



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



## UNSER PROGRAMM MAI BIS JUNI

---



**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 Außenbereich!

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!

Das monatliche Programm erfragen Sie bitte! 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!

Das monatliche Programm erfragen Sie bitte! 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 | 09:30 – 12:30 Uhr**

## **Kreativ im Hofgut!**

Haben Sie Lust, in lockerer Runde kreativ zu sein? Wir sind eine selbst organisierte Gruppe. Menschen mit guter Laune und schönen Ideen sind hier genau richtig. Informieren Sie sich, was wir als nächstes geplant haben und kommen Sie gerne dazu!



**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 geduldgigen 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.



**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., 05.05. | 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 26.05., 10:00 Uhr. Es gibt sogar eine Kleinigkeit zu gewinnen!



**Mi., 07.05. | 12:30 – 14:30 Uhr | Nur mit Anmeldung!**

### **Mittagstisch:**

**„Grün, grün, grün sind alle meine Kräuter!“**

**mit Unterstützung der Danke! Stiftung**

Die grüne Soße mit Kräutern frisch vom Markt, Pellkartöffelchen und Ei dazu – das strotzt vor lauter Vitaminen. Schlemmen Sie mit!

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



**Do., 08.05. | 09:30 – 12:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Kreativ im Hofgut: Lecker Gelee und Marmelade**

Haben Sie Lust, in lockerer Runde kreativ zu sein? Heute machen wir Quittengelee und Waldfruchtmarmelade.

**Kosten: Materialkostenanteil**



**Do., 08.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

## **Wir spielen Boule!**

**in Kooperation mit der Turn- und Spielvereinigung 1872 Schwanheim e.V.**

Frische Luft und ein wenig Bewegung verspricht unser Nachmittag beim Boulespiel in Schwanheim. Die wenigen Grundregeln sind schnell erklärt. Spielkugeln und gute Stimmung sind vorhanden! Bei Kuchen und Kaffee können wir zwischendurch entspannen.

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

**Treffpunkt: 14:25 Uhr Bushaltestelle Waldau/Goldstein (Bus 51) oder  
15:00 Uhr TuS Schwanheim, Saarbrücker Str. 4.**

**Teilnehmer\*innen: max. 12**



**Sa., 10.05. | 18:00 – 19:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

## **„Wort und Musik“ – ein Liederabend der Romantik**

**in Kooperation mit „Initiative Schwanheim/Goldstein bewegt sich!“**

Helena Kunkel (Sopran) und Eins Lee (Bariton), begleitet von Tabea Blum und Charlotte Hackert am Klavier, präsentieren ein romantisch geprägtes Programm mit Vertonungen verschiedener Komponisten zu denselben Textgrundlagen von Goethe, Rückert und Heine.



**Mo., 12.05. | 18:00 – 20:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

## **Alzheimer Gesellschaft: Beratungstreff für Angehörige 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!

**! Immer am 2. Montag im Monat!**



**Di., 13.05. | 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., 14.05. | 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., 15.05. | 09:30 – 12:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**  
**Kreativ im Hofgut: Konfettikerzen**

Haben Sie Lust, in lockerer Runde kreativ zu sein? Heute stellen wir farbenfrohe Konfettikerzen her.

**Kosten: Materialkostenanteil**



**Do., 15.05. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**  
**Literaturcafé: Marilyn Monroe**

Sie war strahlende Göttin, verletzte Kindfrau, weltweites Sexsymbol – Idol und Mythos einer ganzen Epoche. Sie starb mit 36 Jahren unter bis heute umstrittenen Umständen. Es liest Sibylle Kempf.  
Ab 14:30 Uhr gibt es bereits Kaffee und Kuchen.



**Mo., 19.05. | Uhr | Nicht-Clubmitglieder bitte mit Anmeldung!**  
**Der Stadtteiltreff besucht das Goldsteiner Heimathaus**  
*in Kooperation mit dem Heimatclub Goldstein e.V.*

Das Goldsteiner Heimathaus liegt bei uns um die Ecke. Wir bekommen interessante Einblicke in die Geschichte des Hauses. Danach können wir bei leckerem Kuchen und Kaffee entspannen, bei schönem Wetter im Garten. Gäste sind willkommen.

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

**Treffpunkt: 13:50 Uhr am Hofgut Goldstein oder**

**14:00 direkt am Heimathaus, Goldsteinstraße 300**



**Di., 20.05. | 09:00 – 11:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**  
**Gemeinsam in den Tag: „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.**





**Mi., 21.05. | 15:30 – 17:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Stromspar-Check – Schont Geldbeutel und Umwelt**

Der Stromspar-Check hilft, auf einfachen Wegen Strom, Wasser und Heizkosten zu senken. Mit kleinen Anpassungen können Sie bares Geld sparen und gleichzeitig die Umwelt schonen. Erfahren Sie mehr über kostenlose Beratungsangebote.



**Do., 22.05. | 09:30 – 12:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Kreativ im Hofgut: Spaziergang am Main**

Haben Sie Lust, in lockerer Runde kreativ zu sein? Für das Bemalen am 26.06. suchen wir am Main nach schönen Steinen. Treffpunkt am Hofgut Goldstein! Sollte es regnen, stellen wir Nudeln her.



**Fr., 23.05. | 14:30 – 17:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Frühlingsfest**

Lassen Sie uns gemeinsam den schönen Wonnemonat Mai feiern – mit Livemusik von Steppes und guter Laune. Für Speis und Trank ist bestens gesorgt. Bei schönem Wetter findet die Veranstaltung im Freien statt.



**Mi., 28.05. | 13:30 Uhr**

### **Tanzspaß im Sitzen fällt heute leider aus!**





Sa., 31.05. | 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.



Mo., 02.06. | 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 30.06., 10:00 Uhr. Es gibt sogar eine Kleinigkeit zu gewinnen!



Mi., 04.06. | 12:30 – 14:30 Uhr | Nur mit Anmeldung!

### **Mittagstisch: „Heute wird gegrillt!“**

*mit Unterstützung der Danke! Stiftung*

Seien Sie unser Gast bei unserem leichten Sommermenü mit Gebrilltem und leckeren Sommersalaten. Wenn das Wetter es zulässt, können Sie sich in unserem Garten von uns verwöhnen lassen.

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



Do., 05.06. | 09:30 – 12:30 Uhr

### **Kreativ im Hofgut**

**fällt heute wegen der Hofgut-Busfahrt aus!**



Do., 05.06. | 10:00 – ca. 18:00 Uhr | Anmeldung und Zahlung bis 28.05.

### **Busfahrt nach Herborn –**

**das historische Fachwerkstädtchen an der Dill**

Es gibt leider nur noch Plätze auf der Warteliste.

**Kosten: 27 €, sonstige Kosten für Verzehr, ggfs. Eintritt und Führung sind extra zu zahlen nach vorheriger Anmeldung.**

**Teilnehmer\*innen: max. 47**

**Buchungsnr.: 44154-01-2025**



**Fr., 06.06. | 16:00 – 18:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

**Frankfurt früher und heute – Lichtbildvortrag  
in Kooperation mit „Historischer Stadtspaziergang Frankfurt“**

Kommen Sie mit auf eine spannende Zeitreise: Anhand von Fotos und Ansichtskarten entsteht das Frankfurt aus dem späten 19. Jahrhundert. Bilder und Ansichten zeigen die Veränderung der Stadt bis in die 1960er und 1970er Jahre. Den historischen Ansichten von Frankfurt werden Bilder des heutigen Frankfurts gegenüberstellt.



**Mo., 09.06. | 18:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

**Alzheimer Gesellschaft:  
Der Beratungstreff für Angehörige fällt wegen des  
Feiertages heute aus!**



**Mi., 11.06. | 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., 12.06. | 09:30 – 12:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

**Kreativ im Hofgut: Bienenwachs-Creme**

Haben Sie Lust, in lockerer Runde kreativ zu sein? Heute stellen wir nachhaltige Creme aus Bienenwachs her.

**Kosten: Materialkostenanteil**



**Do., 12.06. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

**Literaturcafé: Mein Urgroßvater und ich**

Ein Hummerfischer-Sack voller Geschichten! Boys Urgroßvater ist der beste Geschichtenerzähler der Welt – und deshalb ist Boy überglücklich.

Ricarda Grünberg liest aus dem Buch von James Krüss.

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



**Mi., 25.06. | 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., 26.06. | 09:30 – 12:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!**

### **Kreativ im Hofgut: Steine bemalen**

Haben Sie Lust, in lockerer Runde kreativ zu sein? Heute bemalen wir Steine und planen die nächsten beiden Monate.

**Kosten: Materialkostenanteil**



**Do., 26.06. | 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.



**Sa., 28.06. | 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

<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>Immer am ersten Montag im Monat</b>
	<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: Beratungstreff für Angehörige, <b>immer am 2. Montag im Monat</b>
	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff 2 <b>Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzehr und Programm; Gästebeitrag 3,50 €/Tag</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>18:30 – 20:30 Uhr</b>	Für Körper, Geist und Seele: Yoga auf dem Stuhl <b>Kosten: 6 €, Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte!</b>
	<b>09:00 – 10:00 Uhr</b>	Schwung für die grauen Zellen: Gehirnjogging mit Ute Fey <b>Kosten: 6 €</b>
	<b>13:30 – 14:30 Uhr</b>	Tanzspaß im Sitzen, <b>jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat!</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>14:30 – 16:00 Uhr</b>	Spieletreff in der Cafeteria: Spielen Sie mit!
	<b>09:30 – 12:30 Uhr</b>	Kreativ im Hofgut!
<b>Freitags</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>Samstags</b>	<b>14:00 – 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>

## 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](http://newsletter.frankfurter-verband.de)