



**Programm  
Mai – Juni  
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!***

Allgemeine Schutz-  
und Hygienemaßnahmen  
sind weiterhin nötig.

Wir bleiben zu unser aller Sicherheit  
vorsichtig und achten besonders  
auf Abstand und Hygiene.

In den Innenräumen empfehlen  
wir Ihnen dringend,  
eine medizinische Maske  
zu tragen.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite  
[www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)

## UNSER PROGRAMM MAI BIS JUNI

---



**Montags – Freitags | 14:30 – 17:30 Uhr**

**Besuchen Sie unsere gemütliche Cafeteria,  
bei schönem Wetter auch im Garten!**

Leckere Kuchen, herzhafte Kleinigkeiten und Eisspezialitäten warten auf Sie von Montag bis Freitag, 14:30 – 17:30! Wir freuen uns über Ihren Besuch!

---



**Montags | 10:30 – 12:00 Uhr  
nur mit Anmeldung oder nach Vereinbarung**

**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!

---



**Montags | 14:00 – 16:00 Uhr**

**Bunter Treff 1 mit Carmen Bartschies  
Stadtteiltreff 1**

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; Gästebeitrag 3 €/Tag**





**Dienstags | 14:00 – 16:00 Uhr**

## **Bunter Treff 2 mit Carmen Bartschies**

**Stadtteiltreff 2**

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; Gästebeitrag 3 €/Tag**



**Dienstags | 17:30 – 19:00 Uhr | nur mit Anmeldung!**

## **Bauchtanz 50+**

Bei motivierender Musik bietet Elsa Dietrich ein effektives und abwechslungsreiches Trainingsprogramm für Frauen an!

**Kosten: 15 €/Monat. Kostenlose Probestunde möglich!**



**Donnerstags | 10:00 – 12:00 Uhr**

## **Kreativ in den Tag!**

Ob basteln, stricken, häkeln, Kreatives gestalten oder einfach nur klönen – die selbst organisierte Gruppe trifft sich zum gemeinsamen Werkeln und Austausch. Kommen Sie gerne dazu!





Mo., 02.05. | 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. Für die Lösung haben Sie Zeit bis 03.06.22 und können sogar eine Kleinigkeit gewinnen!



Mi., 04.05. | 14:30 – 15:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

### **Haben Sie gut vorgesorgt? Betreuungsrecht und Vorsorge In Kooperation mit der Stadt Frankfurt, Jugend- und Sozialamt**

Rechtzeitige und richtige Vorsorge zu treffen, ist sehr wichtig, auch für die Angehörigen. Herr Pflügel vom Jugend- und Sozialamt der Stadt Frankfurt erläutert alles Wichtige zu Betreuungsrecht und Vorsorge und nimmt sich auch Zeit für Ihre Fragen.



Fr., 06.05. | 11:00 – 13:00 Uhr | nur mit Anmeldung!

### **Historischer Stadtpaziergang: Das Universitätsklinikum In Kooperation mit der Initiative historischer Stadtpaziergang Frankfurt**

Freuen Sie sich auf einen spannenden Spaziergang über das historische Gelände des Frankfurter Universitätsklinikums in Niederrad, das aus dem 1884 eröffneten Städtischen Krankenhaus hervorging. Sie hören allerlei Wissenswertes über Stiftungen und Persönlichkeiten, die den Grundstein für die medizinische Fakultät legten und von berühmten Forscher\*innen und Mediziner\*innen. Es gibt unterwegs Bänke zum Verweilen. Sie sollten ca. 2 Std. gemütlich spazieren gehen können.

**Um eine kleine Spende für einen gemeinnützigen Zweck wird gebeten.**

**Treffpunkt: 10:20 Uhr Straßenbahn-Haltestelle Waldau der Linie 12  
oder 11 Uhr Carl-Weigert-Platz;**

**Teilnehmer\*innen: max. 15**



Sa., 07.05. | 15:00 – 16:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

### **Balladennachmittag**

Tobias Weissert rezitiert Balladen von ihren Anfängen bis zur Moderne, von G. A. Bürger bis R. Gernhardt. Claudia Berrang unterstützt ihn dabei. Lassen Sie sich überraschen! Im Anschluss können Sie den Nachmittag bei Kuchen und Kaffee ausklingen lassen!

**Eine kleine Spende wird gerne entgegengenommen.**



**Mi., 11.05. | 14:30 – 15:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

## **Der Ambulante Malteser Hospizdienst stellt sich vor!**

***In Kooperation mit dem Ambulanten Malteser Hospizdienst***

Die letzte Zeit ist ein besonderes Stück Leben. Wie wertvoll ist es, wenn kundige Begleiter zur Seite stehen. Die Hospizdienst-Koordinatorin Constanze Sartori, Dipl. Pädagogin, stellt die Arbeit der ehrenamtlichen Begleiter\*innen vor. Sie informiert, wie bei Bedarf Hilfe in Anspruch genommen werden kann. Ebenso gibt sie Auskunft für Interessierte, die selbst andere begleiten möchten.



**Do., 12.05. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

## **Literaturcafé: „Casanova und seine Brüder“ mit Elke Jatzko**

***In Kooperation mit dem Projekt Lesefreuden des Bürgerinstituts***

Giacomo Casanova ist der große Abenteurer und Frauenheld. Bekannt wurde er erst durch seine Memoiren, die er am Ende seines Lebens schrieb. Bekannt waren aber auch seine Brüder, beide Künstler und die Mutter Zanetta Farussi, die eine berühmte Schauspielerin war.

**Eine kleine Spende wird gerne entgegen genommen.**



**Fr., 13.05. | 10:30 – 12:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

## **Nachhaltig kreativ mit Wolle und Papier**

Wie Gebrauchtes wiederverwertet werden kann und aus alt Schönes und Neues wird, möchte Anne Fischer mit Ihnen ausprobieren, Ihre Kreativität unterstützen und Anregungen geben. Gerne können Wollreste, ausgefallene Knöpfe oder illustrierte Kalender zum Basteln von Schachteln oder Briefumschlägen mitgebracht werden.

**Teilnehmer\*innen: max. 15**

**NEU!**



**Mi., 18.05. | 12:30 Uhr | nur mit Anmeldung!**

## **Mittagstisch im Hofgut**

***Mit Unterstützung der FR-Altenhilfe***

Gemeinsam schlemmen macht viel mehr Freude. Lassen Sie sich mit unserem beliebten und gesunden 3-Gänge-Menü verwöhnen!

**Kosten: Verzehrkosten 6 €**



**Do., 19.05. | 11:00 – 16:00 Uhr | nur mit Anmeldung**

### **Ausflug in das Schmetterlingshaus im Palmengarten**

Das Blüten- und Schmetterlingshaus wurde erst letztes Jahr eröffnet. Besuchen Sie mit uns den Palmengarten und die Welt der tropischen, farbenfrohen Falter. Im Palmengarten sind zwar viele Bänke zum Ausruhen vorhanden. Es müssen jedoch längere Weg zu Fuß zurück gelegt werden können.

**Kosten: 6 € Eintritt für Senior\*innen ab 65 Jahren ggfs. zzgl. Kosten für RMV; Treffpunkt: 10:10 Uhr Straßenbahnhaltestelle „Waldau“ der Linie 12 oder 11 Uhr am Eingang Palmengartenstraße; Teilnehmer\*innen: max. 15**



**Fr., 27.05. | 10:30 – 12:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Nachhaltig kreativ mit Wolle und Papier**

Wie Gebrauchtes wiederverwertet werden kann und aus alt Schönes und Neues wird, möchte Anne Fischer mit Ihnen ausprobieren, Ihre Kreativität unterstützen und Anregungen geben. Gerne können Wollreste, ausgefallene Knöpfe oder illustrierte Kalender zum Basteln von Schachteln oder Briefumschlägen mitgebracht werden.

**Teilnehmer\*innen: max. 15**

**NEU!**





Sa., 28.05. | 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.

**Kleine Spende wird gerne entgegengenommen!**



Di., 31.05. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung erforderlich!

### **Gemeinsam in den Tag: Frühstück Sie mit!**

Was gibt es Schöneres, als den Tag mit einem ausgiebigen Frühstück in netter Gesellschaft zu beginnen! Mit allem Leckeren, was dazu gehört!

**Kosten: 4,50 €**



Mi., 01.06. | 19:00 – 20:30 Uhr | Anmeldung erforderlich!

### **Aufbruch zu neuen Ufern – im Ruhestand oder auf dem Weg dorthin! mit Mareike Schuster, Coach für Persönlichkeitsentwicklung**

Endlich vom Erwerbsleben in den wohlverdienten Ruhestand – aber was dann? Neben Freude spüren die meisten auch ein wenig Angst und Unsicherheit. Mareike Schuster, Coach für Persönlichkeitsentwicklung mit eigener Praxis im Taunus, geht mit uns der spannenden Frage nach, was ein erfülltes Leben ausmacht und wie sich darauf vorbereiten lässt.

**Kleine Spende wird gerne entgegengenommen!**

**Teilnehmer\*innen: max. 15**

**NEU!**



Do., 02.06. | 15:30 – 16:30 Uhr | Um Anmeldung wird gebeten.

### **Literaturcafé: „Das Labyrinth der Wörter“ von Marie-Sabine Roger**

**In Kooperation mit dem Projekt Lesefreuden des Bürgerinstituts**

Eine Lesung im Doppelpack mit Carola Volkmann und Gustav Pressel erwartet uns heute. Germain ist ein Bär von Mann und nicht der Schlauste. Neben dem Schnitzen von Holzfiguren gilt sein Interesse vor allem den Tauben im Park. Dort trifft er auf eine zierliche alte Dame, die seine Faszination für die Tauben teilt. Das ungleiche Paar freundet sich an ...

Die Cafeteria ist bereits ab 14:30 Uhr geöffnet.

**Kleine Spende wird gerne entgegengenommen!**



**Mo., 06.06. | 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. Wegen des Feiertages können Sie es persönlich erst am 07.06. abholen. Für die Lösung haben Sie Zeit bis 01.07.22 und können sogar eine Kleinigkeit gewinnen!



**Do., 09.06. | 14:30 – 15:30 Uhr**

### **„Vorsicht Trickbetrüger!“ Einladung zum Sicherheits-Tischgespräch**

Karen und Günter Jaeger, die beiden Senioren-Sicherheitsbeauftragten und Thorsten Wendt, Polizist vor Ort, stehen zum kurzweiligen Gespräch zur Verfügung. Sie informieren, diskutieren und hören gerne Ihren eigenen Erfahrungen zu.



**Fr., 10.06. | 10:30 – 12:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Nachhaltig kreativ mit Wolle und Papier**

Wie Gebrauchtes wiederverwertet werden kann und aus alt Schönes und Neues wird, möchte Anne Fischer mit Ihnen ausprobieren, Ihre Kreativität unterstützen und Anregungen geben. Gerne können Wollreste, ausgefallene Knöpfe oder illustrierte Kalender zum Basteln von Schachteln oder Briefumschlägen mitgebracht werden.

**Teilnehmer\*innen: max. 15**

**NEU!**



**Di., 21.06. | 10:00 – 18:00 Uhr |  
Verbindliche Anmeldung erforderlich!**

### **Busfahrt ins romantische Speyer**

Besuchen Sie mit uns die historische Dom- und Kaiserstadt. Nach dem Mittagessen im rustikalen, barrierefreien Restaurant können Sie auf eigene Faust die Stadt entdecken. Oder Sie schließen sich einem Spaziergang durch die idyllische Innenstadt mit den verwinkelten Gassen und liebevoll restaurierten Häusern an und können mit uns gemeinsam die einzigartigen historischen Sehenswürdigkeiten bewundern.

**Kosten: 25 € Vorkasse bis spätestens 04.06.22. Mittagessen sowie etwaige sonstige Kosten müssen vor Ort extra bezahlt werden.**

**Treffpunkt: ab 9:45 Uhr Einstieg Parkplatz Bürgerhaus Goldstein, Goldsteinstr. 314. Abfahrt um 10 Uhr; Teilnehmer\*innen: max. 48;**

**Buchungsnr.: 44154-01-2022**



Do., 23.06. | 17:00 – 19:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

## „Demenz geht alle an! Demenz braucht Mut!“ Eine Veranstaltung für Verständnis und Aufklärung

*In Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft FFM e.V.*

Viele Menschen haben Ängste, ein schlechtes Gewissen oder fühlen sich hilflos im Umgang mit Demenz. Es ist wichtig, offen mit der Erkrankung umzugehen. Dipl. Psych. Ruth

Müller von der Alzheimer Gesellschaft Frankfurt erörtert Fragestellungen rund um das Thema Demenz. Derzeit läuft die Initiative Demenz Partner (demenz-partner.de), an der sich jede\*r beteiligen kann.

**Kleine Spende willkommen. Verzehrkosten**



Alzheimer Gesellschaft Frankfurt e.V.  
Selbsthilfe Demenz



Fr., 24.06. | 10:30 – 12:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

## Nachhaltig kreativ mit Wolle und Papier

Wie Gebrauchtes wiederverwertet werden kann und aus alt Schönes und Neues wird, möchte Anne Fischer mit Ihnen ausprobieren, Ihre Kreativität unterstützen und Anregungen geben. Gerne können Wollreste, ausgefallene Knöpfe oder illustrierte Kalender zum Basteln von Schachteln oder Briefumschlägen mitgebracht werden.

**Teilnehmer\*innen: max. 15**

NEU!





Fr., 24.06. | 14:30 – 17:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

### **Sommer, Sonne, Steppes!**

*Mit Unterstützung der FR-Altenhilfe*

Genießen wir gemeinsam die Sonne im schönen Garten! An der frischen Luft, bei netten Gesprächen, Live-Musik von Steppes und dem kulinarischen Beiwerk (hausgemachte Kuchen, erfrischendes Eis und Leckerer vom Grill) läßt es sich richtig gut aushalten!

**Kosten: Kleine Spenden erwünscht. Verzehrkosten**



Sa., 25.06. | 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.

**Kleine Spende wird gerne entgegengenommen.**



Di., 28.06. | 09:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung erforderlich!

### **Gemeinsam in den Tag: Frühstück Sie mit!**

Was gibt es Schöneres, als den Tag mit einem ausgiebigen Frühstück in netter Gesellschaft zu beginnen! Mit allem Leckeren, was dazu gehört!

**Kosten: 4,50 €**

---

### **Neuigkeiten und Bekanntgebungen**

Wegen einer Fortbildung bleibt die Cafeteria am 09.05. geschlossen!

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>08:30 – 09:15 Uhr</b>	Gymnastik mit Antje Marschhäuser Gruppe 1
	<b>09:30 – 10:15 Uhr</b>	Gymnastik mit Antje Marschhäuser Gruppe 2
	<b>10:30 – 11:15 Uhr</b>	Gymnastik mit Antje Marschhäuser Gruppe 3, <b>Kosten: je 2,50 €</b>
	<b>10:00 Uhr</b>	Das „MoMo“ (MontagsMonats-Rätsel) ist da! Rätseln Sie mit! <b>Immer am 1. Montag im Monat</b>
	<b>10:30 – 12:00 Uhr</b>	Lotsenbüro: Wir bieten Orientierung mit Beratung.
	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff 1 mit Carmen Bartschies <b>Kosten: 10 €/Monat</b> inkl. Verzeher und Programm
	<b>18:00 – 20:00 Uhr</b>	Alzheimer Gesellschaft Angehörigengruppe, <b>am 2. Montag im Monat</b>
<b>Dienstags</b>	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff 2 mit Carmen Bartschies <b>Kosten: 10 €/Monat</b> inkl. Verzeher und Programm
	<b>17:30 – 19:00 Uhr</b>	Bauchtanz 50+ mit Elsa Dietrich, <b>Kosten: 15 €/Monat</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>09:00 – 10:00 Uhr</b>	Gehirnjogging mit Ute Fey, <b>Kosten: 5 €</b>
	<b>14:30 – 16:00 Uhr</b>	Spielen Sie mit! Bingo, Karten- und Brettspiele, und mehr ...
<b>Donnerstags</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Kreativ in den Tag! Kommen Sie gerne dazu!
<b>Freitags</b>	<b>09:00 – 12:00 Uhr</b>	Gehen Sie mit uns digital! Hilfe bei Tablet, Smartphone und mehr! <b>Kleine Spende willkommen</b>
	<b>10:30 – 12:00 Uhr</b>	Nachhaltig kreativ mit Anne Fischer, <b>14-tägig</b>
<b>Samstags</b>	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	„Wegwerfen? – Denkste!“ Reparaturcafé <b>Immer am letzten Samstag im Monat</b>

Wir haben **ab sofort**  
eine neue Telefonnummer:

**069 / 299 807-2223**

### Begegnungs- & Servicezentrum Hofgut Goldstein

Tränkweg 32  
60529 Frankfurt am Main

#### Leitung

Carmen Simon  
Telefon: 069 299 807-2223  
carmen.simon@frankfurter-verband.eu  
www.frankfurter-verband.de

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



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