



**Programm
September –
Oktober
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 SEPTEMBER BIS OKTOBER



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 | Nur mit Anmeldung!

Gymnastik mit Antje Marschhäuser

Eine sanfte Gymnastik, vorwiegend im Sitzen.

Gruppe 1, 2 und 3, je 45 Minuten.

Kosten: 2,50 €



Montags | 10:30 – 12:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

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: Jule Krämer

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

Spielen Sie mit – Spieletreff in der Cafeteria

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 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.



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.



Do., 04.09. | 15:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Doppelmord – Literaturcafé

Mit Dieter Kaufmann tauchen wir in einen von ihm spannend geschriebenen Krimi ein: Ein mysteriöser Doppelmord in der Frankfurter Innenstadt muss von den beiden Hauptkommissar*innen aufgeklärt werden.

Ab 14:30 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen!



Mo., 08.09. | 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., 09.09. | 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.



Do., 11.09. | 13:30 – 14:30 Uhr

Tanzspaß im Sitzen

Als Schnupperangebot finden die erfrischenden Tänze, auf oder am Stuhl, heute mit Margot Roth statt. Für Gute Laune und gezielte Bewegungen wird garantiert. Weitere Termine werden frühzeitig bekannt gegeben.

Teilnehmer*innen: max. 14



Mi., 17.09. | 12:30 Uhr | Nur mit Anmeldung!

Mittagstisch im Hofgut

Lassen Sie sich überraschen, was es heute Leckeres gibt und genießen Sie unser 3-Gänge-Menü in netter Gesellschaft!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte.

Teilnehmer*innen: max. 40



Do., 18.09. | 11:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung erforderlich.

Werden Sie kreativ mit Malen und Zeichnen! – Kurs

mit Barbara Greul Aschanta

Finden Sie Ihren ganz individuellen Ausdruck in Farbe oder Bleistift in einer kleinen Gruppe ohne Vorkenntnisse und Bedenken. Die künstlerische Anleitung hat Barbara Greul-Aschanta. Falls vorhanden, bringen Sie Material mit. Der Kurs umfasst 5 x 2 Stunden, immer donnerstags.

Kosten: 60 € (Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte.)

! Termine: 18.09./25.09./02.10./09.10./16.10.



Sa., 27.09. | 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.





Do., 09.10. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Sie nannten mich Mimi – Literaturcafé

Die Journalistin und Autorin Ricarda Stöckel liest aus ihrer Romanbiografie „Sie nannten mich Mimi“. Es ist nicht nur die Geschichte ihrer Großmutter Henriette Klenk, die 1902 in Sachsenhausen geboren wurde, sondern auch ein Fenster in das Frankfurt vergangener Tage. Ab 14:30 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen.



Mo., 13.10. | 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., 21.10. | 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.



Fr., 24.10. | 14:30 – 17:30 Uhr | Mit Anmeldung!

O'Zapft is! Oktoberfest im Hofgut mit Live-Musik

Mit Live-Musik von Jörg Ratz ist gute Stimmung garantiert. Wir feiern ganz zünftig mit Kaffee, Kuchen und typisch Herzhaftem – bei schönem Wetter im Garten!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Sa., 25.10. | 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 Kosten: 2,50 €
	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
	18:00 – 20:00 Uhr	Alzheimer Gesellschaft: Beratungstreff für Angehörige, <i>immer am 2. Montag im Monat!</i>
Dienstags	14:00 – 16:00 Uhr	Stadtteiltreff 2 Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzehr 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>

Begegnungs- & Servicezentrum Hofgut Goldstein

Tränkweg 32
60529 Frankfurt am Main

Leitung

Jule Chiara Krämer
Telefon: 069 299 807 2223
jule.kraemer@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