



**Programm
Januar –
Februar
2025**

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 JANUAR BIS FEBRUAR



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 | 08:30 – 11:30 Uhr

Gymnastik mit Antje Marschhäuser Gruppe 1, 2 und 3, je 45 Minuten

Kosten: 2,50 €



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 | Gäste mit Anmeldung!

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 | 14:00 – 16:00 Uhr | Gäste mit Anmeldung!

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



Dienstags | 18:00 – 20:00 Uhr | 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!)

Kurs 1 (Fortgeschrittene): 18:00 – 19:00 Uhr

Kurs 2 (sanft): 19:00 – 20:00 Uhr



Mittwochs | 09:00 – 10:00 Uhr | Neue Teilnehmer 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 klonen – 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 geduligen Freiwilligen Hubert Gottschalk die Bedienung eines Tabletess kennen oder erhalten Sie Hilfestellung auch bei anderen digitalen Medien. Ein Tablet können Sie gerne kostenfrei eine Zeitlang ausleihen.



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.



Mo., 06.01. | 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. Für die Lösung haben Sie diesmal Zeit bis 31.01., 10:00 Uhr. Es gibt sogar eine Kleinigkeit zu gewinnen!



Mi., 08.01. | 13:30 – 14:30 Uhr

Tanzspaß im Sitzen fällt heute aus!



Do., 09.01. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Literaturcafé: Alice Munro – Die Liebe einer Frau

Kurzgeschichten aus dem Kanada der kleinen Leute in den letzten 100 Jahren. Alice Munro, die Literaturnobelpreisträgerin von 2013 aus Kanada, ist 92jährig gestorben. Es liest Frau Niesen. Ab 14:30 Uhr gibt es bereits Kaffee und Kuchen.



Fr., 10.01. | 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 Essen und Trinken sind selbst zu tragen.



Mo., 13.01. | 18:00 – 20:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Alzheimer Gesellschaft: Treffen der Angehörigengruppe mit Alzheimer Gesellschaft Frankfurt

Di., 14.01. | 09:00 – 11:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Gemeinsam im neuen Jahr: „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: 5 €, Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte.



Do., 16.01. | 11:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 13.01.

Räuchern mit heimischen Pflanzen

Räuchern mit Pflanzen, Blüten, Wurzeln und Harzen ist eine uralte Tradition bei nahezu allen Kulturen der Welt. Der Schwerpunkt des Workshops liegt darin, allen Teilnehmenden den direkten Kontakt mit den einzelnen Pflanzen und dem Prozess des Räucherns zu ermöglichen. Dabei können Sie ihre ganz individuelle Räuchermischung zusammenstellen und mit nach Hause nehmen. Kursleitung: Alina Pergande

Kosten: 40 € (30 € zzgl. 10 € Material)

Teilnehmer*innen: max. 10; Buchungsnr.: 22158-25-168





Sa., 18.01. | 16:00 – 17:45 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Theater Zwischenspiel präsentiert: „Human Total“

Das neue Kabarettprogramm mit Szenen, Sketchen und Songs, bunt gemixt aus der Satire-Werkstatt der Zwischenspieler, umrahmt von dynamischen Songs. Missverständnisse, skurrile Situationen und schräge Typen stehen im Mittelpunkt und führen mit viel Humor in die Untiefen des allzu Menschlichen. Eben: Human Total!



**Mi., 22.01. | 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., 24.01. | 16:00 – 17:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Ein Streifzug durch das historische Frankfurt – Lichtbildvortrag Teil 2

in Kooperation mit „Historischer Stadtspaziergang Frankfurt“

Es erwartet Sie der zweite Teil des Lichtbildervortrags mit Thomas Sock! Anhand von Fotos, Ansichtskarten und historischen Karten entdecken Sie das Frankfurt des späten 19. Jahrhunderts bis zum Ersten Weltkrieg. Historische und aktuelle Bilder veranschaulichen die Umgestaltung des alten Frankfurts.



Sa., 25.01. | 14:00 – 17:00 Uhr | Nur 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 geduligen Ehrenamtlichen nehmen sich am letzten Samstag im Monat Zeit für Ihre Fragen.



Sa., 25.01. | 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.



Mi., 29.01. | 12:30 – 14:30 Uhr | Nur mit Anmeldung!

Mittagstisch im Hofgut: Menü für die Seele

Unser 3-Gänge-Menü mit frischen Zutaten wärmt nicht nur den Bauch, sondern ist auch gut für die Seele. In netter Gesellschaft schmeckt es doch am besten!



Mo., 03.02. | 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 diesmal Zeit bis 28.02., 10:00 Uhr. Es gibt sogar eine Kleinigkeit zu gewinnen!



Mi., 05.02. | 15:30 – 17:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

„Wo bleibt das Positive?“ –

Lyrisch-musikalischer Streifzug durch die 20er Jahre in Zusammenarbeit mit dem Begegnungs- und Servicezentrum Höchst (Gruppe LeNa: „Lesungen am Nachmittag“)

Die 20er Jahre erlebten enorme Veränderungen. Krisenjahre der Anfangszeit, aber auch die Phase der Goldenen Zwanziger. Das Programm „Wo bleibt das Positive?“ ist ein lyrisch-musikalischer Streifzug durch dieses Jahrzehnt. Mit Gedichten u.a. von Ringelwitz, Tucholsky und Endrikat und alten Gassenhauern.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 10.02. | 18:00 – 20:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

**Alzheimer Gesellschaft:
Treffen der Angehörigengruppe
mit Alzheimer Gesellschaft Frankfurt**



**Mi., 12.02. | 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



Mi., 19.02. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Literaturcafé: Alter schützt vor Morden nicht

Tatort Ohrensessel: Mit dieser Seniorin rechnet niemand: Maud, 88 Jahre, keine Familie, keine Sorgen ... keine Skrupel, wenn es um einen kleinen Mord geht. Freuen Sie sich auf einen humorvoller Lesenachmittag mit Gabriele Ballasch, die aus dem Buch von Helene Tursten liest!
Ab 14:30 Uhr gibt es bereits Kaffee und Kuchen.



Sa., 22.02. | 14:00 – 17:00 Uhr | Nur 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.





Sa., 22.02. | 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.



Mi., 26.02. | 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., 28.02. | 14:30 – 17:30 Uhr

**Wegen Baumaßnahmen kann unsere Faschings-
veranstaltung dieses Jahr leider nicht stattfinden!**





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

Montags	08:30 – 11:30 Uhr	Gymnastik mit A. Marschhäuser Gruppen 1, 2, 3, je 45 Min, 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 – 18:00 Uhr	Alzheimer Gesellschaft: Treffen der Angehörigengruppe, immer am 2. Montag im Monat
Dienstags	14:00 – 16:00 Uhr	Stadtteiltreff 2 Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzeehr und Programm; Gästebeitrag 3,50 €/Tag
	18:00 – 20:00 Uhr	Yoga auf dem Stuhl Kosten: 6 € (Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte!)
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, jeden 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
	14:30 – 17:30 Uhr	Doppelkopf-Runde
Samstags	14:00 – 17:00 Uhr	„Wegwerfen? – Denkste!“ Reparaturcafé und digitale Hilfe, immer am letzten Samstag im Monat

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)