern auf dem Barfussweg	11
	Rezeptbörse	12
	Gymnastikgruppe	13
	Handarbeitsrunde	14
	Second-Hand-Shop Pluto	15



Liebe Mitglieder der Frauenbewegung,

auch im vergangenen Jahr konnte die Höchster Frauenbewegung dank Eurer Unterstützung zahlreiche Initiativen und Familien fördern. Unser Herbstmärktle war ein großer Erfolg – ein herzliches Dankeschön an unsere Strickdamen! Mehrere Hilfs- und Sozialprojekte im In- und Ausland können sich auch in diesem Jahr über Unterstützung für ihre wertvolle Arbeit freuen.

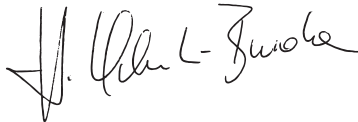
Mit frischem Elan sind wir ins neue Jahr gestartet und freuen uns, Euch das bunte und vielfältige Programm unseres Frühjahrsprogramms präsentieren zu können. Besonders freuen wir uns, Euch am Karfreitag wieder zu unserem Suppentag einzuladen.

Der Mitgliedsbeitrag für 2025 beträgt 20,- Euro. Wir danken Euch bereits jetzt für Eure Unterstützung, die für unsere Arbeit von großer Bedeutung ist.

Wir möchten Euch auch auf die Einladung zur Jahreshauptversammlung am Dienstag, den 6. Mai 2025, um 18.00 Uhr hinweisen. Weitere Informationen sind im Programmheft zu finden.

Abschließend möchten wir uns bei allen bedanken, die zum Erfolg unserer Aktivitäten beigetragen haben. Wir wünschen Euch allen Gesundheit sowie Wohlergehen und freuen uns auf viele bereichernde Begegnungen!

Mit den besten Wünschen,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'H. Schuster-Burda'. The signature is fluid and cursive, with a large initial 'H' and 'S'.

*Eure Obfrau Heidi Schuster-Burda und das gesamte Team
der Frauenbewegung Höchst*



Französisch- und Englisch-Kurse

Die Französisch- und Englisch-Auffrischkurse sind sehr beliebt. Wer seine Sprachkenntnisse vertiefen oder auffrischen möchte, kann sich gerne an die Kursleiterinnen Mag. Krista Brunner und Elke Rath wenden.

In entspannter Atmosphäre werden die Fremdsprachenkenntnisse ganz ungezwungen am Montagabend oder Dienstagvormittag aufgefrischt.

Französisch-Kurs: Leitung Mag. Krista Brunner,
krista.brunner@gmail.com
Englisch-Kurs, Leitung Elke Rath,
rath.elke@vol.at

Suppentag

Am Karfreitag ist in Höchst Suppentag

Am Karfreitag findet in Höchst der traditionelle Suppentag der Frauenbewegung Höchst statt. Von 11.00 bis 13.00 Uhr kann man im Pfarrzentrum für einen guten Zweck Suppen essen. Von Spargel über Tomate bis hin zu Minestrone ist für jeden etwas dabei.

Garantiert: Niemand muss am Karfreitag zum Suppenkasper werden. Gekocht und gesponsert werden die Suppen von der Höchster Gastronomie.

Der Erlös wird karitativen Zwecken zugeführt.



Freitag, 18. April 2025

11.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt:

Pfarrzentrum

frauen bewegung höchst

Jahreshaupt- versammlung

VP

Dienstag, 6. Mai 2025

18.00 Uhr

Treffpunkt:

Räumlichkeiten

Frauenbewegung Höchst

Franz-Reiter-Straße 4

in Höchst

Anmeldung bis 2.5.:

Heidi Schuster-Burda

0664 / 213 45 67

- Begrüßung
- Bericht
- Ehrung langjähriger Vorstandsmitglieder
- Kassabericht
- Bericht der Kassaprüferinnen
- Wahlen
- Programmvorschau
- Allfälliges

Wir laden alle interessierten Mitglieder herzlich zur Jahreshauptversammlung ein!

Besichtigung „Schaudepot“

*Einladung zur Besichtigung des Schau-
depots der Kulturgütersammlung Höchst*

Die Kulturgütersammlung Höchst, die in den letzten Jahren durch Schenkungen von Privatpersonen gewachsen ist, zeigt Alltagsgegenstände aus dem frühen 20. Jahrhundert und gibt einen einzigartigen Einblick in das Leben in der Rheindeltagemeinde.

Unter der Leitung von Dr. Gerda Leopold-Schneider haben freiwillige Helfer ein Schaulager, wo die Objekte gereinigt, konserviert und in einer Datenbank erfasst wurden.

Freuen wir uns auf eine Führung von Hans Hirschbichler, der uns die Geschichte vergangener Zeiten anschaulich macht und auf den Schappele-Film von Eric Jäger.



Dienstag, 6. Mai 2025

19.00 Uhr

Treffpunkt:

Schaudepot Höchst,
Konsumstraße 36 (bei der
Buchhandlung Brunner)
kostenlos

Anmeldung bis 2.5.:

Heidi Schuster-Burda
0664 / 213 45 67



Dienstag, 20. Mai 2025

18.00 Uhr

Treffpunkt:

Schulküche MS Reinhdorf

Kursbeitrag:

Mitglieder: 30,- Euro

Nichtmitglieder: 36,- Euro

(inkl. Materialkosten)

Anmeldung bis 9.5.:

Maura Pozzera

0664 / 540 22 53

office@andexlinger.net oder

Heidi Schuster-Burda

0664 / 213 45 67

„Veganes Kochen“

Linda Pils zeigt uns, wie man pflanzliche Köstlichkeiten zubereitet.

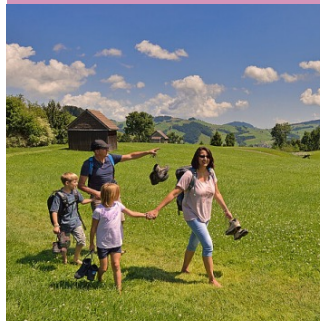
Wir entdecken die Vielfalt der fleischlosen Küche, mit einfachen und auch raffinierten Rezepten, die schmecken und zu Hause sicher gelingen.

Wandern auf dem Barfussweg im Appenzell

Wir machen eine leichte Wanderung auf einem Teilabschnitt des schweizerischen Jakobsweges: ca 5km, praktisch eben, ca 1 ½ Stunden.

Anschließend fahren wir mit dem Zügler nach Appenzell, Möglichkeit zu einem Bummel.

Die Wanderung findet nur bei gutem Wetter statt.



Samstag, 14. Juni 2025

Abfahrt um 9.00 Uhr

Treffpunkt:

Wir organisieren Fahrtgemeinschaften bzw. reservieren bei ausreichenden Anmeldungen einen Bus.

Kosten:

für Zügler ca. 5,- Euro

Anmeldung bis 7.6.:

Maura Pozzera

0664 / 540 22 53

office@andexlinger.net oder

Heidi Schuster-Burda

0664 / 213 45 67



rezeptbörse

Bananenbrot

- 150 g Butter
- 200 g Zucker
- 2 Eier
- 2 Bananen (reif)
- 125 ml Milch
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 100 g Haselnüsse/Mandeln (gehackt)
- 1 Pk. Vanillezucker
- 250 g Mehl
- 0,5 Pk. Backpulver
- etwas Schoki

Butter, Zucker, Eier, zerdrückte Bananen, Milch, Zimt, Salz, Schoki, Nüsse, und Vanillezucker gut verrühren. Mehl mit Backpulver vermischen und unterrühren. Der Teig darf nicht zu flüssig sein.

Den Teig in eine gefettete rechteckige Cake-Form geben und glatt streichen. Bei 175 °C ca. 50 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

gymnastikgruppe

Du fühlst dich nicht fit und möchtest unbedingt etwas dagegen tun?

Wir haben Spaß am gemeinsamen Training in lockerer Atmosphäre, ohne „Hochleistungssport“ zu betreiben. Unser Training wird von einer qualifizierten Trainerin durchgeführt und besteht wechselweise aus Aerobic, Callanetics, Stretching... Neugierig geworden?

Dann zögere nicht – Turnschuhe schnüren und mitmachen!



**Ab 20. Februar 2025,
jeden Donnerstag**

8.30 – 9.30 bzw. 9.45 Uhr

Kursleiterin:

Andrea Plankensteiner
Dipl. Body-Vital- und
Ernährungscoach
0664/464 05 21

Treffpunkt: Rheinauhalle

Kursbeitrag:

(pro Semester)

Ganzkörpergymnastik:

Mitglieder: € 120,-

Nichtmitglieder: € 130,-

Gym + Faszientraining:

Mitglieder: € 175,-

Nichtmitglieder: € 190,-

Anmeldung:

AT73 2060 2000 0030 1945



**Ab 13. Februar 2025,
jeden Dienstag Nachmit-
tag od. jeden 2. Dienstag
Abend**

Treffpunkt:

Räumlichkeiten der
Frauenbewegung

Auskünfte:

Gerda Gehrer
Tel. 0664/5458750
Marlene Brunner
Tel. 05578/75537
Gisela Stimpfl
Tel. 05578/76260

handarbeitsrunde

Du häkelst und strickst gerne?

Wie zu Großmutter's Zeiten wird auch bei uns wöchentlich Handarbeit verrichtet. Dazu gehört das Sticken, Nähen, Stricken genauso wie eine Tasse Kaffee und ein „Schwatz“.

Hast du keine Lust zu stricken, dann kannst du auch einfach zu einem gemütlichen Jass oder zum geselligen Beisammensein vorbeikommen.

second-hand-shop pluto

Der Kinder-Second-Hand-Shop „Pluto“ hat eine besonders attraktive Heimstätte gefunden. Das Haus wurde mit viel Gefühl renoviert und für den neuen Verwendungszweck adaptiert. Auf drei Stockwerke verteilt finden sich Kinderkleider, Spielwaren sowie viele unterschiedliche Gebrauchsartikel.

Für Annahme und Wiederverkauf von Kleidung und Spielwaren für Kinder steht ausreichend Platz zur Verfügung. Zusätzlich bietet eine kleine Cafeteria feinen Kuchen und Kaffee an. Das Angebot ist breit gefächert, auch die Nachfrage ist entsprechend.

Alle Mitarbeiterinnen im „Pluto“ arbeiten ehrenamtlich und der Reinerlös kommt immer sozialen Zwecken zu Gute.



Dienstag

8.30 – 11.30 Uhr

14.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch

8.30 – 11.30 Uhr

Schlossergasse 1

Tel. 0650/4539332

Auskünfte:

Christina Blum, Tel. 74610

Brigitte Blum, Tel. 72039

Für den Inhalt verantwortlich

Heidi Schuster-Burda

Bilder

Frauenbewegung Höchst

photocase.com

Fotoclub Höchst, Reinhard Büchele

**Wir
Frauen**
Volkspartei Vorarlberg