



**Programm
Juli – August
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 JULI BIS AUGUST



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. Verzeehr 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. Verzeehr 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 hinget 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!

Hilfe bei digitalen Medien – Gehen Sie mit uns digital!

Lernen Sie mit uns ganz stressfrei bei unserem geduligen 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.



Di., 01.07. | 09:00 – 11:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Sicher in den Tag – Frühstück Sie mit!

In netter Gesellschaft fängt der Tag gleich viel schöner an – mit einem ausgiebigen Frühstück und allem, was dazu gehört. Seien Sie dabei! Zu Gast ist heute Torsten Wendt, unser Polizist vor Ort. In gemütlicher Atmosphäre können Sie mit ihm plaudern!

Kosten: 5 € Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte.



Do., 03.07. | 15:30 – 17:15 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Immer heiter weiter!

Die Höchster Silberdisteln bringen mit ihren Szenen und Sketchen Frohsinn und Heiterkeit auf die andere Mainseite und möchten auch Sie anregen, immer heiter weiterzumachen.



So., 06.07. | 14:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Konzert – Eine musikalische Sommerreise

Erleben Sie einen stimmungsvollen Nachmittag mit Gesang und Klavier, präsentiert von weißrussischen Musizierenden. Präsentiert werden klassische Werke, Volks- und Sommerlieder. Moderation: Irene Knab. Bei schönem Wetter können Sie den Nachmittag im Garten bei Kaffee und Kuchen ausklingen lassen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 07.07. | 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 30.7., 10 Uhr. Es gibt sogar eine Kleinigkeit zu gewinnen!



Di., 08.07. | 11:30 Uhr

Die Radgruppe der Senioren-Initiative Höchst ist zu Gast!

Die Radgruppe des Begegnungs- und Servicezentrums Höchst macht einen Ausflug und besucht uns heute.



Mi., 09.07. | 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., 10.07. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Literaturcafé – Frankfurt Taxi Mord

Der Autor Dieter Kaufmann liest aus seinem neuen Krimi: Im Frankfurter Ostend wird ein Taxifahrer tot im Taxi gefunden. Gleichzeitig erhält eine Tageszeitung eine E-Mail mit der Opferidentität. Ein Fall für Kommissar Yunus Abbas und sein Team!



Mo., 14.07. | 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!



Di., 15.07. | 14:00 – 16:00 Uhr | Gäste bitte mit Anmeldung!

Ein besonderer Ausflug 3 – Filme im Stadtteiltreff mit Michael Jung

Wir freuen uns heute im Stadtteiltreff wieder auf den Regisseur Michael Jung. Er zeigt uns den dritten und letzten Teil seines Kurzfilms über die sehbehinderte Marion. Ab 14 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen, ab ca. 15 Uhr beginnt die Filmvorführung.

Kosten: für Club 2-Besucher kostenfrei.

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



Fr., 18.07. | 14:30 – 18:00 Uhr

Sommer, Sonne, Nachbarn – Sommerfest in Kooperation mit AWO

Zusammen mit der Wohnanlagenbetreuung der AWO Goldstein feiern wir ein ungezwungenes Nachbarschaftsfest im Garten bei Live-Musik mit Jörg. Für Speis und Trank mit Süßem und Herzhaftem ist bestens gesorgt. Kommen Sie dazu und feiern Sie mit uns! Bei Regen muss das Fest leider verschoben werden.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 22.07. | 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., 23.07. | 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., 24.07. | 17:00 – 18:30 Uhr | Mit Anmeldung bis 22.07.

Leo en Chansons –

Musikalisch-kulinarische Reise nach Frankreich

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

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Sa., 26.07. | 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. Voraussetzung: tragbar und mitnehmbar. Zeitgleich gibt es im Café digitale Hilfe bei Handy, Smartphone, Tablet und PC.



Mo., 04.08. | 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 29.8., 10 Uhr. Es gibt sogar eine Kleinigkeit zu gewinnen!



Fr., 08.08. | 16:00 – 18:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Frankfurt-Quiz –

Wie gut kennen Sie Frankfurt?

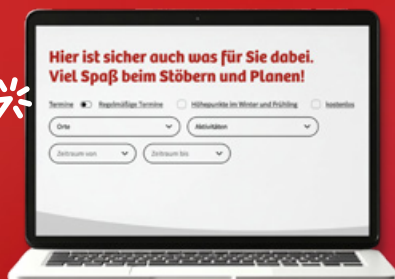
in Kooperation mit „Historischer Stadtspaziergang Frankfurt“

Wie gut kennen Sie Frankfurt? Beim spannenden Frankfurter-Quiz mit dem Stadtteilhistoriker und Hobbyfotografen Thomas Sock werden Details gezeigt, die Hinweise auf ein zu erratendes Frankfurter Gebäude geben. Raten Sie mit!

Alle Events auf einen Klick – mit unserem Eventmodul

NEU

Egal ob Kurse nach Veranstaltungsort, Aktionen nach Saison, regelmäßige oder kostenlose Veranstaltungen – ab jetzt alles leicht und schnell zu finden mit unserem neuen Eventmodul auf unserer Webseite:



[www.frankfurter-verband.de/
aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren](http://www.frankfurter-verband.de/aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren)



FRANKFURTER
VERBAND



Mo., 11.08. | 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!



Mi., 13.08. | 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., 14.08. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Literaturcafé – Man kann auch in die Höhe fallen

Brigitte Bergmann liest aus dem neuen Roman von Joachim Meyerhoff: Mit Mitte fünfzig zieht der Erzähler zu seiner betagten Mutter aufs Land, um dort zu schreiben.

Es werden unvergleichliche, ereignisreiche Wochen, in denen er durch die Hilfe seiner Mutter aus einer tiefen Lebenskrise findet.



Mi., 20.08. | 12:30 – 14:30 Uhr | Nur mit Anmeldung!

Mittagstisch – Leichtes Sommermenü

mit Unterstützung der Danke! Stiftung

Selbst gekocht, mit frischen Zutaten, gesund und lecker ist unser Mittagstisch. Seien Sie unser Gast bei unserem 3-Gänge-Menü!

Bei schönem Wetter sitzen wir im Garten.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 21.08. | 15:00 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Ayurveda – die alte, indische Heilkunst

Das Ziel von Ayurveda ist es, den Körper zu entgiften und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Erfahren Sie von Ulrike Hübner mehr von der traditionellen, indischen Heilkunst!

NEU!



Sa., 23.08. | 18:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Couleurs du Cor – ein deutsch-französischer Liederabend für Horn und Klavier

Französische Musik von Klassik bis Impressionismus trifft auf die romantische Tiefe Robert Schumanns. In verspielten Charakteren und inniger Klangpoesie entfalten Horn und Klavier ihre ganze Ausdruckskraft.

Helene Fleuter (Horn) und Thomas E. Scheike (Klavier).

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 26.08. | 10:30 – 12:00 Uhr

Singen kann jede*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., 27.08. | 13:30 Uhr

Tanzspaß im Sitzen fällt heute leider aus.



Fr., 29.08. | 14:30 – 18:00 Uhr

So bunt wie der Sommer!

Wir feiern ein ungezwungenes, fröhliches Fest mit Nachbarn und Freunden des Hofguts!

So bunt wie die Gäste ist auch die Musik: Es spielt die ungarische Sultanita Band mit ihren modernen Adaptionen orientalischer Musik, die zum Mitmachen einlädt. Für das kulinarische Wohl ist bestens gesorgt.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Sa., 30.08. | 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.

Voraussetzung: tragbar und mitnehmbar. Zeitgleich gibt es im Café digitale Hilfe bei Handy, Smartphone, Tablet und 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! <i>Immer am ersten Montag im Monat</i>
	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
Dienstags	18:00 – 20:00 Uhr	Alzheimer Gesellschaft: Beratungstreff für Angehörige, <i>immer am 2. Montag im Monat</i>
	14:00 – 16:00 Uhr	Stadtteiltreff 2 Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzeehr und Programm; Gästebeitrag 3,50 €/Tag
	18:30 – 20:30 Uhr	Für Körper, Geist und Seele: 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 €
	14:30 – 16:00 Uhr	Spieletreff in der Cafeteria: Spielen Sie mit!
Donnerstags	09:30 – 12:30 Uhr	Kreativ im Hofgut!
	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
	14:00 – 17:30 Uhr	Lust auf Doppelkopf?
Samstags	14:00 – 17:00 Uhr	„Wegwerfen? – Denkste!“ Reparaturcafé und digitale Hilfe, <i>immer am letzten Samstag im Monat</i>

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

Begegnungs- & Servicezentrum Hofgut Goldstein

Tränkgeweg 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