



**Programm
September –
Oktober
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 SEPTEMBER BIS OKTOBER



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

Wir bieten Orientierung mit persönlicher Beratung – das Lotsenbüro

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 Matthias 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!)



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 incl. 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

Ort: Treffpunkt wird vorher bekannt gegeben!

Teilnehmer*innen: max. 10

Donnerstags | 15:00 – 16:00 Uhr

Singen kann jeder*r! –

Das offene Singen mit Leo Raatz fällt im September aus!



Freitags | 09:00 – 12:00 Uhr | Bitte 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.



Samstags | 14:00 – 17:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Es gibt keine dummen Fragen! – Hilfe bei digitalen Medien

Brauchen Sie Hilfe bei der Bedienung von Handy, Tablet, Smartphone oder einem anderen digitalen Gerät? Unsere beiden geduldigen Ehrenamtlichen nehmen sich am letzten Samstag im Monat Zeit für Ihre Fragen.

⚠ Am letzten Samstag im Monat!



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.

Kosten: 6 €

(Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte!)

Teilnehmer*innen: max. 14

⚠ Veranstaltungstag und die neuen Zeiten bitte erfragen!





Mo., 02.09. | 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 E-Mail.

Für die Lösung haben Sie Zeit bis 27.09., 10:00 Uhr und können sogar eine Kleinigkeit gewinnen!



Do., 05.09. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Entspannung mit Klangschalen

Lassen Sie sich von Dana Lienert in die entspannende Welt der Klangschalen entführen! Sie erfahren, wie sich Klangschalen auf ihrer Hand anfühlen, was Wasser beim Anschlegheln in der Schale tut, erkunden Ihre Klangschale durch Töne und hören der Klangreise zu.

Kosten: 3 €

NEU!



Mo., 09.09. | 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., 11.09. | 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., 12.09. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Achtsam morden! – Literaturcafé

mit Sybille Kempf und Otto Gengnagel

Heute wird im Doppelpack gelesen! In den Geschichten von Karsten Duse, Roald Dahl und Michael Z. Lewin geht es um den perfekten Mord!

Gibt es ihn überhaupt? Natürlich gibt es ihn!

Ab 14:30 Uhr gibt es bereits Kaffee und Kuchen.



Di., 17.09. | 09:00 – 11:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Gemeinsam in den Tag, Frühstücken Sie mit!

Beginnen Sie den Tag gemeinsam mit uns in netter Gesellschaft und einem ausgiebigen Frühstück mit allem was dazu gehört. So fängt der Tag gleich viel freundlicher an!

Kosten: 5 €

(Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte!)



Do., 19.09. | 10:00 – ca. 18:00 Uhr | Anmeldung und Zahlung bis 2.09.

Busfahrt nach Bad Mergentheim – Kur- und Urlaubsstadt im lieblichen Taubertal

Es gibt leider nur noch Plätze auf der Warteliste.

Kosten: 26 €

Sonstige Kosten für Verzeehr, ggfs. Eintritt und Führung sind extra zu zahlen nach vorheriger Anmeldung

Teilnehmer*innen: max. 47

Buchungsnr.: 44154-02-2024



Do., 19.09. | 11:00 – 13:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Werden Sie kreativ mit Malen und Zeichnen! – Kurs

Mit Barbara Greul Aschanta

Finden Sie Ihren ganz individuellen Ausdruck in Farbe oder Bleistift in einer kleinen Gruppe ohne Vorkenntnisse und Bedenken. Die künstlerische Anleitung hat Barbara Greul-Aschanta. Falls vorhanden, bringen Sie Material mit. Der Kurs umfasst 5 x 2 Stunden.

Termine: 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10.

Kosten: 60 €

(Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte!)



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

Musik zwischen Kontinenten – Konzert

In Kooperation mit „Initiative Schwanheim/Goldstein bewegt sich“

Das Duo Gerd Putscheff, Violine und Christoph Spendel, Piano nimmt uns mit auf eine musikalische Reise, die kaum spannender sein könnte: Wir erleben die Welt des Flamenco, fesselnde Rhythmen der Karibik, brasilianische Samba-Kultur und das Flair des Latin Jazz.



Mi., 25.09. | 13:30 – 14:30 Uhr

Tanzspaß im Sitzen fällt heute aus!



Fr., 27.09. | 14:30 – 17:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

O'Zapft is!

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 für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Sa., 28.09. | 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, Tablet, PC.



So., 29.09. | 15:00 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Neues entdecken: Yin Yoga und Qi Gong

mit Diana Pacheco-Dalko

Probieren Sie beide fernöstlichen Bewegungsformen in entspannter Atmosphäre aus. Yin Yoga fördert Flexibilität und innere Ruhe durch längeres Verweilen in Haltungen, während Ba Men Qi Gong die Körperwahrnehmung und Entspannung verbessert.



Mo., 07.10. | 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 e-Mail. Für die Lösung haben Sie Zeit bis 25.10., 10:00 Uhr und können sogar eine Kleinigkeit gewinnen!



Mi., 09.10. | 13:30 – 14:30 Uhr

Tanzspaß im Sitzen fällt heute aus!



So., 13.10. | 11:00 – 12:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

BusStop – Theater gegen Vorurteile und Rassismus

Die Theatergruppe BusStop besteht aus 13 Amateurschauspieler*innen unterschiedlichen Alters und kulturellem Hintergrund. In kurzen, meist selbst geschriebenen Szenen thematisiert sie Vorurteile und Alltagsrassismus, wie sie sich bewusst oder gedankenlos in alltäglichen Begegnungen zeigen.



Mo., 14.10. | 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., 15.10. | 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., 16.10. | 12:30 Uhr | Nur mit Anmeldung!

Leckere Herbstküche – Mittagstisch im Hofgut

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

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

(Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte!)

Teilnehmer*innen: max. 40



Do., 17.10. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung.

Zeitenspiele – Literaturcafé

Astrid Hennies liest aus ihrem neuen biographischen Roman die Geschichte einer Berliner Familie über 4 Generationen. Vielstimmig und doch miteinander verbunden blicken die Toten und die Lebenden auf ihr Leben, erzählen von Liebe, Schuld, Verlust und Hoffnung menschlichen Daseins.

⚠️ Ab 14:30 Uhr ist die Cafeteria bereits geöffnet.



Mi., 23.10. | 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., 24.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

In der Ruhe liegt die Kraft! – Workshop

Wir reisen in Gedanken ständig in die Zukunft oder die Vergangenheit. Das geht auch zum Wohlfühlen.

Im 2-stündigen Workshop lädt die Entspannungspädagogin Dana Lienert zu einer Reise in die Fantasie ein.

Im Anschluss können Sie Ihre Erlebnisse zu Papier bringen.

Kosten: 9 €

(Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte!)

NEU!

Mit dem
**Frankfurt
Pass**
günstiger



Sa., 26.10. | 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, 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. Verzeehr und Programm Gästebeitrag 3,50 €/Tag |
| | 18:00 – 20:00 Uhr | Alzheimer Gesellschaft: Treffen der Angehörigengruppe, <i>immer am 2. Montag im Monat</i> |
| Dienstags | 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. Verzeehr und Programm Gästebeitrag 3,50 €/Tag |
| Mittwochs | 09:00 – 10:00 Uhr | Schwung für die grauen Zellen: Gehirnjogging mit Ute Fey Kosten: 6 € |
| | 13:30 – 14:30 Uhr | Tanzspaß im Sitzen, <i>immer am 2. und 4. Mittwoch im Monat</i> |
| | 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 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

