



**Programm
November –
Dezember
2021**

Aktiv im Hofgut Goldstein



**FRANKFURTER
VERBAND**

In der Gemeinschaft macht das Leben einfach mehr Spaß!

Aktiv Älterwerden ist beim **Frankfurter Verband** Programm: Bei uns kommen Sie mit netten Leuten aus Ihrer Nachbarschaft zusammen – für Freizeitaktivitäten mit Wir-Gefühl!

Sie möchten sich körperlich und geistig fit halten, kreativ austoben oder aktiv weiterbilden? Dann wird Ihnen das Veranstaltungsangebot im **Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein** gefallen.

Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!

Nähe zeigen – auch mit Abstand!

Als Teilnahmebedingungen gelten unsere aktuellen Hygieneregeln.

Zusätzlich für Veranstaltungen im Innenraum gilt die 3G-Regel: geimpft, genesen oder getestet.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren

UNSER PROGRAMM NOVEMBER BIS DEZEMBER



Montags | 10:30 Uhr | Anmeldung erforderlich!

Lotsenbüro

Immer montags bieten wir Orientierung mit persönlicher und diskreter Beratung. Vereinbaren Sie einen Termin am Telefon oder vor Ort. Wir sind gerne für Sie da!



Mo., 01.11. | 10:00 Uhr

Das „MoMo“ ist da! Rätseln Sie mit!

Immer am 1. Montag im Monat gibt es das Montags-Monats-Rätsel zum Abholen oder per E-mail. Heute dreht sich alles rund um den Herbst. Für die Lösung haben Sie 2 Wochen Zeit und können sogar eine Kleinigkeit gewinnen!



Mo., 01.11. | 14:00 – 16:00 Uhr

Stadtteiltreff 1 mit Carmen Bartschies

Immer montags trifft sich die gesellige Runde bei Kuchen, Kaffee und wechselndem Programm. Kommen Sie gerne dazu. Gäste sind herzlich willkommen!

Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzehr und Programm



Di., 02.11. | 14:00 – 16:00 Uhr

Stadtteiltreff 2 mit Carmen Bartschies

Immer dienstags trifft sich die gesellige Runde bei Kuchen, Kaffee und wechselndem Programm. Kommen Sie gerne dazu. Gäste sind herzlich willkommen!

Kosten: 10 €/Monat incl. Verzehr und Programm



Di., 02.11. | 17:30 – 19:00 Uhr

Bauchtanz 50+

Bei motivierender Musik bietet Elsa Dietrich ein effektives und abwechslungsreiches Trainingsprogramm an! Immer dienstags!

Kosten: 15 €/Monat. Kostenlose Probestunde möglich!



Mi., 03.11. | 14:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich!

Tanzspaß im Sitzen oder Stehen

Bei den mitreißenden Tänzen mit Moni auf oder am Stuhl ist gute Laune garantiert!



Mi., 03.11. | 14:30 Uhr

Spielen Sie mit! Bingo, Stadt-Land-Fluss und mehr ...

Immer mittwochs spielen wir gemeinsam. Das macht den Tag gleich viel freundlicher! Und zu gewinnen gibt es meist auch eine Kleinigkeit! Wir freuen uns auf neue Mitspieler*innen!



Do., 04.11. | 10:00 – 12:00 Uhr

Kreativ in den Tag!

Ob basteln, stricken, häkeln, Kreatives gestalten oder einfach nur klönen – die Gruppe hat immer Freude miteinander und trifft sich jeden Donnerstag! Kommen Sie gerne dazu!



Do., 04.11. | 14:30 – 16:30 Uhr | **Anmeldung erforderlich!**

„Gewalt – Sehen – Helfen“ Wie gehe ich mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum?

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt

Im kurzweiligen Vortrag mit Anette Lipp erhalten Sie Informationen und Tipps für geeignetes Verhalten in gewaltbeladenen Situationen. Davor, ab 14 Uhr, gibt es hausbackenen Kuchen und Heißgetränke zu günstigen Preisen.



Fr., 05.11. | 09:00 Uhr | **Anmeldung erforderlich!**

Gehen Sie mit uns digital!

Mit Unterstützung der FR-Altenhilfe

Lernen Sie ganz stressfrei die Bedienung eines Tablets kennen. Sie können das Gerät kostenfrei eine Zeitlang ausleihen. Unsere geduldigen Ehrenamtlichen unterstützen Sie beim Lernen! Machen Sie einen Termin aus!

! Termine nach Vereinbarung

NEU!



Fr., 05.11. | 16:00 Uhr | **Anmeldung erforderlich!**

Wohl schmeckt's – Lyrisch-musikalische Köstlichkeiten

In Kooperation mit dem Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

LeNa (Lesung am Nachmittag), das vierköpfige Ensemble des Begegnungs- und Servicezentrums Höchst, stellt ihr Programm vor. Die szenische Lesung geht rund ums Essen und Trinken und beinhaltet gewohnt unterhaltsame, heitere aber auch nachdenkliche Texte und natürlich auch Musik.

Kosten: Kleine Spende wird gerne entgegengenommen.



Sa., 06.11. | 17:00 Uhr | **Anmeldung erforderlich!**

„Verschnitt“ Spannende Autorenlesung

Jennifer Hauff stellt ihren neuen Thriller vor, der von einer wahren Begebenheit inspiriert ist. Die fiktive Geschichte über das dritte Geschlecht erzählt von geschlechtsverändernden Operationen, zerbrochenen Familien und blinder Vergeltung. **Kosten: kleine Spende erwünscht**



Do., 11.11. | 14:30 Uhr | **Anmeldung erforderlich!**

Eva Demski's „Scheintod“ –

Szenische Lesung mit Bildern und Musik

*In Kooperation mit dem Begegnungs- und Servicezentrum
Senioren-Initiative Höchst*

Eva Demskis Roman war Thema des diesjährigen Lesefests „Frankfurt liest ein Buch“. Ganz Frankfurt hat das Buch gelesen? Nein, die Gruppe der Senioren Initiative Höchst hat sich das für den Herbst aufgehoben. Sie ist zu Gast bei uns und wird in ihrer „Spätlese“ das gesamte Buch vorgestellt.

**Kosten: 5 € einschl. Getränk und kleinem Snack –
Frankfurt-Pass-Inhaber*innen zahlen 2,50 €**



Sa., 13.11. | 13:00 – 18:00 Uhr

Martinsmarkt „Goldsteiner helfen Goldsteinern“

In Kooperation mit Goldsteiner Vereine und Institutionen

Endlich wieder Martinsmarkt! Wegen der Baustelle findet er dieses Jahr nicht im Innenhof der Wohnanlage sondern im Hof der Martinusgemeinde statt. Auch das Hofgut ist dabei! Ein Besuch lohnt sich allemal! Denn der Erlös ist für einen guten Zweck und kommt bedürftigen Goldsteinern zu Gute. **Treffpunkt: Am Goldsteinpark 1, 60529 Frankfurt**



Do., 18.11. | 14:00 Uhr | **Anmeldung erforderlich!**

Jenny, die frei laufende Stute

Wer im September den Ausflug nach Fechenheim zu Jenny und ihrem Besitzer verpasst hat, kann sich heute an der Fotosammlung erfreuen. Der Regisseur Michael Jung ist wieder zu Gast und zeigt zusätzlich einen ausdrucksstarken Kurzfilm.



So., 21.11. | 14:00 – 17:00 Uhr

Adventsmarkt mit der Kreativgruppe

Sie suchen ein Geschenk oder möchten sich selbst eine Freude machen? Dann sind Sie heute richtig. Dekoratives, Schönes und Nachhaltiges zu günstigen Preisen präsentiert unsere Kreativgruppe. Im Anschluss können Sie bei hausgemachtem Kuchen und heißen Getränken entspannen.

Kosten: Verzehrkosten



Mi., 24.11. | 12:30 Uhr | Anmeldung erforderlich!

Mittagstisch im Hofgut

Gemeinsam schlemmen macht viel mehr Freude! Lassen Sie sich mit unserem beliebten und gesunden Menü verwöhnen!

Kosten: Verzehrkosten



Do., 25.11. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich!

Schick mit dem ModeMobil

Wie wir schick durch die kalte Jahreszeit kommen, zeigt uns Saskia Zurek mit der neuen Mode, die von unseren Models kurzweilig präsentiert wird.

Kosten: Verzehrkosten



Sa., 27.11. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich!

„Wegwerfen? – Denkste!“ Reparaturcafé

Mit Unterstützung der FR-Altenhilfe

Ob aufgerissene Naht oder ein Haushaltsgegenstand, der nicht mehr geht – wir versuchen gemeinsam, die Dinge wieder funktionstüchtig zu machen. Bedingung: Das, was repariert werden soll, muss unterm Arm tragbar sein und wieder mitgenommen werden.

Kosten: Kleine Spende wird gerne entgegengenommen.

⚠ Immer am letzten Samstag im Monat



Do., 02.12. | 14:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich!

Tanzspaß im Sitzen oder Stehen

Bei den mitreißenden Tänzen mit Moni auf oder am Stuhl ist gute Laune garantiert!



Mo., 06.12. | 10:00 Uhr

Das „MoMo“ ist da! Rätseln Sie mit!

Immer am 1. Montag im Monat gibt es das Montags-Monats-Rätsel zum Abholen oder per email. Diesmal dreht sich alles um Winter und Weihnachten. Für die Lösung haben Sie 2 Wochen Zeit und können sogar eine Kleinigkeit gewinnen!



Di., 07.12. | 09:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung erforderlich!

Gemütliches Adventsfrühstück

Gemeinsam beginnen wir den Tag mit unserem reichhaltigen Frühstücksbüffet. Gerne können sie eine kleine Adventsgeschichte oder ein Gedicht mitbringen!

Kosten: 4,50 €



Fr., 10.12. | 14:30 Uhr | Anmeldung erwünscht

Advent, Advent!

Ein stimmungsvoller Adventsnachmittag mit herrlich duftenden Waffeln und Gedichten und Geschichtchen rund um den Advent.

Kosten: Verzehrkosten



Di., 14.12. | 18:00 Uhr

Lebendiger Adventskalender

In Kooperation mit der Katholischen Kirchengemeinde St. Jakobus

Unsere Kreativgruppe hat das 14. „Türchen“ liebevoll geschmückt. Seien Sie bei der Enthüllung dabei und verbringen eine besinnliche Stunde mit uns im Innenhof bei weihnachtlichen Geschichten, Gedichten, netten Gesprächen, Plätzchen und heißen Getränken.



Fr., 17.12. | 14:00 – 18:00 Uhr | Verbindliche Anmeldung bis 10.12.

Weihnachtsfeier

Unsere Weihnachtsfeier findet dieses Jahr glücklicherweise statt, zwar noch nicht im gewohnten Umfang und etwas mehr Abstand, aber immerhin. Mit weihnachtlichen Beiträgen, einem kleinen Kaffeetrinken und einem festlichen Abendimbiss feiern wir gemeinsam.

**Kosten: 12 € für Kaffeegedeck und festlichem Abendsnack.
Getränke werden extra berechnet.**

⚠ Die Kosten von 12 € fallen als Vorkasse an

Unsere Auszeiten

Das Hofgut macht Winterpause vom 22.12. bis 02.01.22. Ab Montag, 04.01. ist unsere Cafeteria wieder für Sie geöffnet! Wir wünschen Ihnen besinnliche Weihnachten und kommen Sie gut ins neue Jahr!



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	08:30 – 09:15 Uhr	Gymnastik mit Antje Marschhäuser Gruppe 1 Kosten: 2,50 €
	09:30 – 10:15 Uhr	Gymnastik mit Antje Marschhäuser Gruppe 2 Kosten: 2,50 €
	10:00 Uhr	Das „MoMo“ ist da! Rätseln Sie mit!, immer am 1. Montag im Monat
	10:30 – 11:15 Uhr	Gymnastik mit Antje Marschhäuser Gruppe 3 Kosten: 2,50 €
	10:30 Uhr	Lotsenbüro: Wir bieten Orientierung mit persönlicher Beratung.
	14:00 – 16:00 Uhr	Stadtteiltreff 1 mit Carmen Bartschies Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzehr und Programm
Dienstags	14:00 – 16:00 Uhr	Stadtteiltreff 2 mit Carmen Bartschies Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzehr und Programm
	17:30 – 19:00 Uhr	Bauchtanz 50+ Kosten: 15 €/Monat. Kostenlose Probestunde möglich!
Mittwochs	09:00 – 10:00 Uhr	Gehirnjogging – Schwung für die grauen Zellen! Kosten: 5 €
	14:30 Uhr	Spielen Sie mit! Bingo, Stadt-Land-Fluss und mehr ...
Donnerstags	10:00 – 12:00 Uhr	Kreativ in den Tag!
Freitags	09:00 Uhr	Gehen Sie mit uns digital!
Samstags	14:00 – 17:00 Uhr	„Wegwerfen? – Denkste!“ Reparaturcafé, immer am letzten Samstag im Monat Kosten: Kleine Spende wird gerne entgegengenommen!

Begegnungs- & Servicezentrum Hofgut Goldstein

Tränkweg 32
60529 Frankfurt am Main

Leitung

Carmen Simon
Telefon: 069 6667793
carmen.simon@frankfurter-verband.eu
www.frankfurter-verband.de

Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter
mit aktuellen Veranstaltungstipps:
newsletter.frankfurter-verband.de



Cafeteria
Montag – Freitag
14:30 Uhr bis
17:30 Uhr