



**Programm
Januar –
Februar
2022**

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 2G-Regel: geimpft oder genesen.



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

UNSER PROGRAMM JANUAR BIS FEBRUAR



Montags | 10:30 – 11:30 Uhr | nur mit Anmeldung

Lotsenbüro: Wir bieten Orientierung mit persönlicher Beratung.

Immer montags bieten wir Orientierung mit persönlicher und diskreter Beratung, am Telefon oder persönlich in unserem Büro. Vereinbaren Sie einen Termin. Wir sind gerne für Sie da!

! *Entfällt am 03.01.*



Freitags | 09:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Digital-Treff: Hilfe bei neuen Medien mit Unterstützung der FR-Altenhilfe

Sie brauchen Hilfe bei der Bedienung Ihres Smartphones, iPhones oder Laptops? Oder möchten Sie ganz stressfrei die Bedienung eines Tablets kennenlernen? Unsere geduldigen Ehrenamtlichen unterstützen Sie beim Lernen! Machen Sie einen Termin aus! Ein Tablet können Sie kostenfrei eine Zeitlang ausleihen

! *Termin nach Vereinbarung*

NEU!



Mo., 03.01. | 10:00 Uhr

Das „MoMo“ – MontagsMonats-Rätsel – ist da! Rätseln Sie mit!

Holen Sie sich das Rätsel ab oder lassen Sie es sich per email zuschicken! Für die Lösung haben Sie 2 Wochen Zeit und können sogar eine Kleinigkeit gewinnen!





Mo., 03.01. | 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., 04.01. | 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 inkl. Verzehr und Programm



Mi., 05.01. | 14:30 – 16:30 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., 06.01. | 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!





Mi., 12.01. | 12:30 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 10.01.

Mittagstisch im Hofgut „Willkommen im neuen Jahr!“

Wir freuen uns auf den ersten Mittagstisch mit Ihnen im neuen Jahr, wie immer ganz frisch und mit Liebe zubereitet! Auf's neue Jahr stoßen wir natürlich auch gemeinsam an!

Kosten: 6 €



Fr., 14.01. | 17:00 – 18:00 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



Sa., 15.01. | 18:00 – 19:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

„Gruß aus Wien“ Kammerkonzert

Initiative „Schwanheim/Goldstein bewegt sich“

Lassen wir uns vom Wiener Charme und seiner Kammermusik inspirieren – mit dem Duo Johanna Zerlik, Klavier und Fabian Rieser, Violine.

Kosten: Spende erwünscht!



Mo., 17.01. | 14:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung erwünscht

Heute ist Waffeltag!

Frische Waffeln, herrlich duftend, kommen heute in der Cafeteria auf den Tisch. Mit Topping oder pur – Sie haben die Qual der Wahl!

Kosten: Verzehrkosten



Do., 20.01. | 14:30 – 15:30 Uhr

Tischgespräch mit den Seniorensicherheitsbeauftragten Präventionsrat der Stadt Frankfurt

Die Senioren-Sicherheitsbeauftragten Karen und Günter Jaeger laden ein zu Informationen und Diskussion über Trickbetrügereien am Telefon und an der Haustür. Eigene Erfahrungen können gerne mitgebracht werden!



Sa., 29.01. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

„Wegwerfen? – Denkste!“ Reparaturcafé

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.



Do., 03.02. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Literaturcafé: „Wein und andere Genüsse“

Projekt Lesefreuden

„Kein Genuss ist vorübergehend, denn der Eindruck, den er zurück lässt, ist bleibend. Das meinte schon unser Dichterst Johann Wolfgang von Goethe ...“ Elke Jatzko nimmt uns mit auf eine literarische Reise durch die Welt der Genüsse. Das Hofgut verwöhnt zwischendurch mit kleinen Genusshäppchen. Denn: „Wer nicht genießt ist ungenießbar.“

Kosten: 6 € (Frankfurt-Pass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte.)



Mo., 07.02. | 10:00 Uhr

Das „MoMo“ – MontagsMonats-Rätsel – ist da! Rätseln Sie mit!

Holen Sie sich das Rätsel ab oder lassen Sie es sich per email zuschicken! Für die Lösung haben Sie 2 Wochen Zeit und können sogar eine Kleinigkeit gewinnen!



Sa., 12.02. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Musik trifft auf Märchen

Der Märchenerzähler Helmut Frank und die Musikerin Monika Ohly-Nehren entführen uns in die wundervolle Welt der Märchen und Musik. Im Anschluss können wir den Nachmittag bei hausgebackenem Kuchen und Heißgetränken ausklingen lassen.

Kosten: Spende erwünscht! Verzehrkosten.



Mi., 16.02. | 12:30 – 14:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Mittagstisch im Hofgut

Aus frischen, saisonalen Zutaten kommt das Mittagessen auf den Teller. In netter Gesellschaft schmeckt es nochmal so gut!

Kosten: 6 €



Do., 17.02. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

ModeMobil mit Modenschau

Wie wir schick ins Frühjahr kommen, zeigt uns Saskia Zurek mit der neuen Mode, die von unseren Hofgut-Models kurzweilig präsentiert wird.

Kosten: Verzehrkosten



Fr., 25.02. | 14:30 – 18:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Hofgut helau!

Die Narren sind los beim närrischen Nachmittag mit kleinem Programm und bekannten Gästen. Kreppel und ein deftiger Snack dürfen natürlich nicht fehlen. Kommen Sie gerne kostümiert! Das schönste Kostüm wird prämiert!

**Kosten: Im Eintritt von 3 € ist ein Kreppelgedeck mit Kaffee/Tee enthalten. (Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte.)
Herzhafter Snack und weitere Getränke werden extra berechnet.**



Sa., 26.02. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

„Wegwerfen? – Denkste!“ Reparaturcafé

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.
Treffpunkt: Tränkgweg 32, 60529 Frankfurt**



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“ – MontagsMonats-Rätsel – ist da! Räseln 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.
Dienstags	14:00 – 16:00 Uhr	Stadtteiltreff 1 mit Carmen Bartschies Kosten: 10 € /Monat inkl. Verzehr und Programm
	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 – 16:30 Uhr	Spielen Sie mit! Bingo, Stadt-Land-Fluss und mehr ...
Donnerstags	10:00 – 12:00 Uhr	Kreativ in den Tag!
Freitags	09:00 – 12:00 Uhr	Digital-Treff: Hilfe bei neuen Medien

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

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**

