



Programm
Juli – August
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!

**Gemeinsam
Gemeinschaft
schaffen**

–
**dank Ihrer
Spende!**

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG

IBAN: **DE93 5019 0000 0500 3780 00**

BIC: **FFVBDEFF**

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



UNSER PROGRAMM JULI BIS AUGUST



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, bei schönem Wetter auch im Garten!

Wir freuen uns auf Sie und 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



Montags | 19:00 – 20:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Yoga auf dem Stuhl

mit Daniela Pacheco-Dalko

Yoga auf dem Stuhl oder im Rollstuhl ist ein wundervolles Bewegungsprogramm. Die Muskeln werden gekräftigt, die Gelenke beweglicher, das Immunsystem wird gestärkt und die Konzentrationsfähigkeit gefördert. Die sanften Übungen wecken die Lebensfreude und fördern die Entspannung.

Kosten: 6 €

(Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte!)

NEU!



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 | 18:00 – 20:15 Uhr | 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

Kosten: 6 € (Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte!); 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 hinget 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 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 es kennen oder erhalten Sie Hilfestellung auch bei anderen digitalen Medien. Ein Tablet können Sie gerne kostenfrei eine Zeitlang ausleihen.



Mo., 01.07. | 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 26.07., 10:00 Uhr und können sogar eine Kleinigkeit gewinnen!



Mo., 08.07. | 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., 09.07. | 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., 10.07. | 13:30 – 14:30 Uhr | Neue Teilnehmende nur 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., 11.07. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Literaturcafé: „Brecht und die Frauen“ mit Sybille Kempf und Otto Gengnagel

Sybille 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.



Sa., 13.07. | 18:00 – 19:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Konzert: „Tänze in Dollys Garten“ In Kooperation mit „Initiative Schwanheim/Goldstein bewegt sich“

Das Frankfurter Klavierduo Anna-Sophie Sattler und Johanna Zerlink ist wieder zu Gast mit einem sommerlich-heiteren Konzert. Die beiden Pianistinnen überraschen uns mit Werken von Gabriel Fauré, Paul Hindemith, Claude Debussy, György Ligeti und Francis Poulenc. Lassen Sie sich verzaubern!



Fr., 19.07. | 14:30 – 17:30 Uhr

„Das muss jetzt weg!“ Kleiner Hofflohmarkt

Stöbern Sie gemütlich oder bieten Sie selbst Ihre Schätzchen zum Tausch oder Verschenken an. Nur bei schönem Wetter! Für Speis und Trank ist gesorgt. Ein Tisch kann nur nach vorheriger Anmeldung aufgebaut und in begrenzter Anzahl zur Verfügung gestellt werden.



Mi., 24.07. | 13:30 – 14:30 Uhr | Neue Teilnehmende nur 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., 26.07. | 14:30 – 17:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung.

Sommerwonne mit Live-Musik von „Steppes“

Lassen Sie uns gemeinsam den Sommer genießen – mit Live-Musik von „Steppes“ und bester Laune. Für Speis und Trank ist natürlich gesorgt. Bei schönem Wetter findet die Veranstaltung im Garten statt!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Sa., 27.07. | 14:00 – 17:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

„Wegwerfen? – Denkste!“

Reparaturcafé und digitale Hilfe

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.



Fr., 02.08. | 14:30 – 17:30 Uhr | Um Anmeldung wird gebeten!

„Oldies but Goldies“ – Schlagerparty mit DJ Werner

Heute geht es musikalisch zu. Unser DJ Werner grillt sonst die leckersten Würstchen. Heute zeigt er uns ein weiteres Talent: Er legt nämlich richtig gute Musik auf. Kommen Sie vorbei und genießen Sie den Nachmittag bei altbekannten Liedern und Schlagern von früher, bei schönem Wetter im Freien!



So., 04.08. | 14:30 Uhr – ca. 16:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Konzert: „Eine musikalische Sommerreise“

Kommen Sie mit uns auf eine musikalische Reise durch Europa mit den wunderbaren Musizierenden Svetlana Dorosok – Mezzosopran, Wladim Lukaschewic – Bariton – und Julia Peru – Klavier. Zu Gehör kommen klassische Werke, Opernlieder, ukrainische Volkslieder, italienische Lieder und internationale Sommerlieder, moderiert von Irene Knab. Nach dem Konzert können Sie sich an leckerem Kuchen und Heißgetränken im Garten erfreuen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 05.08. | 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 30.08., 10:00 Uhr und können sogar eine Kleinigkeit gewinnen!



Mi., 07.08. | 10:00 – 12:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Der Einkaufs- und Begleitservice der AWO stellt sich vor!

Für viele Menschen wird der Alltag zunehmend zu einer Herausforderung und die Hilfe ist oft mit einem großen Aufwand für die Betroffenen und deren Angehörigen verbunden. Der Einkaufs- und Begleitservice ist eine Lösung, um kurzfristig und unbürokratisch zu unterstützen. Er richtet sich unabhängig vom Alter an alle Menschen in Frankfurt, die über keinen oder noch keinen Pflegegrad verfügen und vorübergehend oder dauerhaft Unterstützung benötigen. Informieren Sie sich!



Do., 08.08. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Literaturcafé:

„Die Herrlichkeit des Lebens“ – Kafkas letzte Liebe mit Leonore Gauland

Michael Kumpfmüllers neuer Roman zeigt ein helles, fast heiteres Licht auf den berühmten Dichter und zeichnet liebevoll und diskret einen Menschen, der in seinem letzten Jahr die große Liebe findet und sein Leben in die Hand nimmt, bevor es dafür zu spät ist. Ab 14:30 Uhr gibt es bereits Kaffee und Kuchen.



Mo., 12.08. | 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.



Mi., 14.08. | 13:30 – 14:30 Uhr | Neue Teilnehmende nur 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., 22.08. | 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.



Mi., 28.08. | 13:30 – 14:30 Uhr | Neue Teilnehmende nur 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., 30.08. | 14:30 – 18:00 Uhr

**„Sommer, Sonne, Nachbarn!“ – Sommerfest
in Kooperation mit AWO**

Zusammen mit der Wohnanlagenbetreuung der AWO Goldstein feiern wir ein ungezwungenes Nachbarschaftsfest im Garten bei Live-Musik mit Jörg Ratz, Mitmach-Angeboten und Infoständen. Für Speis und Trank mit Süßem und Herzhaftem ist bestens gesorgt. Kommen Sie dazu und feiern Sie mit uns!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Sa., 31.08. | 14:00 – 17:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

**„Wegwerfen? – Denkste!“
Reparaturcafé und digitale Hilfe**

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.





Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	08:30 – 11:30 Uhr	Gymnastik mit Antje Marschhäuser Gruppe 1, 2 und 3, je 45 Minuten, Kosten: 2,50 €
	10:00 Uhr	Das „MoMo“ ist da! Rätseln Sie mit beim Monatsrätsel!
	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, <i>immer am 2. Montag im Monat</i>
	19:00 – 20:00 Uhr	Yoga auf dem Stuhl, Kosten: 6 € (Frankfurtpass- Inhaber*innen zahlen die Hälfte!)
	14:00 – 16:00 Uhr	Stadtteiltreff 2, Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzehr und Programm; Gästebeitrag 3,50 €/Tag
Mittwochs	18:00 – 20:15 Uhr	Qi Gong 1 und 2, Kosten: 6 € (Frankfurtpass- Inhaber*innen zahlen die Hälfte!)
	09:00 – 10:00 Uhr	Gehirnjogging mit Ute Fey, Kosten: 6 €
	13:30 – 14:30 Uhr	Tanzspaß im Sitzen, <i>immer am 2. und 4. Mittwoch im Monat</i>
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 und digitale Hilfe, <i>immer am letzten Samstag im Monat</i>

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

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

