



*programm
frühjahr '24*

**frauen
bewegung
höchst**

VP

frauen für frauen



inhalt

Frühjahr 2024

Termin	Thema	Seite
26. Feb.	Französisch-Auffrischkungskurs	6
02. März	Gemeinsames Frühstück	7
08. März	Ins Rampenlicht gerückt	8
29. März	Suppentag	9
11. April	Jahreshauptversammlung	10
26. April	Besichtigung „Pfänderglück“	11
1. Juni	Wandern auf dem Barfussweg	12
	Rezeptbörse	13
	Gymnastikgruppe	14
	Handarbeitsrunde	15
	Second-Hand-Shop Pluto	16



Liebe Mitglieder der Frauenbewegung!

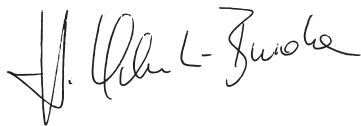
Auch letztes Jahr konnte die Höchster Frauenbewegung wieder mit Eurer Unterstützung viele Initiativen und Familien unterstützen. Unser Herbstmärktle war sehr erfolgreich und es konnten rund 4.000 Euro erwirtschaftet werden. Danke an unsere Strickdamen! Mehrere Hilfs- und Sozialprojekte im In- und Ausland können sich auch heuer über eine Unterstützung für ihre wertvolle Arbeit freuen.

Mit viel Schwung sind wir ins neue Jahr gestartet und freuen uns über das bunte und vielfältige Programm, welches in unserem Frühjahrsprogramm ersichtlich ist. Ganz besonders freut es uns, dass wir heuer am Karfreitag wieder zum Suppentag einladen dürfen.

Der Mitgliedsbeitrag wurde leicht erhöht und beträgt nun 20,- Euro. Wir bedanken uns vorab für die Unterstützung. Diese ist wertvoll und unterstützt unsere Arbeit.

Wir möchten noch auf die Einladung zur Jahreshauptversammlung am Donnerstag, 11. April 2024 um 19.00 Uhr hinweisen. Genauere Informationen sind im Programmheft ersichtlich.

Abschließend möchten wir uns herzlich bei allen bedanken, die zum Gelingen unserer Aktivitäten beigetragen haben. Wir wünschen Euch allen Gesundheit und Wohlergehen. Mit den besten Wünschen verbleiben wir

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'H. Schuster-Burda'.

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



Montag, 26. Februar,
19.00 – 21.00 Uhr,
5 Montagabende zu je zwei
Unterrichtseinheiten

Ort: Räumlichkeiten der
Frauenbewegung

Kosten:

€ 40,- Unkostenbeitrag

Leitung:

Mag. Krista Brunner

Anmeldung:

Heidi Schuster-Burda
0664 2134567 oder
krista.brunner@gmail.com

Französisch- Auffrischkurs

*für die Reise, den Urlaub oder ganz einfach,
weil Französisch Spaß macht!*

„Vor vielen Jahren habe ich einmal eine Fremdsprache gelernt, aber jetzt ist alles weg!“ hört man oft.

Vielleicht ist das gar nicht so? Vielleicht gibt es eine kleine Schublade in unserem Gehirn, die nur darauf wartet, wieder einmal geöffnet zu werden? Ihr Inhalt möchte wieder einmal aktiviert werden? Dann ist dieser kleine, gemütliche Sprachkurs genau richtig!

Teilnahmevoraussetzung: vier Jahre Schulfranzösisch

Inhalt: Leichte Alltagsdialoge, Chansons, Frankreichkunde mit Texten in einfacher Sprache

Gemeinsames Frühstück

Wir laden herzlich zu einem genussvollen Vormittag. Im Rheindelta leben Menschen aus vielen unterschiedlichen Kulturen und bei einem gemeinsamen Frühstück besteht die Gelegenheit sich auszutauschen und näher kennenzulernen.

Um dem Miteinander eine persönliche Note zu verleihen, laden wir alle dazu ein, eine kleine Köstlichkeit aus der eigenen Kultur zum Frühstück beizusteuern. Auf diese Weise erhalten wir ein Buffet, das die Vielfalt unseres Zusammentreffens unterstreicht.

Wir freuen uns auf euren Besuch!

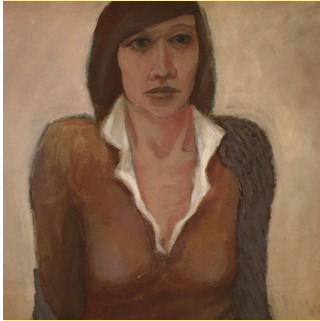


Samstag, 2. März 2024

von 9.00 – 11.00 Uhr

Treffpunkt:

Räumlichkeiten Frauenbewegung Höchst, Altes Pfarrheim, Franz-Reiter-Straße 4 in Höchst

**Freitag, 8. März 2024**

18.00 Uhr im Forum Würth
in Rorschach

Treffpunkt:

individuell, nach Anmeldung,
es werden Fahrtgemein-
schaften organisiert

Eintritt: CHF 15,-

Anmeldung bis 5. März:

Maura Pozzera

0664 / 540 22 53

office@andexlinger.net oder

Heidi Schuster-Burda

0664 2134567

Ins Rampenlicht gerückt – Neuentdeckte Künstlerinnen

Der internationale Frauentag ist Anlass für das Forum Würth in Rorschach, um bemerkenswerte Künstlerinnen zu würdigen. Im Fokus stehen Künstlerinnen, die dem breiten Publikum bis jetzt wenig bekannt sind und quasi wiederentdeckt wurden.

Freuen wir uns auf einen spannenden Vortrag, begleitet von Klavier- und Cello-Klängen.

Suppentag

Auch heuer lädt die Frauenbewegung wieder recht herzlich zum Suppentag ins Pfarrzentrum ein.

Wir verwöhnen Sie mit köstlichen Suppen, gekocht von Höchster Gastronomiebetrieben und Privatpersonen.

Der Erlös kommt karitativen Projekten im In- und Ausland zugute.



Freitag, 29. März 2024

11.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt:

Pfarrzentrum

frauen bewegung höchst

Jahreshaupt- versammlung

VP

Montag, 11. April 2024

19.00 Uhr

Treffpunkt:

Räumlichkeiten

Frauenbewegung Höchst

Franz-Reiter-Straße 4

in Höchst

Anmeldung bis 8.4.:

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 „Pfänderglück“

Besichtigung „Pfänderglück“ mit
Einkkehrschwung auf der „Pfänder Alp“.

Erlebe das „PfänderGlück“ beim Rundgang
durch die Anlage und lass uns gemeinsam den
Abend gemütlich ausklingen.



Freitag, 26. April 2024

18.00 Uhr

Treffpunkt:

Talstation Pfänderbahn

Kursbeitrag:

Kostenlos für Mitglieder

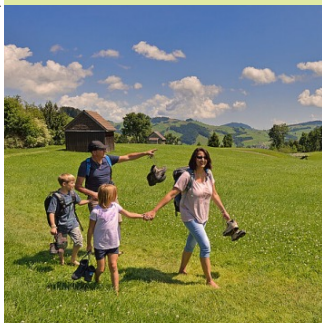
Anmeldung bis 24. April

bei Andrea Sallmaier

0664 / 966 18 41 oder

Heidi Schuster-Burda

0664 / 213 45 67

**Samstag, 1. Juni 2024**

Abfahrt um 9.00 Uhr in
Lustenau

Kosten:

für Zügler ca. CHF 5,-

Anmeldung bis 31. Mai:

Maura Pozzera

0664 / 540 22 53

office@andexlinger.net oder

Heidi Schuster-Burda

0664 / 213 45 67

Wandern auf dem Barfussweg im Appenzell

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

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

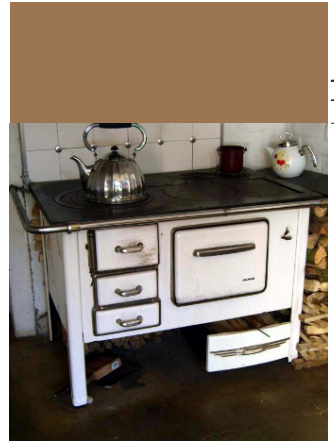
Die Wanderung findet nur bei gutem Wetter
statt.

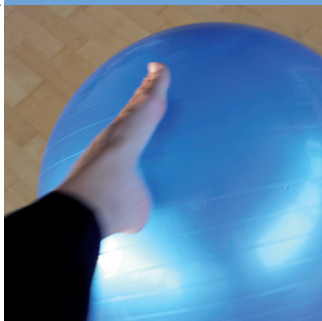
rezeptbörse

Apfelstübchen

- 2 Äpfel
- 75 g Rohrzucker
- 2 TL Zimt
- 100 ml Wasser
- Mürbeteig (Fertigprodukt)
- 1 Ei
- Zucker-Zimt-Mischung

Schäle, entkerne und schneide beide Äpfel in kleine Würfel, gib diese mit dem Rohrzucker, dem Zimt und dem Wasser in einen Topf, in dem du die Zutaten aufkochen lässt. Nun pürierst du die Mischung zu einer sämigen Masse. Rolle den Mürbeteig auf einem Backblech aus und schneide ihn genau in der Mitte durch. Auf einer Hälfte verteilst du das Apfelmus, darüber klappst du die zweite Hälfte. Schneide den gefüllten Teig in gleichmäßig große Stifte, die du schließlich mit einem verquirlten Ei bestreichst und mit einer Zucker-Zimt-Mischung bestreust. Jetzt geht es bei 180 °C für 10-14 Minuten in den Ofen.





**Ab 15. Februar 2024,
jeden Donnerstag**

8.15 – 9.15 bzw. 9.45 Uhr

Kursleiterin:

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

Treffpunkt: Rheinauhalle

Kursbeitrag:

(pro Semester)

Ganzkörpergymnastik:

Mitglieder: € 110,–

Nichtmitglieder: € 120,–

Gym + Faszientraining:

Mitglieder: € 165,–

Nichtmitglieder: € 178,–

Anmeldung:

AT73 2060 2000 0030 1945

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!

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.



**Ab 13. Februar 2024,
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

**Dienstag**

8.30 – 11.30 Uhr

14.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch

14.00 – 18.00 Uhr

Schlossergasse 1**Tel. 0650/4539332****Auskünfte:**

Christina Blum, Tel. 74610

Brigitte Blum, Tel. 72039

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.



notizen

notizen

Für den Inhalt verantwortlich

Heidi Schuster-Burda

Bilder

Frauenbewegung Höchst

photocase.com

Fotoclub Höchst, Reinhard Büchele

**Wir
Frauen**
Volkspartei Vorarlberg