



*programm
frühjahr '26*

**frauen
bewegung
höchst**

VP

frauen für frauen



inhalt

Frühjahr 2026

Termin	Thema	Seite
	Besuch ATIB Höchst	6
	Französisch- und Englischkurse	7
03. April	Suppentag	8
11. Mai	Bunte und leckere nährstoffreiche Ernährung	9
26. Mai	Jahreshauptversammlung	10
	Rezeptbörse	11
	Gymnastikgruppe	12
	Handarbeitsrunde	13
	Second-Hand-Shop Pluto	14

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.

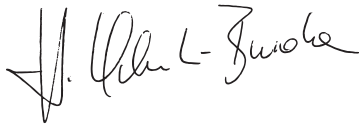
Mit frischem Elan sind wir ins neue Jahr gestartet und freuen uns, Euch unser Frühjahrsprogramm präsentieren zu können. Besonders freuen wir uns, Euch am Karfreitag wieder zu unserem Suppentag einzuladen.

Der Mitgliedsbeitrag für 2026 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 26. Mai 2026, 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', written in a cursive style.

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

The logo for ATIB (Arbeitskreis TunesischerInnen in der Bundesrepublik Deutschland) is displayed in white lowercase letters on a dark red background.**Februar/März**

Termin in Abstimmung

Treffpunkt:ATIB Moschee,
Landstraße 64 in Höchst**Anmeldung:**Heidi Schuster-Burda
0664 / 213 45 67

Besuch „ATIB Höchst Moschee“

*Einladung zur Besichtigung der
ATIB Moschee*

Die Moschee in Höchst gibt es schon seit vielen Jahren und für viele Bürgerinnen und Bürger ist sie ein wichtiger Teil ihres Alltags. Wir bekommen einen Einblick in die Moschee und werden mehr über die Abläufe vor Ort erfahren.

Alle, die Interesse haben, sind herzlich eingeladen, mit uns die Moschee zu besuchen.

Französisch- und Englisch-Kurse

Die Französisch- und Englisch-Auffrischungskurse 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





Freitag, 03. April 2026

11.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt:

Pfarrzentrum

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.

„Bunte, leckere und nährstoffreiche Ernährung“

In diesem Workshop erfährst du, wie eine bunte und ausgewogene Ernährung Körper und Geist guttut – ganz unkompliziert im Alltag.

Gemeinsam kochen wir fünf kreative Gerichte, die sich leicht anpassen lassen: für dich, deine Familie oder Gäste. Mit frischen Zutaten wird die Küche gesünder, farbenfroher und macht einfach mehr Spaß.



Montag, 11. Mai 2026

18.00 – 22.00 Uhr

Treffpunkt:

Haselstauderstraße 27
in Dornbirn

**Kosten inkl. Material,
Rezeptheft usw.:**

Mitglieder: 60,- Euro

Nichtmitglieder: 70,- Euro

Mitzunehmen:

Kochschürze &
Frischhaltedosen

Anmeldung bis 4.5.:

Maura Pozzera

0664 / 540 22 53

Heidi Schuster-Burda

0664 / 213 45 67

frauen bewegung höchst

Jahreshaupt- versammlung

VP

Dienstag, 26. Mai 2026

18.00 Uhr

Treffpunkt:

Räumlichkeiten

Frauenbewegung Höchst

Franz-Reiter-Straße 4

in Höchst

Anmeldung bis 22.5.:

Heidi Schuster-Burda

0664 / 213 45 67

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

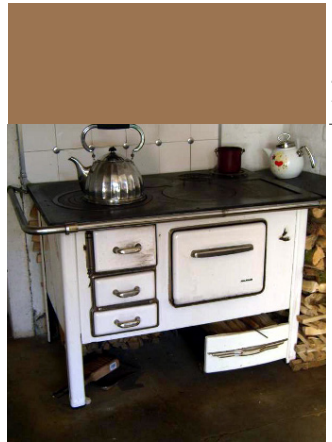
Wir laden alle interessierten Mitglieder herzlich zur Jahreshauptversammlung ein!

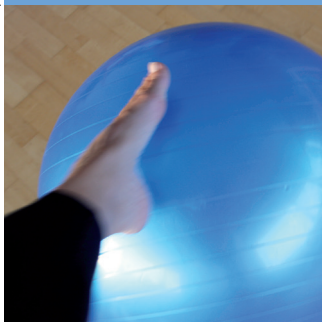
rezeptbörse

Miso-Suppe

- 3 EL Misopaste
- 600 ml Gemüsebrühe
- Verschiedene Einlagen wie:
Tofu, Frühlingszwiebeln/Lauch, Karotten, Pilze, Kartoffeln, Sojasprossen, ...

Wasser aufkochen lassen, Brüh-Pulver einrühren.
Miso in eine kleine Schüssel füllen und mit wenig Dashi-Brühe glatt rühren.
(Wichtig! Miso bildet leicht Klümpchen, wenn man es direkt in die Brühe gibt!
Am besten rührt man es mit einem Schneebesen in einer separaten Schüssel an oder – stilecht wie in Japan – man gibt das Miso in eine Schöpfkelle und lässt nach und nach immer mehr Brühe hineinlaufen, während man rührt.)
Schließlich die Brühe mit dem Miso nochmals aufkochen.
Je nach Einlage lässt man Tofu (hier schmeckt jap. Seidentofu am besten!), Kartoffeln, Karotten, Rettich, Sojasprossen kurz mitkochen, dann verteilt man die Suppe auf Schüsselchen, in die man zuvor die Frühlingszwiebelringe verteilt hat.





**Ab Februar 2026,
jeden Donnerstag**

8.30 – 9.30 bzw. 10.00 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

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 Februar 2026,
jeden Dienstag Nachmit-
tag od. jeden 2. Dienstag
Abend**

Treffpunkt:

Räumlichkeiten der
Frauenbewegung

Auskünfte:

Gerda Gehler
0664/5458750

Marlene Brunner
05578/75537

Gisela Stimpfl
05578/76260

**Dienstag**

8.30 – 11.30 Uhr

14.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch

8.30 – 11.30 Uhr

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

Christina Blum

05578/74610

Brigitte Blum

05578/72039

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

Für den Inhalt verantwortlich

Heidi Schuster-Burda

Bilder

Frauenbewegung Höchst

photocase.com

Fotoclub Höchst, Reinhard Büchele

**Wir
Frauen**
Volkspartei Vorarlberg