



**Programm
März –April
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

UNSER PROGRAMM MÄRZ BIS APRIL



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

Herzlich willkommen in unserer gemütlichen Cafeteria!

Gönnen Sie sich eine Auszeit bei 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 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!

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!

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



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

Ort: Treffpunkt wird vorher bekannt gegeben!

Teilnehmer*innen: max. 10



Freitags | 09:00 – 12:00 Uhr | Nur mit Anmeldung!

Gehen Sie mit uns digital! Hilfe bei digitalen Medien

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



Mo., 04.03. | 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 Mittwoch, 27.03., 10:00 Uhr und können sogar eine Kleinigkeit gewinnen!



Mi., 06.03. | 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!



Do., 07.03. | 11:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung erforderlich!

Kurs: Werden Sie kreativ mit Malen und Zeichnen! (4. Stunde)

mit Barbara Greul Aschanta



Do., 07.03. | 15:30 – 17:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

„Diagnose Krebs – Mit Optimismus Leben verändern!“

Dr. med. Bernd Schmude ist Motivationscoach, Arzt, Krebsüberlebender und 1. Vorsitzender des gemeinnützigen Vereins STARK gegen KREBS e. V. Frankfurt. Auf erfrischende und humorvolle Art und Weise gibt er in seinem Vortrag Tipps, wie man seine Selbstheilungskräfte reaktivieren, das Immunsystem stärken und durch Bewegung, Sport und Ernährung die Gesundheit unterstützen kann.

Kostenfrei – gerne kann etwas für den gemeinnützigen Verein STARK gegen KREBS e. V. gespendet werden.



Sa., 09.03. | 18:00 – 19:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Klavierkonzert: „Herbe Lyrik und wilde Motorik“

In Kooperation mit „Initiative Schwanheim/Goldstein bewegt sich“

Wir laden Sie ein zu einem Klavierabend mit der japanischen Pianistin Harumi Yoshihama. Nach ihrer Musikausbildung in Tokyo führte sie ihr weiterer Weg zum Aufbaustudium nach Wien. In Frankfurt ist sie am Dr. Hoch's Konservatorium tätig. Sie wird Werke von Sergej Prokofieff, Maurice Ravel und Sergej Rachmaninoff gestalten.



Mo., 11.03. | 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., 12.03. | 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., 13.03. | 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., 14.03. | 11:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung erforderlich!

Kurs: Werden Sie kreativ mit Malen und Zeichnen! (5. Stunde)

mit Barbara Greul Aschanta



Do., 14.03. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Literaturcafé: „Brecht und die Frauen“

mit Sybille Kempf und Otto Gengnagel

Sibylle Kempf und Otto Gengnagel lesen aus Unda Hörner's Buch „Brecht und die Frauen“. Auf amüsante Weise gehen sie der Frage nach, welche außergewöhnlichen Frauen ihn in seinem Leben begleiteten. Er ist so treu, der Herr Brecht – nur leider so vielen.
Ab 14:30 Uhr gibt es bereits Kaffee und Kuchen.



Mi., 20.03. | 12:30 Uhr | Nur mit Anmeldung!

Mittagstisch: „Der Frühling kommt!“

Herrlich frühlingshaft und lecker noch dazu ist unser heutiges Menü mit viel frischem Gemüse und zartem Hähnchenfleisch! Schlemmen Sie mit!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 21.03. | 10:00 – 12:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Wohnen im Alter – Schwerpunkt: Öffentlich geförderter Wohnraum mit dem Amt für Wohnungswesen

Die Motive, einen Wohnungswechsel in Betracht zu ziehen, sind vielfältig. Im heutigen Vortrag geht es um „öffentlich geförderte Wohnung für Senior:innen“. Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Wie genau läuft das Vermittlungsverfahren ab? Werden Wohnungswünsche berücksichtigt? Welche Probleme können auftreten? Gibt es auch Alternativen zum Wohnungswechsel und öffentlich gefördertem Wohnraum? Zielgruppe sind sowohl diejenigen, die sich gerade aus persönlichen Gründen mit dem Thema beschäftigen, als auch diejenigen, die in irgendeiner Form beratend und unterstützend tätig sind, egal ob ehrenamtlich oder hauptamtlich.



Fr., 22.03. | 16:00 – 18:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Ein Streifzug durch das historische Frankfurt – Lichtbildvortrag

In Kooperation mit „Historischer Stadtspaziergang Frankfurt“

Es erwartet Sie ein lebendiger Lichtbildervortrag mit Thomas Sock! Anhand von Fotos und Ansichtskarten entsteht das Frankfurt aus dem späten 19. Jahrhundert. Bilder und Ansichten zeigen die Veränderung der Stadt bis zum 1. Weltkrieg. Die Umgestaltung des alten Frankfurts wird zudem mit Hilfe von historischen Kartenausschnitten und aktuellen Fotos erläutert.



Di., 26.03. | 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. Und da Ostern vor der Tür steht, garnieren wir den Morgen mit Geschichten und Gedichten rund ums bevorstehende Osterfest. Bringen Sie gerne einen kleinen Beitrag mit!

Kosten: 4,50 €



Mi., 27.03. | 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



Sa., 30.03. | 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.



Mo., 01.04. | 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 liegt es erst ab Dienstag, 02.04. zur Abholung bereit. Für die Lösung haben Sie Zeit bis Freitag, 26.04., 10:00 Uhr und können sogar eine Kleinigkeit gewinnen!



Mo., 08.04. | 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.



Mi., 10.04. | 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., 11.04. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Literaturcafé: „Wir Wundertiere“ mit Ricarda Grünberg

Ein vergnüglicher Lesenachmittag erwartet Sie heute: Ein äußerst intelligenter Spürhund, ein Kater, der leider sprechen kann, ein getaufter Affe und ein New Yorker Judenvogel rauben ihren Menschen den letzten Nerv. Ab 14:30 Uhr gibt es bereits Kaffee und Kuchen.



Mi., 17.04. | 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!



Do., 18.04. | 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.



Fr., 19.04. | 16:00 – 17:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Handkäs und Gebabbel

mit Evi Hofmann

Lecker eingelegerter Handkäs und Frankforder Gebabbel gehören einfach zusammen. Evi Hofmann begleitet den kulinarischen Ausflug mit entsprechendem literarischem Beiwerk in Frankfurter Mundart.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Sa., 20.04. | 18:00 – 19:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Konzert: Klavier und Geige

In Kooperation mit „Initiative Schwanheim/Goldstein bewegt sich“

Die junge Violinistin Stella Marie Homberg und die arrivierte Pianistin Karen Tanaka gestalten einen Duo-Abend mit Werken von Mozart, Brahms, Piazzolla und der berühmten hochromantischen Sonate von César Franck. Lassen Sie sich verzaubern von der wunderbaren Musik und ihren Interpretinnen.





Mi., 24.04. | 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., 25.04. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

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

Im Literaturcafé dreht sich heute alles um das Thema Glück und Glücklichein. 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 Platz im Alltag finden kann.

Kosten: 5 €



Sa., 27.04. | 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.



Do., 20.06. | 10:00 – ca. 18:00 Uhr | Anmeldung und Zahlung bis 03.06.

Busfahrt nach Freinsheim, das sympathische Städtchen in der Pfalz

Besuchen Sie mit uns das hübsche Städtchen mitten in der Pfalz. Nicht nur Wein hat „Fränsem“ – wie es liebevoll auf pfälzisch genannt wird – zu bieten. Die historische Altstadt wartet darauf, von Ihnen entdeckt zu werden mit vielen Sehenswürdigkeiten, Museen (z.B. das Spielzeugmuseum) und Einkehrmöglichkeiten. Nach dem gemeinsamen Mittagessen im Weingut besteht die Möglichkeit, sich einer interessanten Führung anzuschließen (zzgl. 7 €), eine Entdeckungstour auf eigene Faust zu unternehmen oder eine Planwagenfahrt zu machen (Die Kosten dafür bitte erfragen!)

Kosten: 26 €

**Sonstige Kosten für Verzehr, ggfs. Eintritt, Führung
oder Planwagenfahrt sind extra zu zahlen.**

Teilnehmer*innen: max. 47; Buchungsnr.: 44154-01-2024

⚠ Vorankündigung – Die Busfahrt findet im Juni statt!

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 – 11:30 Uhr | Gymnastik mit A. Marschhäuser Gruppe 1, 2 und 3, je 45 Min. Kosten: 2,50 € |
| | 10:00 Uhr | Das „MoMo“ ist da! Rästeln Sie mit beim Monatsrätsel! Immer am 1. Montag im Monat! |
| | 10:30 – 12:00 Uhr | Lotsenbüro: Wir bieten Orientierung mit persönlicher Beratung |
| | 14:00 – 16:00 Uhr | Stadtteiltreff 1 Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzehr und Programm Gästebeitrag 3,50 €/Tag |
| Dienstags | 18:00 – 20:00 Uhr | Alzheimer Gesellschaft: Treffen der Angehörigengruppe immer am 2. Montag im Monat! |
| | 14:00 – 16:00 Uhr | Stadtteiltreff 2 Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzehr und Programm Gästebeitrag 3,50 €/Tag |
| | 18:00 – 19:00 Uhr 19:15 – 20:15 Uhr | Qi Gong Kurs 1 Qi Gong Kurs 2 |
| Mittwochs | 09:00 – 10:00 Uhr | Gehirnjogging mit Ute Fey, Kosten: 6 € |
| | 13:30 – 14:30 Uhr | Sitztanz, immer am 2. und 4. Mittwoch im Monat |
| | 14:30 – 16:00 Uhr | Spieletreff in der Cafeteria: Spielen Sie mit! |
| Donnerstags | 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 und mehr immer am letzten Samstag im Monat |

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