



**Programm  
November –  
Dezember  
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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)



## UNSER PROGRAMM NOVEMBER BIS DEZEMBER

---



**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! Leitung: Iris Euler

**Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzehr und Programm**

**Gästebeitrag 3,50 €/Tag**

---



**Dienstags | Bitte mit Anmeldung!**

### **Yoga auf dem Stuhl**

**mit Matthias Dalko, Yin Yoga Therapielehrer**

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

**Kosten: 6 €** (Frankfurtpass-Inhaber\*innen zahlen die Hälfte!)

**! Start ab 12.11. wöchentlich dienstags:**

**Kurs 1 (Einsteiger): 18:00 – 19:00 Uhr**

**Kurs 2 (Fortgeschrittene): 19:00 – 20:00 Uhr**





**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 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**

### **Spieltreff 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 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.

**NEU!**

**Freitags | 14:30 – 17:30 Uhr**  
**Neue Mitspieler\*innen gerne mit Anmeldung!**  
**Lust auf Doppelkopf?**

Ein lockerer, selbst organisierter Treff für alle, die gerne Doppelkopf spielen und schon Erfahrung haben. Kommen Sie gerne dazu!

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



**Fr., 01.11. | 16:00 – 18:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

**152 Jahre Galopprennsport in Frankfurt**  
**in Kooperation mit „Historischer Stadtspaziergang Frankfurt“**

Galopprennen in Frankfurt gab es von 1863 bis 2015. Der Stadtteilhistoriker Richard Sturm beleuchtet in seinem spannenden und unterhaltsamen Bildvortrag die Geschichte der Rennbahn von der Gründung des Vollblutgestüts Waldfried durch die Gebrüder Carl und Arthur von Weinberg bis zum Ende des Rennsports in Frankfurt.



**Mo., 04.11. | 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 29.11., 10:00 Uhr und können sogar eine Kleinigkeit gewinnen!



**Mi., 06.11. | 17:00 – 19:00 Uhr | Mit Anmeldung bis 28.10.**

**Leo en Chansons –**  
**Musikalisch-kulinarische Reise nach Frankreich**

„Leo“ Didier Léautey ist leidenschaftlicher Akustikgitarrist. Er singt bekannte Chansons aus seiner Heimat Frankreich, aber auch deutscher Liedermacher wie Charles Trenet, Georges Moustaki, Francis Cabrel, Reinhard Mey, Hannes Wader u.a. Stilgerecht gibt es dazu Käse, Baguette und passendes Getränk.

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



**Fr., 08.11. | 14:30 – 17:30 Uhr | Mit Anmeldung!**

**Hofgut ahoi!**

Heute verwandelt sich das Hofgut in eine kleine Hafenkneipe! Feiern Sie mit uns bei lustigen Beiträgen, passenden süßen und herzhaften Snacks und Getränken. Urige Seemannslieder dürfen nicht fehlen: Musik gibt es vom Akkordeon mit Regina Zondervan und unserem Hofgut-Musiker Steppes.

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



**Mo., 11.11. | 18:00 – 19:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

## **Demenz vorbeugen – Geht das?**

***in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Frankfurt***

Der größte Risikofaktor für Demenz ist das Alter – ein Risiko, das wir nicht beeinflussen können. Gibt es weitere Faktoren, die die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung verringern könnten? Dipl. Psych. Ruth Müller von der Alzheimer Gesellschaft Frankfurt erörtert Fragestellungen rund um das Thema Demenz.



**Di., 12.11. | 14:00 – 16:00 Uhr | Gäste bitte mit Anmeldung!**

## **Deutschland nach 1945 – unter bes. Berücksichtigung Frankfurts mit Dieter Aschenbrenner**

Die Situation im Nachkriegsdeutschland, und speziell in Frankfurt, stellt Dieter Aschenbrenner anhand von Postkarten in einem lebendigen Bildervortrag dar. Die Veranstaltung findet im Rahmen des Dienstags-Stadtteiltreffs statt. Gäste sind herzlich willkommen. Ab 14:00 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen.

**Kosten: Für Clubmitglieder kostenlos.**

**Gäste zahlen 3,50 € inkl. Kaffee und Kuchen.**





**Mi., 13.11. | 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., 14.11. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Literaturcafé: Himmel über Schlesien**

*in Kooperation mit SPD Goldstein*

Eigentlich wollte Petra Tursky-Hartmann im Sommer 2013 nur zum Geburtsort ihrer Oma Wally nach Bad Salzbrunn ins ehemalige Schlesien reisen. Wie sich Breslau, Bad Salzbrunn und Schloss Fürstenstein seit der Flucht ihrer Großmutter 1945 verändert haben, berichtet sie in einer lebendigen Lesung mit Fotovortrag. Kaffee und Kuchen gibt es ab 14:30 Uhr.

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



**Sa., 16.11. | 12:00 – 19:00 Uhr**

### **Goldsteiner helfen Goldsteinern – Martinsmarkt**

*in Kooperation mit dem Vereinring Goldstein*

Gemeinsam für einen guten Zweck – das ist das Motto des alljährlichen Martinsmarktes. Das Hofgut Goldstein ist wieder dabei mit seinen leckeren Hofgut-Burgern und heißem Getränk. Der Reinerlös ist für einen guten Zweck bestimmt und kommt bedürftigen Goldsteiner\*innen zu Gute.

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

**Treffpunkt: Das Fest findet im Hof der Evang. Dankeskirche gleich um die Ecke Am Goldsteinpark 1 statt.**



**Mi., 20.11. | 12:30 – 14:30 Uhr | Nur mit Anmeldung!**

### **Ran an die Töpfe! – Suppenfest im Hofgut**

Kommen Sie vorbei und testen Sie unsere Suppen – schön heiß und lecker! Wählen Sie Ihre Lieblingssuppe aus und geben Sie Ihre Wertung ab. Wir sind gespannt, welche Ihr Favorit sein wird. Parallel stellen die Damen des Kreativ-Stübchen ihre handgefertigten Schmuckstücke aus, die Sie gerne erwerben können.

**Kosten: 5 € (Frankfurtpass-Inhaber\*innen zahlen die Hälfte!)**







**Do., 21.11. | 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., 27.11. | 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., 29.11. | 14:30 – 17:30 Uhr**

## **Kleiderfloh- und -tauschmarkt**

Möchten Sie Ihren Kleiderschrank ausmisten oder suchen Sie ein originelles, neues Outfit? Kommen Sie vorbei und stöbern Sie in Ruhe! Wenn Sie etwas zum Verkauf oder Verschenken anbieten möchten, melden Sie sich bitte dafür an! Tische gibt es in begrenzter Anzahl gegen eine kleine Spende! Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

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



**Sa., 30.11. | 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., 01.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

## **Weihnachtskonzert**

Ein stimmungsvoller Nachmittag mit einem bunten Liedprogramm erwartet uns mit den faszinierenden Musizierenden Svetlana Dorosok – Mezzosopran, Wladim Lukaschewic – Bariton, und Inessa Radion – Klavier. Irene Knab moderiert das Konzert auf ihre typisch erfrischende Weise.

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





**Mo., 02.12. | 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 diesmal nur Zeit bis 20.12., 10:00 Uhr. Es gibt sogar eine Kleinigkeit zu gewinnen!



**Mi., 04.12. | 12:30 – 14:30 Uhr | Nur mit Anmeldung!**

### **Mittagstisch: Leckeres im Advent**

Genießen Sie unser leckeres Advent-Verwöhn-Menü in netter Gesellschaft!  
**Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**  
**Teilnehmer\*innen: max. 40**



**Do., 05.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Generationenübergreifend kreativ!**

*in Kooperation mit der Kath. Kirche St. Jakobus*

Gemeinsam mit den Damen unseres Kreativstübchens basteln angehende Kommunionkinder Bienenwachskerzen und haben sicherlich viel Freude miteinander.



**Mo., 09.12. | 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., 10.12. | 09:00 – 11:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Gemeinsam in den Tag: Adventsfrühstück**

Beginnen wir den Tag in netter Gesellschaft mit einem ausgiebigen Frühstück und allem, was dazugehört! Und da die Adventszeit bereits begonnen hat, ist natürlich alles schön geschmückt. Vielleicht haben Sie sogar ein passendes Gedicht, das Sie uns gerne darbieten möchten!

**Kosten: 5 €** (Frankfurtpass-Inhaber\*innen zahlen die Hälfte!)



**Mi., 11.12. | 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., 12.12. | 15:30 – 16:30 Uhr**

**Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!**

### **Literaturcafé: Buntes Weihnachtspotpourrie**

Ein weihnachtlicher Nachmittag mit Elke Jatzko erwartet Sie. Mit Gedichten, Geschichten – heiter, besinnlich, kurzum: für jeden Geschmack ist etwas dabei. Ab 14:30 Uhr gibt es duftenden, weihnachtlichen Kuchen und heiße oder kalte Getränke.

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



**Fr., 13.12. | 18:00 Uhr**

### **Lebendiger Adventskalender:**

**„Wir öffnen unser Adventsfenster!“**

*in Kooperation mit der Kath. Kirchengemeinde St. Jakobus*

Wir haben das 13. Türchen liebevoll geschmückt. Seien Sie bei der Enthüllung dabei und verbringen eine besinnliche Stunde mit uns im Freien bei weihnachtlichen Geschichten, Gedichten, netten Gesprächen, Plätzchen und heißen Getränken. Bitte kleiden Sie sich der Witterung entsprechend!



**Di., 17.12. | 10:30 – 12:00 Uhr**

### **Weihnachtliches Singen gemeinsam!**

*in Kooperation mit der Goldsteinschule*

Im offenen Singen geht es heute bunt zu: Schüler\*innen der Goldsteinschule besuchen uns mit ihrer Lehrerin Kerstin Heine. Gemeinsam mit Leo Raatz und seiner Singgruppe singen wir gemeinsam Advents- und Weihnachtslieder.



**Fr., 20.12. | 14:00 – 17:00 Uhr | Mit Anmeldung!**

### **Es weihnachtet sehr! Weihnachtsfeier**

Feiern Sie gemütlich mit uns bei kleinen musikalischen Darbietungen, weihnachtlichen Beiträgen und musikalischer Untermalung. Eine festliche Kaffeetafel und leckere Häppchen bilden den kulinarischen Rahmen.

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



**Sa., 28.12.**

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

Das Reparaturcafé am 28.12. fällt aus!



# 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: FFBDEFF**



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>08:30 – 11:30 Uhr</b>	Gymnastik mit Antje Marschhäuser Gruppe 1, 2 und 3, je 45 Minuten, <b>Kosten: 2,50 €</b>
	<b>10:00 Uhr</b>	Das „MoMo“ ist da! Rätseln Sie mit beim Monatsrätsel!
	<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. Verzehr und Programm; Gästebeitrag 3,50 €/Tag</b>
<b>Dienstags</b>	<b>18:00 – 20:00 Uhr</b>	Alzheimer Gesellschaft: Treffen der Angehörigengruppe, <b>immer am 2. Montag im Monat.</b>
	<b>18:00 – 20:00 Uhr</b>	Yoga auf dem Stuhl, Gruppe 1 und 2 je 60 Minuten
	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>	<b>Kosten: 6 €</b> (Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte!) Stadtteiltreff 2 <b>Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzehr und Programm; Gästebeitrag 3,50 €/Tag</b>
	<b>09:00 – 10:00 Uhr</b>	Schwung für die grauen Zellen: Gehirnjogging mit Ute Fey <b>Kosten: 6 €</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>13:30 – 14:30 Uhr</b>	Tanzspaß im Sitzen, <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>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Kreativ-Stübchen
<b>Donnerstags</b>	<b>11:00 Uhr</b>	Auf Tour mit dem Aktivclub! <b>Kosten: ggfs. Fahrtkosten und Eintritt</b>
	<b>09:00 – 12:00 Uhr</b>	Gehen Sie mit uns digital! Hilfe bei digitalen Medien
<b>Freitags</b>	<b>14:30 – 17:30 Uhr</b>	Doppelkopf-Runde
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	„Wegwerfen? – Denkste!“ Reparaturcafé und digitale Hilfe, <b>immer am letzten Samstag im Monat</b>

**Wir wünschen Ihnen friedvolle Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!**

Das Hofgut geht vom 23.12.24 in die Winterpause. Ab Donnerstag, 02.01.25 sind wir wieder für Sie da.

### 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

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



Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter mit aktuellen Veranstaltungstipps: [newsletter.frankfurter-verband.de](https://www.frankfurter-verband.de/newsletter)