



Programm
März – April
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 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! 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 | 18:30 – 20:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Für Körper, Geist und Seele: 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 (sanft): 18:30 – 19:30 Uhr

Kurs 2 (Fortgeschrittene): 19:30 – 20:30 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

Spieletreff in der Cafeteria: Spielen Sie mit!

Immer mittwochs treffen sich Interessierte zum zwanglosen Spielen. Neue Mitspieler*innen sind herzlich willkommen! Spiele sind vorhanden!



Donnerstags | 10:00 – 12:00 Uhr

Kreativ im Hofgut! Offener Treff

Aus alt mach neu: Aus unserem Kreativ-Stübchen wird „Kreativ im Hofgut“! Die selbst organisierte Gruppe möchte auf unterschiedliche Art kreativ sein und freut sich auf neue Mitwirkende. Für die nächsten beiden Monate gibt es bereits Themenvorschläge. Danach wird gemeinsam geplant, was gemacht werden soll.

Kosten: ggfs. kleiner Materialbeitrag

NEU!



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 Tablet es kennen oder erhalten Sie Hilfestellung auch bei anderen digitalen Medien. Ein Tablet können Sie gerne kostenfrei eine Zeitlang ausleihen.



Freitags | 14:00 – 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., 03.03. | 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 diesmal Zeit bis 28.03., 10:00 Uhr. Es gibt sogar eine Kleinigkeit zu gewinnen!



Di., 04.03. | 14:00 – 16:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung.

Kreppelnachmittag mit dem Bänkelsänger von Schwanem

Im Stadtteiltreff geht es heute lustig zu: Der Bänkelsänger von Schwanem ist zu Gast mit seinem gewohnt humorvollen Programm. Kreppel dürfen natürlich nicht fehlen. Gäste sind herzlich willkommen.

Kosten: Gästebeitrag für das Kreppelgedeck: 4 €
Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte!



Mi., 05.03. | 12:30 – 14:30 Uhr | Nur mit Anmeldung!

Mittagstisch im Hofgut: Lecker Hering!

Am Aschermittwoch ist alles vorbei – aber nicht das Zusammensein! Genießen Sie in netter Runde unser leckeres Menü mit eingelegten Heringen und Pellkartöffelchen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 06.03. | 10:00 – 12:00 Uhr

Kreativ im Hofgut: Wir kochen Marmelade und Gelee

Haben Sie Lust, in lockerer Runde kreativ zu sein? Wir sind eine selbst organisierte Gruppe und suchen Menschen mit guter Laune und schönen Ideen. Heute kochen wir Marmelade und Gelees.

Kosten: 2 € für Material



Sa., 08.03. | 18:00 – 19:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Konzert: „Klassik live mit Chopin und Beethoven“ in Kooperation mit „Initiative Schwanheim/Goldstein bewegt sich!“

Es musiziert das Rotenfels-Trio mit Thomas J. Scheike – Klavier, Monika Schulz – Violine und Günter Schulz – Violoncello. Wir hören das selten gespielte Klaviertrio (nach der 2. Sinfonie) von L. v. Beethoven und das berühmte Klaviertrio G-moll von Fr. Chopin.



Mo., 10.03. | 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, der Alzheimer Gesellschaft Frankfurt erhalten Angehörige viele Informationen, ein offenes Ohr und gegenseitige Unterstützung. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!



**Mi., 12.03. | 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., 13.03. | 10:00 – 12:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

**Kreativ im Hofgut:
Wir basteln Frühlings- und Osterdeko!**

Haben Sie Lust, in lockerer Runde kreativ zu sein? Heute basteln wir für Frühling und Ostern. Kommen Sie gerne dazu!

Kosten: 2 € für Material



Do., 13.03. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Literaturcafé: Madern Gerthener

Der große Baumeister der Spätgotik war Anfang des 15. Jahrhunderts weit über Frankfurts Grenzen bekannt. Aber auch viele Frankfurter Bauwerke zeigen seine Handschrift: Domturm, Eschenheimer Turm, auch das Tympanon in der Liebfrauenkirche. Es liest Elke Jatzko. Ab 14:30 Uhr gibt es bereits Kaffee und Kuchen.



Di., 18.03. | 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.



Do., 20.03. | 10:00 – 12:00 Uhr

Kreativ im Hofgut: Freies Handarbeiten

Kommen Sie gerne dazu!



Do., 20.03. | 18:00 – 19:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Orientalische Klänge in westlicher Servierform

Lassen Sie sich auf eine Reise in die Welt von 1001 Nacht mitnehmen! Die aus Ungarn stammende Sultanita Band verbindet Ost und West mit Hilfe ihrer Adaptation türkischer Volksmusik. Im Konzert erfahren Sie auch die Hintergründe von Musik und Texten. Passende kulinarische Häppchen runden den Abend ab.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 25.03. | 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 endlich Frühling ist, garnieren wir den Morgen mit Geschichten und Gedichten rund um die schöne Jahreszeit. Bringen Sie gerne einen kleinen Beitrag mit!

Kosten: 5 €



Mi., 26.03. | 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., 27.03. | 10:00 – 12:00 Uhr

Kreativ im Hofgut: Wir machen Eierlikör!

Haben Sie Lust, in lockerer Runde kreativ zu sein? Wir sind eine selbst organisierte Gruppe und suchen Menschen mit guter Laune und schönen Ideen. Heute machen wir selbst leckeren Eierlikör! **Kosten: 2 € für Material**



Sa., 29.03. | 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., 02.04. | 12:30 – 14:30 Uhr | Nur mit Anmeldung!

Mittagstisch: „Der Frühling kommt!“

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

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 03.04. | 10:00 – 12:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Kreativ im Hofgut: Freies Handarbeiten und Grie Soß!

Haben Sie Lust, in lockerer Runde kreativ zu sein? Wir sind eine selbst organisierte Gruppe und suchen Menschen mit guter Laune und schönen Ideen. Heute gibt es zum freien Handarbeiten hausgemachte grüne Soße, Ei und Brot.

Kosten: 1 €



Do., 03.04. | 18:00 – 19:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Ich meine es ernst, Spaß muss sein!

Ein humorvoller Abend mit Tiefgang erwartet Sie: Peter Luyendyk, ehemaliger Foto-Journalist, Garant für literarischen Frohsinn, macht mit seinen Zuhörerenden einen einzigartigen literarisch-humoristischen Spaziergang durch die Jahrhunderte und begegnet dabei vielen großen Humoristen.



Mo., 07.04. | 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. Für die Lösung haben Sie diesmal Zeit bis 25.04., 10:00 Uhr. Es gibt sogar eine Kleinigkeit zu gewinnen!



Mi., 09.04. | 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., 10.04. | Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Kreativ im Hofgut: Filzen für Einsteiger

Haben Sie Lust, in lockerer Runde kreativ zu sein? Wir sind eine selbst organisierte Gruppe und suchen Menschen mit guter Laune und schönen Ideen. Heute versuchen wir uns an der Filztechnik!

Kosten: Materialkosten 3,50 €



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

Literaturcafé: „Du bist verrückt, mein Kind!“ Die „Goldenen“ 20er Jahre in Berlin

Die „Neue Frau“ sprengt das Korsett, gleich vier Frauen gründen eigene Kabarettts. Hören Sie eine witzige Zeitkritik von Tucholsky, Kästner, Mascha Kaléko und „Zille sein Milljöh“. Es liest Leonore Gauland. Ab 14:30 Uhr gibt es bereits Kaffee und Kuchen.



Mo., 14.04. | 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, der Alzheimer Gesellschaft Frankfurt erhalten Angehörige viele Informationen, ein offenes Ohr und gegenseitige Unterstützung. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!



Do., 17.04. | 10:00 – 12:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Kreativ im Hofgut: Stricken/Häkeln lernen

Haben Sie Lust, in lockerer Runde kreativ zu sein? Wir sind eine selbst organisierte Gruppe und suchen Menschen mit guter Laune und schönen Ideen. Wer gerne stricken oder häkeln lernen möchte, kann es heute ausprobieren!



Do., 17.04. | 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.



Di., 22.04. | 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 endlich Frühling ist, garnieren wir den Morgen mit Geschichten und Gedichten rund um die schöne Jahreszeit. Bringen Sie gerne einen kleinen Beitrag mit!

Kosten: 5 €



Mi., 23.04. | 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., 24.04. | 10:00 – 12:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Kreativ im Hofgut: Wir machen Seife selbst!

Haben Sie Lust, in lockerer Runde kreativ zu sein? Wir sind eine selbst organisierte Gruppe und suchen Menschen mit guter Laune und schönen Ideen. Heute stellen wir Seife her!

Kosten: 3 €



Sa., 26.04. | 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.



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 – 18:00 Uhr	Alzheimer Gesellschaft: Treffen der Angehörigengruppe, <i>immer am 2. Montag im Monat</i>
	14:00 – 16:00 Uhr	Stadtteiltreff 2 Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzehr und Programm Gästebeitrag 3,50 €/Tag
Mittwochs	18:30 – 20:30 Uhr	Für Körper, Geist und Seele: Yoga auf dem Stuhl Kosten: 6 € (Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte!)
	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>jeden 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 im Hofgut! Offener Treff
Freitags	11:00 Uhr	Auf Tour mit dem Aktivclub!
	09:00 – 12:00 Uhr	Gehen Sie mit uns digital! Hilfe bei digitalen Medien
Samstags	14:00 – 17:30 Uhr	Doppelkopf-Runde
	14:00 – 17:00 Uhr	„Wegwerfen? – Denkste!“ Reparaturcafé und digitale Hilfe, <i>immer am letzten Samstag im Monat</i>

Begegnungs- & Servicezentrum Hofgut Goldstein

Tränkgweg 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)