



**Programm
September –
Oktober
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!



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

UNSER PROGRAMM SEPTEMBER BIS OKTOBER



montags – freitags | 14:30 – 17:30 Uhr

Herzlich willkommen in unserer gemütlichen Cafeteria!

Wir freuen uns auf Sie in unserer gemütlichen Cafeteria mit leckerem Kuchen, herzhaften Kleinigkeiten oder erfrischenden Eisspezialitäten. Bei schönem Wetter ist auch das Gartencafé geöffnet!



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 gerne 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!
Leitung: Iris Euler

Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzehr und Programm

Gästebeitrag 3,50 €/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!
Leitung: Carmen Simon

Kosten: 10 €/Monat incl. Verzehr und Programm

Gästebeitrag 3,50 €/Tag



Dienstags | Nur mit Anmeldung!

Qi Gong – sanfte Übungsreihen für ganzheitliches Wohlbefinden (Kurs)

mit Diana Pacheco-Dalko

Die Grundhaltungen und sanften Übungsreihen sind auch für ältere oder nicht so bewegliche Menschen geeignet und werden im Sitzen oder Stehen praktiziert. Kursleitung: Diana Pacheco-Dalko.

Kosten: Spende erwünscht

Teilnehmer*innen: max. 14

! Kurs 1: 18:00 – 19:00 Uhr, Kurs 2: 19:15 – 20:15 Uhr



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

Spieletreff 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-Stübchen

Ob basteln, stricken, häkeln, kreatives Gestalten oder einfach nur klönen – ein lockerer Treff für alle, die gemütlich bei Kaffee oder Tee plaudern und ohne Anleitung kreativ sein möchten.



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: 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., 04.09. | 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 29.09., 10 Uhr und können sogar eine Kleinigkeit gewinnen!



Mi., 06.09. | 14:30 – 16:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Wir entdecken Frankfurt: Das Schwanheimer Heimatmuseum

Machen Sie mit uns einen Ausflug ins Schwanheimer Heimatmuseum. In einer interessanten Führung erfahren wir Vieles über die Geschichte des Dorfes Schwanheim, das 880 erstmals urkundlich erwähnt wurde. Zu entdecken gibt es auch einige Fundstücke vom alten Hofgut Goldstein.

Treffpunkt:

14:00 Uhr – Haltestelle Waldau/Goldsteinstraße, Fahrt mit Bus 51 oder 78 oder 14:30 Uhr – direkt am Heimatmuseum, Alt Schwanheim 6.

Kosten: Kleine Spende



Mo., 11.09. | 18:00 – 20:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Alzheimer Gesellschaft: Treffen der Angehörigengruppe in Kooperation mit Alzheimer Gesellschaft Frankfurt

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



Di., 12.09. | 10:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung und Zahlung bis 28.08.

Busfahrt nach Wetzlar, das hübsche Städtchen an der Lahn

Besuchen Sie mit uns das schmucke Städtchen an der Lahn: Mittelalterliche Plätze, eindrucksvolle Fachwerkhäuser, verspielte Barockbauten, ein immer noch nicht fertig gestellter Dom und gleich sechs Museen finden Sie in der Wetzlarer Altstadt. Es besteht die Möglichkeit, sich einer interessanten Führung anzuschließen (zzgl. 7 €) oder eine Entdeckungstour auf eigene Faust zu unternehmen.

Kosten: 26 € zzgl. Verzeehr

Teilnehmer*innen: max. 47

Buchungsnr.: 44154-02-2023

⚠ Ende ca. 18:00 Uhr



Mi., 13.09. | 13:30 Uhr

Tanzspaß im Sitzen mit Moni fällt heute aus!



Do., 14.09. | 15:30 – 16:30 Uhr

Literaturcafé: „Die Geschichte der Wolken“

mit Elke Jatzko

Wolken sind ein großes Himmelskino. Wissenschaftler haben sie erforscht, Literaten haben sich in Prosa und Lyrik mit ihnen beschäftigt. Maler wie Caspar David Friedrich und William Turner wurden durch ihre Wolkenbilder berühmt. Gehen Sie mit uns auf die literarische Reise zu den Wolken! Ab 14:30 Uhr ist die Cafeteria bereits geöffnet!

Kosten: Kleine Spende wird gerne entgegengenommen.



Fr., 15.09. | 14:30 – 17:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

O'Zapft ist! Oktoberfest im Hofgut mit Live-Musik

Mit Live-Musik von „Steppes“ alias Wolfgang Sorger ist gute Stimmung garantiert. Wir feiern ganz zünftig mit Kaffee, Kuchen und typisch Herzhaftem – bei schönem Wetter im Garten!

Kosten: Kleine Spende für die Musik. Verzehrkosten.



Di., 19.09. | 10:30 – 12:00 Uhr

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.



Mi., 20.09. | 16:00 – 18:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Die Gruppe LeNa präsentiert: „Dichterstammtisch in der Künstlerkneipe Simplicissimus“

in Kooperation mit dem Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

Neben J. Ringelnatz, F. Endrikat und K. Valentin trafen sich einst viele weitere Dichter in der Münchener Kneipe Alter Simpl. Die Gruppe LeNa des Begegnungs- und Servicezentrums Höchst vereint sie alle wieder und lässt sie mit ihren Gedichten Rückblick auf eine bewegte, verrückte Zeit halten. Wie gewohnt: Unterhaltsam, informativ, humorvoll und mit Musik.

Kosten: Verzehrkosten.

Kleine Spende wird gerne entgegengenommen.



Fr., 22.09. | 18:00 – 19:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Musik trifft auf Märchen

mit Monika Ohly-Neeren und Helmut Frank

Märchen fesseln nicht nur Kinder, sondern ziehen auch Erwachsene in ihren Bann. Lassen Sie sich entführen in die zauberhafte Welt von Musik und Märchen mit dem Märchenerzähler Helmut Frank und der Musikerin Monika Ohly-Neeren an der Querflöte.

Kosten: Kleine Spende erwünscht. Verzehrkosten.



Sa., 23.09. | 18:00 – 19:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Konzert:

Musik zwischen Havanna, New York und Frankfurt

in Kooperation mit „Initiative Schwanheim/Goldstein bewegt sich!“

Das Duo Gerd Putscheff (Violine) und Christoph Spendel (Piano) entführt uns in verschiedene musikalische Welten zwischen Cuba und der Jazzmetropole New York. Freuen Sie sich auf einen Abend voller intensiver rhythmischer Energie und buntem, quirligem, improvisatorischem Geschehen. Das Repertoire setzt sich sowohl aus Standard-Werken wie auch aus Eigenkompositionen zusammen.

Kosten: Kleine Spende erwünscht!



Di., 26.09. | 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!



Mi., 27.09. | 13:30 Uhr

Tanzspaß im Sitzen mit Moni fällt heute aus!



Mi., 27.09. | 14:30 – 16:00 Uhr

Bingo, Bingo, Bingo!!

Heute im Spieltreff wird ausgiebig Bingo gespielt: Ob Zahlenbingo oder Themenbingo – der Bingo-Spaß kennt keine Grenzen! Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!



Sa., 30.09. | 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: Kleine Spende kann gerne hinterlassen werden.



Mo., 02.10. | 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 27.10., 10 Uhr und können sogar eine Kleinigkeit gewinnen!



Mo., 09.10. | 18:00 – 20:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Alzheimer Gesellschaft: Treffen der Angehörigengruppe in Kooperation mit Alzheimer Gesellschaft Frankfurt

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



Mi., 11.10. | 13:30 – 14:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Tanzspaß im Sitzen

Bei den erfrischenden Tänzen auf oder am Stuhl ist gute Laune garantiert. Lassen Sie sich von der mitreißenden Musik und der guten Laune begeistern!

**Kosten: Eine kleine Spende wird gerne entgegengenommen.
Teilnehmer*innen: max. 14**



Do., 12.10. | 11:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung erforderlich.

Werden Sie kreativ mit Malen und Zeichnen!

Bekommen Sie Freude am Sehen und entdecken Sie Dinge neu mit Bleistift und Farbe. Unter der künstlerischen Anleitung von Barbara Greul Aschanta und in einer kleinen Gruppe können Sie Ihren ganz individuellen Ausdruck finden, ohne Vorkenntnisse und Bedenken. Falls vorhanden, bringen Sie Mal- oder Zeichenmaterial mit. Der Kurs umfasst 5 x 2 Std.:

12.10., 19.10., 26.10., 02.11. und 09.11.23

**Kosten: 60 € (Zahlung bei Kursbeginn)
Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte.
Teilnehmer*innen: min. 6, max. 10**

NEU!





Do., 12.10. | 18:00 – 20:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

„Mit Herz und Hund“
**14. Europäisches Filmfestival
der Generationen**



in Kooperation mit Stadt Frankfurt – Gesundheitsamt

Das Hofgut macht mit beim 14. Europäischen Filmfestival der Generationen! Sehen Sie mit uns die charmante Komödie: Dave und Fern sind beide über 60 Jahre alt, Rentner und stolze Hundebesitzer. Sie begegnen sich beim Gassigehen ihrer Hunde. Über 23 gemeinsame Spaziergänge hinweg kommen sich die beiden immer näher. Eine zarte Romanze entwickelt sich. Doch ihre gemeinsame Zukunft steht auf tönernen Füßen. Denn weder Dave noch Fern waren bislang ehrlich zueinander. Beide haben Geheimnisse, die sie dem anderen gegenüber nicht aussprechen können.

Erscheinungsdatum: 9. Juni 2022 (Deutschland), 86 Min.

Kosten: Verzehrkosten



Mi., 18.10. | 12:30 – 14:30 Uhr | Nur mit Anmeldung!

Mittagstisch im Hofgut: „Leckere Herbstküche“
mit Unterstützung der FR-Altenhilfe

Genießen Sie unser leckeres Herbst-Verwöhn-Menü in netter Gesellschaft!

Kosten: Verzehrkosten

Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte.



Do., 19.10. | 15:00 – 16:00 Uhr

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., 19.10. | 18:00 – 20:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

**„Eine bretonische Liebe“
14. Europäisches Filmfestival
der Generationen**



in Kooperation mit Stadt Frankfurt – Gesundheitsamt

Kino im Hofgut: Als der 45-jährige Witwer Erwan durch einen Zufall erfährt, dass Bastien nicht sein echter Vater ist, macht er sich auf die Suche nach seinem biologischen Erzeuger. Bald findet er den spitzbübischen 70-jährigen Joseph, den seine Mutter nur flüchtig kannte. Erwan erliegt nicht nur bald dessen Charme, sondern auch dem der ungestümen Anna, die eine geheime Verbindung zu den beiden hat. Genre: Drama, Komödie (100 Min.) Im Anschluss findet ein Filmgespräch statt.
Kosten: Verzehrkosten.



Mi., 25.10. | 13:30 – 14:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Tanzspaß im Sitzen

Bei den erfrischenden Tänzen auf oder am Stuhl ist gute Laune garantiert. Lassen Sie sich von der mitreißenden Musik und der guten Laune begeistern!
Teilnehmer*innen: max. 14



Do., 26.10. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

**Literaturcafé:
„Heinrich und Thomas Mann – Die ewigen Konkurrenten“
mit Elke Jatzko und Sybille Kempf**

Freuen Sie sich auf einen interessanten Lesenachmittag über die beiden ungleichen Brüder und eine Beziehungsgeschichte, die ebenso mit privaten Konflikten wie Katastrophen eines Zeitalters verknüpft ist. Ab 14:30 Uhr können Sie bereits unseren leckeren Kuchen in der gemütlichen Cafeteria genießen!

Kosten: Eine kleine Spende wird gerne entgegengenommen.



Sa., 28.10. | 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: Eine kleine Spende wird gerne entgegengenommen.

Das Wertvollste,
das man zu verschenken hat,
ist Zeit.



Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen.

Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!



Peter Gehweiler

Tel: 069 / 299 807 2353

Christine Fischer

Tel: 069 / 299 807 2352



ehrenamt@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de



**FRANKFURTER
VERBAND**

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! Rästeln Sie mit beim Monatsrätsel!, immer am 1. Montag im Monat!
	10:30 – 11:15 Uhr	Gymnastik mit Antje Marschhäuser Gruppe 3, Kosten: 2,50 €
	10:30 – 12:00 Uhr	Lotsenbüro: Wir bieten Orientierung mit persönlicher Beratung
Dienstags	14:00 – 16:00 Uhr	Stadtteiltreff 1 Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzeehr und Programm Gästebeitrag 3,50 €/Tag
	14:00 – 16:00 Uhr	Stadtteiltreff 2 Kosten: 10 €/Monat incl. Verzeehr und Programm Gästebeitrag 3,50 €/Tag
	18:00 – 19:00 Uhr	Qi Gong Kurs 1
Mittwochs	19:15 – 20:15 Uhr	Qi Gong Kurs 2
	09:00 – 10:00 Uhr	Schwung für die grauen Zellen: Gehirnjogging mit Ute Fey Kosten: 6 €
	13:30 – 14:30 Uhr	Tanzspaß im Sitzen mit Moni, immer am 2. und 4. Mittwoch im Monat
Donnerstags	14:30 – 16:00 Uhr	Spieletreff in der Cafeteria: Spielen Sie mit!
	10:00 – 12:00 Uhr	Kreativ-Stübchen
	11:00 Uhr	Auf Tour mit dem Aktivclub! Kosten: ggfs. Fahrtkosten und Eintritt
Freitags	09:00 – 12:00 Uhr	Gehen Sie mit uns digital! Hilfe bei digitalen Medien
Samstags	14:00 – 17:00 Uhr	„Wegwerfen? – Denkste!“ Reparaturcafé, immer am letzten Samstag im Monat

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!