



**Programm  
Januar –  
Februar  
2023**

# **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 JANUAR BIS FEBRUAR

---



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

### **Herzlich willkommen in unserer gemütlichen Cafeteria!**

Im neuen Jahr sind wir ab dem 02.01. wieder wie gewohnt für Sie da mit leckeren Kuchen, herzhaften Kleinigkeiten und Eisspezialitäten! In den Wintermonaten gibt es öfters auch himmlisch duftende Waffeln. Fragen Sie nach. Wir freuen uns über Ihren Besuch!

---



**Montags | 10:30 – 12:00 Uhr**

### **Lotsenbüro:**

### **Wir bieten Orientierung mit persönlicher Beratung**

Immer montags bieten wir Orientierung mit persönlicher und diskreter Beratung. Vereinbaren Sie einen Termin am Telefon oder vor Ort. Wir sind ab 09.01.23 wieder für Sie da!

---



**Montags | 14:00 – 16:00 Uhr**

### **Stadtteiltreff 1**

Die gesellige Runde trifft sich wöchentlich bei Kuchen, Kaffee und wechselndem Programm und freut sich über neue Gesichter!

**Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzehr und Programm; Gästebeitrag 3 €/Tag**

---



**Dienstags | 14:00 – 16:00 Uhr**

### **Stadtteiltreff 2**

Die gesellige Runde trifft sich wöchentlich bei Kuchen, Kaffee und wechselndem Programm und freut sich über neue Gesichter!

**Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzehr und Programm; Gästebeitrag 3 €/Tag**

---



**Mittwochs | 09:00 – 10:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Schwung für die grauen Zellen:**

### **Gehirnjogging mit Ute Fey**

Die lizenzierte Gedächtnistrainerin Ute Fey bringt Ihr Gedächtnis auf Trab mit abwechslungsreichen Übungen in netter Runde.

**Kosten: 6 €**

---



**Mittwochs | 14:30 – 16:00 Uhr**

### **Spieltreff in der Cafeteria: Spielen Sie mit!**

Immer mittwochs treffen sich Interessierte zum zwanglosen Spielen. Neue Mitspieler\*innen sind herzlich willkommen!



**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. Kommen Sie gerne dazu!



**Donnerstags | 11:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Auf Tour mit dem Aktivclub!**

Die selbst organisierte Gruppe macht gemeinsam Ausflüge, Besichtigungen oder Museumsbesuche. Wo es hingehet und wo der Treffpunkt ist, erfragen Sie bitte. Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen!

**Kosten: ggfs. Fahrtkosten und Eintritt €;**

**Treffpunkt: Wird vorher bekannt gegeben! Teilnehmer\*innen: max. 10**



**Freitags | 09:00 – 12:00 Uhr | nur mit vorheriger Anmeldung!**

### **Gehen Sie mit uns digital! Hilfe bei digitalen Medien mit Unterstützung der FR-Altenhilfe**

Lernen Sie mit uns ganz stressfrei bei unserem geduldigen Freiwilligen, Hubert Gottschalk, die Bedienung eines Tablets kennen oder erhalten Sie Hilfestellung auch bei anderen digitalen Medien. Ein Tablet können Sie gerne kostenfrei eine Zeitlang ausleihen.

**Kosten: kostenfrei. Eine kleine Spende können Sie gerne hinterlassen!**



**Mo., 02.01. | 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 27.01., 10 Uhr und können sogar eine Kleinigkeit gewinnen!



**Mo., 09.01. | 18:00 – 20:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Alzheimer Gesellschaft: Treffen der Angehörigengruppe mit Alzheimer Gesellschaft Frankfurt**

Unter der Leitung von Ruth Müller, Dipl. Psychologin, erhalten Angehörige viele Informationen, ein offenes Ohr und gegenseitige Unterstützung.



**Di., 10.01. | 09:00 – 11:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

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

Beginnen Sie den Tag gemeinsam mit uns in netter Gesellschaft und einem ausgiebigen Frühstück mit allem, was dazu gehört! Frühstück Sie mit!

**Kosten: 4,50 € / Frankfurtpass-Inhaber\*innen zahlen die Hälfte!**





**Do., 12.01. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Literaturcafé:**

#### **„Im Bann des Zauberers – die Kinder der Manns“ mit Elke Jatzko und Sybille Kempf**

Freuen Sie sich auf einen interessanten Lesenachmittag über eine ungewöhnliche Familie. Klaus Mann sagte 1936: „Was für eine sonderbare Familie sind wir! Man wird später Bücher über uns – nicht nur über einzelne von uns – schreiben“. Ab 14:30 Uhr können Sie bereits unseren leckeren Kuchen in der gemütlichen Cafeteria genießen!

**Kosten: kostenlos. Kleine Spende wird gerne entgegengenommen.**



**Mi., 18.01. | 12:30 – 14:00 Uhr | Nur mit Anmeldung!**

### **Mittagstisch im Hofgut:**

#### **„Gesund und lecker ins neue Jahr!“**

Selbst gekocht, mit frischen Zutaten, gesund und lecker ist unser Mittagstisch. Seien Sie unser Gast bei unserem 3-Gänge-Menü! Aufs neue Jahr stoßen wir natürlich auch noch an!

**Kosten: Verzehrkosten**



**Sa., 21.01. | 18:00 – 19:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Neujahrskonzert:**

#### **„Musikalische Saitensprünge – von Jig bis Tango“ in Kooperation mit „Initiative Schwanheim/Goldstein bewegt sich“**

Die britisch-deutsche Ausnahmegeigerin Caroline Adomeit, die für ihre unkonventionellen Programme bekannt ist, konzertiert unter dem Motto „Gute Musik kennt keine Grenzen“ zusammen mit ihrer langjährigen ukrainischen Pianisten Nadiya Kholodkova. Caroline Adomeit „vergeistert“ und improvisiert keltische Folksongs, neue Arien aus ihrem neuen Album „Aria“, darunter Neujahrsklassiker aus Operetten von Lehar und heisse Tangos. Sie führt selbst durchs Programm und überrascht dabei mit zahlreichen musikalischen Entdeckungen, darunter Erstaufführungen aus eigener Feder.

**Kosten: kostenfrei. Eine Spende wird gerne entgegen genommen.**



**Di., 24.01. | 10:30 – 12:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung.**

### **Singen kann jeder\*r! Offenes Singen mit Leo Raatz**

für alle, die Freude am Singen haben, ist dieses ungezwungene Angebot gedacht. Hier darf jede\*r mitsingen. Niemand muss Angst haben, nicht gut genug zu sein! Wir singen bekannte Volkslieder, Weisen, aber auch ein paar modernere Stücke. Leo Raatz begleitet auf der Gitarre.

**Kosten: Kleine Spende wird gerne entgegengenommen.**



**Do., 26.01. | 14:30 – 17:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Hmm – heute ist Waffeltag!**

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

**Kosten: Verzehrkosten.**



**Sa., 28.01. | 14:00 – 17:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **„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: kostenfrei. Kleine Spende kann gerne hinterlassen werden.**



**Do., 02.02. | 15:30 – 17:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Literaturcafé mit Biss:**

#### **„Von allem e bissi was und vor allem was zu lache!“**

Frankforder Mundart mit Evi Hofmann gibt es heute auf die Ohren. Garniert wird der Nachmittag mit Handkäs, Musik und passendem Getränk!

**Kosten: Kleine Spende erwünscht. Verzehrkosten.**



**Sa., 04.02. | 15:00 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Theater Zwischenspiel präsentiert:**

#### **„Es darf gelacht werden!“**

Heitere Szenen präsentiert Ihnen das Theater Zwischenspiel und freut sich darauf, Ihre Lachmuskeln kräftig anzuregen – garniert mit schönen Songs. Es gilt 3G: Gereimtes, Un-Gereimtes und Gesungenes, musikalisch umrahmt von Melanie Ebener (Gesang) und Gisèle Kremer (Klavier).

**Kosten: kostenfrei. Spenden willkommen!**



**Mo., 06.02. | 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 24.02., 10 Uhr und können sogar eine Kleinigkeit gewinnen!



**Di., 07.02. | 09:00 – 11:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Gemeinsam in den Tag: „Frühstücken Sie mit!“**

In netter Gesellschaft fängt der Tag gleich viel schöner an – mit einem ausgiebigen Frühstück und allem, was dazu gehört. Seien Sie dabei!

**Kosten: 4,50 €**



Mo., 13.02. | 18:00 – 20:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

### **Alzheimer Gesellschaft: Treffen der Angehörigengruppe mit Alzheimer Gesellschaft Frankfurt**

Unter der Leitung von Ruth Müller, Dipl. Psychologin, erhalten Angehörige viele Informationen, ein offenes Ohr und gegenseitige Unterstützung.



Di., 16.02. | 15:00 – 16:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung.

### **Singen kann jeder\*r! Offenes Singen mit Leo Raatz**

für alle, die Freude am Singen haben, ist dieses ungezwungene Angebot gedacht. Hier darf jede\*r mitsingen. Niemand muss Angst haben, nicht gut genug zu sein! Wir singen bekannte Volkslieder, Weisen, aber auch ein paar modernere Stücke. Leo Raatz begleitet auf der Gitarre.

**Kosten: Kleine Spende wird gerne entgegengenommen.**



Fr., 17.02. | 14:30 – 18:00 Uhr | Verbindliche Anmeldung erforderlich!

### **Hofgut helau!**

Die Narren sind los beim närrischen Nachmittag mit kleinem Programm und Live-Musik von Jörg Ratz. Kreppel und ein deftiger Snack dürfen natürlich nicht fehlen. Kommen Sie gerne kostümiert!

**Kosten: 5 € für Musik und Kreppelgedeck mit Kaffee/Tee.**

**Frankfurtpass-Inhaber\*innen zahlen die Hälfte. Herzhafter Snack und weitere Getränke werden extra berechnet.**



Di., 21.02. | 14:00 – 16:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung.

### **Kreppelnachmittag mit dem Bänkelsänger von Schwanem**

Im Stadtteiltreff geht es heute lustig zu: Der Bänkelsänger von Schwanem ist heute zu Gast mit seinem gewohnt humorvollen Programm. Kreppel dürfen natürlich nicht fehlen. Gäste sind herzlich willkommen.

**Kosten: Gästebeitrag für das Kreppelgedeck: 3,50 €. Spende willkommen.**



Sa., 25.02. | 14:00 – 17:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

### **„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: kostenfrei. Kleine Spende kann gerne hinterlassen werden.**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>08:30 – 09:15 Uhr</b>	Gymnastik mit Antje Marschhäuser Gruppe 1 <b>Kosten: 2,50 €</b>
	<b>09:30 – 10:15 Uhr</b>	Gymnastik mit Antje Marschhäuser Gruppe 2 <b>Kosten: 2,50 €</b>
	<b>10:00 Uhr</b>	Das „MoMo“ ist da! Rästeln Sie mit beim Monatsrätsel! <b>Immer am 1. Montag im Monat!</b>
	<b>10:30 – 11:15 Uhr</b>	Gymnastik mit Antje Marschhäuser Gruppe 3 <b>Kosten: 2,50 €</b>
	<b>10:30 – 12:00 Uhr</b> <b>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Lotsenbüro: Wir bieten Orientierung mit persönlicher Beratung Stadtteiltreff 1 <b>Kosten: 10 €/Monat</b> inkl. Verzehr und Programm; Gästebeitrag 3 €/Tag
<b>Dienstags</b>	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff 2 <b>Kosten: 10 €/Monat</b> inkl. Verzehr und Programm; Gästebeitrag 3 €/Tag
<b>Mittwochs</b>	<b>09:00 – 10:00 Uhr</b>	Schwung für die grauen Zellen: Gehirnjogging mit Ute Fey <b>Kosten: 6 €</b>
	<b>13:30 – 14:30 Uhr</b>	Tanzspaß im Sitzen mit Moni <b>Jeden 2. und 4. Mittwoch!</b>
	<b>14:30 – 16:00 Uhr</b>	Spieletreff in der Cafeteria: Spielen Sie mit!
<b>Donnerstags</b>	<b>11:00 Uhr</b>	Auf Tour mit dem Aktivclub! <b>Kosten: ggfs. Fahrtkosten und Eintritt</b>
<b>Freitags</b>	<b>09:00 – 12:00 Uhr</b>	Gehen Sie mit uns digital! Hilfe bei digitalen Medien
<b>Samstags</b>	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	„Wegwerfen? – Denkste!“ Reparaturcafé <b>Immer am letzten Samstag im Monat!</b>

## Begegnungs- & Servicezentrum Hofgut Goldstein

Tränkweg 32  
60529 Frankfurt am Main

### Leitung

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

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



Unsere Cafeteria ist  
Montag – Freitag  
14:30 – 17:30 Uhr  
für Sie geöffnet!