



**Programm  
Januar –  
Februar  
2024**

# **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](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 öfter auch himmlisch duftende Waffeln. Fragen Sie nach. Wir freuen uns über Ihren Besuch!

---



**Montags | 10:30 – 12:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **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 | Bitte mit Anmeldung!**

### **Qi Gong – sanfte Übungsreihen für ganzheitliches Wohlbefinden**

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.

**Kurs 1: 18:00 – 19:00 Uhr**

**Kurs 2: 19:15 – 20:15 Uhr**

**Teilnehmer\*innen: max. 14**

---



**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 3,50 €/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**

### **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 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**

Lernen Sie mit uns ganz stressfrei bei unserem geduldrigen 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.



**Di., 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 E-Mail. Wegen des Feiertags erhalten Sie es ausnahmsweise erst am 02.01.! Für die Lösung haben Sie Zeit bis 26.01., 10:00 Uhr und können sogar eine Kleinigkeit gewinnen!



**Mo., 08.01. | 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., 10.01. | 13:30 – 14:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Tanzspaß im Sitzen**

Bei den erfrischenden Tänzen mit Moni 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., 11.01. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Literaturcafé: „Braucht es Glück um glücklich zu sein?“**

Das Literaturcafé startet mit dem Thema Glück und Glückliche sein ins neue Jahr! Als ganzheitliche Kommunikationstrainerin stellt Fabiana von Saldern die Frage: „Braucht es Glück zum Glücklich sein?“ Ergänzend gibt die Pädagogin und Autorin Sonja von Saldern Anregungen, wie das alltägliche Glück im Jahr 2024 Platz im Alltag finden kann.

**Kosten: 5 €**



---

**Fr., 12.01. | 14:30 – 17:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Willkommen im neuen Jahr!**

Lassen Sie uns gemeinsam und mit guter Laune das neue Jahr begrüßen, mit Live-Musik von Steppes und kleinen Beiträgen. Gerne steuern Sie ein passendes Gedicht dazu bei! Für Essen und Trinken ist bestens gesorgt!

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

---



**Di., 16.01. | 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.

---



**Mi., 17.01. | 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! Spielen Sie mit!

---



**Sa., 20.01. | 18:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Konzert zum neuen Jahr**

Das Rotenfels-Trio mit Thomas J. Scheike (Klavier), Monika Schulz (Violine) und Günter Schulz (Violoncello) möchte das neue Jahr mit Beethoven und einem kleinen Ausflug in die Welt der französischen Oper begrüßen. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!

---



**Mi., 24.01. | 13:30 – 14:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Tanzspaß im Sitzen**

Bei den erfrischenden Tänzen mit Moni 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., 25.01. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Kunst und Kaffee**

Der Mal- und Zeichenkurs unter der Leitung von Barbara Greul-Aschanta zeigt die Werke des letzten Kurses. Diese zeigen die kreative Vielfaltigkeit der Teilnehmer\*innen und wecken Lust auf eigenes kreatives Schaffen. Wir laden Sie herzlich ein, im gemütlichen Rahmen miteinander ins Gespräch zu kommen.



**Sa., 27.01. | 14:00 – 17:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **„Wegwerfen? – Denkste!“ Reparaturcafé und mehr**

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. Zeitgleich gibt es im Café im Erdgeschoss digitale Hilfe bei Handy, Smartphone, Iphone, Tablet, PC.



**Mi., 31.01. | 10:00 – 12:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **„Telefonbetrug – Nicht mit mir!“**

Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf informiert Sie über die manipulativen Tricks der Telefonbetrüger und gibt Ihnen Tipps, wie Sie sich schützen können. Die Gedächtnistrainerin Ute Fey zeigt Ihnen, wie Sie das Gelernte im Gehirn fest verankern können. Werden Sie kein Opfer!



**Mi., 31.01. | 15:00 – 17:15 Uhr (inkl. Pause) | Bitte mit Anmeldung!**

### **„Wenn du geredet hättest, Desdemona“ Ungehaltene Reden ungehaltener Frauen – Teil 1**

***In Kooperation mit der Senioreninitiative Höchst***

In einer szenischen Lesung mit Bildern und Musik erinnern wir an Christine Brückner, die im Dezember ihren 102. Geburtstag feiern würde. Fünf Frauen lesen und spielen in zwei Veranstaltungen ausgewählte Geschichten von Christine Brückner, bringen aber auch in eigenen Reden ihre berechtigten „Ungehaltenheit“ zum Ausdruck. Vielleicht eine Anregung für andere Frauen? Die beiden Veranstaltungen können unabhängig voneinander besucht werden!



**Do., 01.02. | 15:00 – 17:15 Uhr (inkl. Pause) | Bitte mit Anmeldung!**

### **„Wenn du geredet hättest, Desdemona“ Ungehaltene Reden ungehaltener Frauen – Teil 2**

***In Kooperation mit der Senioreninitiative Höchst***

In einer szenischen Lesung mit Bildern und Musik erinnern wir an Christine Brückner, die im Dezember ihren 102. Geburtstag feiern würde. Fünf Frauen lesen und spielen in zwei Veranstaltungen ausgewählte Geschichten von Christine Brückner, bringen aber auch in eigenen Reden ihre berechtigten „Ungehaltenheit“ zum Ausdruck. Vielleicht eine Anregung für andere Frauen? Die beiden Veranstaltungen können unabhängig voneinander besucht werden!



**Mo., 05.02. | 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 E-Mail. Für die Lösung haben Sie Zeit bis 29.02., 10:00 Uhr und können sogar eine Kleinigkeit gewinnen!



**Mi., 07.02. | 13:30 – 14:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Tanzspaß im Sitzen**

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

**Teilnehmer\*innen: max. 14**



**Fr., 09.02. | 14:30 – 18:00 Uhr | Nur mit Anmeldung!**

### **Hofgut helau!**

Die Narren sind los beim närrischen Nachmittag mit Programm, Überraschungsgästen 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 zahlen die Hälfte.**

**Herzhafte Snacks und Getränke werden extra berechnet.**



**Mo., 12.02. | 18:00 – 20:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

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

**In Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Frankfurt**

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





**Di., 13.02. | 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.

**Gästebeitrag für das Kreppelgedeck: 3,50 €**



**Mi., 14.02. | 12:30 Uhr | Nur mit Anmeldung!**

### **Mittagstisch im Hofgut: Lecker Hering!**

An Aschermittwoch ist alles vorbei – aber nicht das Zusammensein! Genießen Sie in netter Runde unser leckeres Menü mit eingelegten Heringen und Pellkartöffelchen.

**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Do., 15.02. | 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. (15.02, 22.02., 29.02., 07.03. und 14.03.).

**Kosten: 60 € (Zahlung bei Kursbeginn)**

**Frankfurtpass-Inhaber\*innen zahlen die Hälfte.**

**Teilnehmer\*innen: min. 6, max. 10**

**NEU!**

Mit dem  
**Frankfurt  
Pass**  
günstiger



**Do., 15.02. | 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.



**Do., 22.02. | 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!



**Sa., 24.02. | 14:00 – 17:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

## **„Wegwerfen? – Denkste!“ Reparaturcafé und mehr**

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. Zeitgleich gibt es im Café im Erdgeschoss digitale Hilfe bei Handy, Smartphone, Iphone, Tablet, PC.



**Di., 27.02. | 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 € Frankfurtpass-Inhaber\*innen zahlen die Hälfte.**



**Mi., 28.02. | 13:30 – 14:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

## **Tanzspaß im Sitzen**

Bei den erfrischenden Tänzen mit Moni 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., 29.02. | 15:30 – 17:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

## **„Immer heiter weiter!“ mit den Höchster Silberdisteln**

Die Höchster Silberdisteln sind wieder bei uns zu Gast, um uns mit einem neuen Programm mit Sketchen, Liedern und Gedichten aufzumuntern und Freude zu bringen. „Immer heiter weiter“ ist das bekannte Motto der Silberdisteln, weitermachen, sich die Heiterkeit bewahren, auch wenn es manchmal schwerfällt.



# Ich pflege meine Stadt.

# Du auch?

[frankfurter-verband.de/jobs](https://frankfurter-verband.de/jobs)

**Hülya**

Pflegehelferin beim  
Frankfurter Verband  
in Rödelheim

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>08:30 – 11:30 Uhr</b>	Gymnastik mit A. Marschhäuser Gruppe 1, 2 und 3, je 45 Min. <b>Kosten: 2,50 €</b>
	<b>10:00 Uhr</b>	Rästeln Sie mit beim Monatsrätsel! <b>Immer am 1. Montag im Monat!</b>
	<b>10:30 – 12:00 Uhr</b>	Lotsenbüro: Wir bieten Orientierung mit persönlicher Beratung
	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff 1 <b>Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzeehr und Programm</b> <b>Gästebeitrag 3,50 €/Tag</b>
	<b>Dienstags 14:00 – 16:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff 2 <b>Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzeehr und Programm</b> <b>Gästebeitrag 3,50 €/Tag</b>
	<b>18:00 – 19:00 Uhr</b>	Qi Gong Kurs 1
	<b>19:15 – 20:15 Uhr</b>	Qi Gong Kurs 2
<b>Mittwochs</b>	<b>09:00 – 10:00 Uhr</b>	Gehirnjogging mit Ute Fey <b>Kosten: 6 €</b>
	<b>13:30 – 14:30 Uhr</b>	Sitztanz, <b>immer am 2. und 4. Mittwoch im Monat</b>
	<b>14:30 – 16:00 Uhr</b>	Spieletreff in der Cafeteria: Spielen Sie mit!
<b>Donnerstags</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Kreativ-Stübchen
	<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

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

## Begegnungs- & Servicezentrum Hofgut Goldstein

Tränkweg 32  
60529 Frankfurt am Main

### Leitung

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



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