Programm
November – Dezember 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 NOVEMBER BIS DEZEMBER

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

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

in kooperation mit Iris Euler

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

in kooperation 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.

Mit dem Frankfurt Pass günstiger

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 – 13:00 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 hingeht 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

in kooperation mit Hubert Gottschalk

Lernen Sie mit uns ganz stressfrei bei unserem geduldigen Freiwilligen Hubert Gottschalk die Bedienung eines Tabletes 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 oder es gerne lernen möchten. Kommen Sie gerne dazu!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Mi., 05.11. | 15:00 Uhr | Anmeldung bis 04.11.

„Sein letztes Rennen“
16. Europäisches Filmsfestival der Generationen

in Kooperations mit Stadt Frankfurt – Gesundheitsamt

Das Hofgut mach mit beim 16. Europäischen Filmfestival der Generationen! Paul hat 1956 olympisches Gold geholt. Nun lebt er im Altenheim und ist frustriert. Ihm fallen seine Laufschuhe in die Hände und er beginnt wieder mit dem Laufen. Sein Ziel: der Berlinmarathon! Dauer: 110 Min.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Do., 06.11. | 13:30 – 14:30 Uhr

Neue Teilnehmende nur mit Anmeldung!

Tanzspaß im Sitzen

in kooperation mit Margot Roth

Bei den erfrischenden Tänzen mit Frau Roth auf oder am Stuhl ist gute Laune garantiert. Lassen Sie sich von der mitreißenden Musik und der guten Laune begeistern!

Teilnehmer*innen: max. 14

Mo., 10.11. | 18:00 – 20:00 Uhr | mit Anmeldung!

Alzheimer Gesellschaft – Beratungstreff für Angehörige

in kooperation mit der 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!

Mo., 10.11. | 18:00 Uhr

NEU!

Martinssingen mit der Kita!

in kooperation mit der Ev. Kindertagesstätte Dankeskirche

Gemeinsam mit den Kindern des Kindergartens der Ev. Kindertagesstätte Dankeskirche singen wir im Hof des Hofguts bekannte Martinslieder.
Wer danach noch Lust hat, kann auf dem Hof des Kindergartens auf ein Getränk vorbeikommen.

Di., 11.11. | 10:30 – 12:00 Uhr

Singen kann jede*r! Offenes Singen

in kooperation mit Leo Raatz

Für alle, die Freude am Singen haben, ist dieses ungezwungene Angebot gedacht. Hier darf jede*r mitsingen. Wir singen bekannte Volkslieder, Weisen, aber auch ein paar modernere Stücke.
Leo Raatz begleitet auf der Gitarre.

Mi., 12.11. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 05.11.

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. 55 Personen

Mit dem Frankfurt Pass günstiger

Do., 13.11. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 12.11.

Literaturcafé – Sie nannten mich Mimi

in kooperation mit Ricarda Stöckel

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.

Sa., 15.11. | 12:00 – 19:00 Uhr

Goldsteiner helfen Goldsteinern – Martinsmarkt

in Kooperation mit dem Vereinsring Goldstein

Gemeinsam für einen guten Zweck – das ist das Motto des alljährlichen Martinsmarktes. Das Hofgut Goldstein ist wieder dabei mit seinen leckeren Hofgut-Burgern und heißem Getränk. Der Reinerlös ist für einen guten Zweck bestimmt und kommt bedürftigen Goldsteiner*innen zu Gute.
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.
Treffpunkt: Das Fest findet im Hof der Evang. Dankeskirche gleich um die Ecke Am Goldsteinpark 1 statt.

Mi., 19.11. | 14:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 14.11.

Weihnachtliches Gebabbel mit der Kreativgruppe

Freuen Sie sich auf eine gemütliche Zusammenkunft bei Kaffee und Kuchen aus der Cafeteria. Die Kreativgruppe bietet wieder allerlei selbstgemachtes an.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Do., 20.11. | 13:30 – 14:30 Uhr
Neue Teilnehmende nur mit Anmeldung!

Tanzspaß im Sitzen

in kooperation mit Margot Roth

Bei den erfrischenden Tänzen mit Frau Roth auf oder am Stuhl ist gute Laune garantiert. Lassen Sie sich von der mitreißenden Musik und der guten Laune begeistern!

Teilnehmer*innen: max. 14

Di., 25.11. | 10:30 – 12:00 Uhr

Singen kann jede*r! Offenes Singen

in kooperation mit Leo Raatz

Für alle, die Freude am Singen haben, ist dieses ungezwungene Angebot gedacht. Hier darf jede*r mitsingen. Wir singen bekannte Volkslieder, Weisen, aber auch ein paar modernere Stücke.
Leo Raatz begleitet auf der Gitarre.

Mi., 26.11. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 24.11.

NEU!

Stabilität für Körper und Geist

in kooperation mit Dana Lienert

Mit dem Frankfurt Pass günstiger

Wenn viele Gedanken uns aus der Ruhe bringen oder der Körper nicht mehr so mitmacht wie früher, braucht es Halt und Akzeptanz. Leichte Bewegungen, eine Fantasiereise mit Klangschalen auf einen Berg und das Ausmalen können Ihnen einen Anker bieten.

Kosten: 7 € (Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte!)

Sa., 29.11. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 29.11.

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.

Di., 02.12. | 09:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung bis 25.11.

Sicher in den Tag – Frühstücken Sie mit!

In netter Gesellschaft fängt der Tag gleich viel schöner an – mit einem ausgiebigen Frühstück. Seien Sie dabei! Zu Gast sind heute Torsten Wendt, unser Polizist vor Ort und Harry Traue, unser Seniorensicherheitsbeauftragter. In gemütlicher Atmosphäre können Sie mit ihnen plaudern!

Mit dem Frankfurt Pass günstiger

Kosten: 5 € Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte.
Teilnehmer*innen: max. 50

Do., 04.12. | 13:30 – 14:30 Uhr
Neue Teilnehmende nur mit Anmeldung!

Tanzspaß im Sitzen

in kooperation mit Margot Roth

Bei den erfrischenden Tänzen mit Frau Roth 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., 04.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 03.12.

Weihnachtliches Basteln mit den Kommunionkindern

in Kooperation mit der Kath. Kirchengemeinde St. Jakobus

Gemeinsam mit den Kommunionkindern der St. Jakobus Gemeinde, verbringen wir einen gemütlichen Bastelnachmittag!
Seid dabei und werdet kreativ.

Mo., 08.12. | 18:00 – 20:00 Uhr | mit Anmeldung!

Alzheimer Gesellschaft – Beratungstreff für Angehörige

in kooperation mit der 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., 09.12. | 10:30 – 12:00 Uhr

Singen kann jede*r! Offenes Singen

in kooperation mit Leo Raatz

Für alle, die Freude am Singen haben, ist dieses ungezwungene Angebot gedacht. Hier darf jede*r mitsingen. Wir singen bekannte Volkslieder, Weisen, aber auch ein paar modernere Stücke.
Leo Raatz begleitet auf der Gitarre.

Mi., 10.12. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 08.12.

Mittagstisch – Leckeres im Advent

Genießen Sie unser leckeres Advent-Verwöhn-Menü in netter Gesellschaft!
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.
Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte.
Teilnehmer*innen: max. 55

Mit dem Frankfurt Pass günstiger

Sa., 13.12. | 14:30 Uhr | Anmeldung bis 10.12.

Konzert – Eine musikalische Winterreise

in kooperation mit den 4 Freunden

Erleben Sie einen stimmungsvollen Nachmittag mit Gesang und Klavier, präsentiert von weißrussischen Musizierenden. Moderation: Irene Knab. Genießen Sie die Musik mit einem kalten oder heißen Getränk!
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Di., 16.12. | 10:30 – 12:00 Uhr

Singen kann jede*r! Offenes Singen

in kooperation mit Leo Raatz

Für alle, die Freude am Singen haben, ist dieses ungezwungene Angebot gedacht. Hier darf jede*r mitsingen. Wir singen bekannte Volkslieder, Weisen, aber auch ein paar modernere Stücke.
Leo Raatz begleitet auf der Gitarre.

Di., 16.12. | 18:00 – 19:00 Uhr

Lebendiger Adventskalender – „Wir öffnen unser Adventsfenster!“

in Kooperation mit der Kath. Kirchengemeinde St. Jakobus

Wir haben das 16. Türchen liebevoll geschmückt. Seien Sie bei der Enthüllung dabei und verbringen eine besinnliche Stunde mit uns im Freien bei weihnachtlichen Geschichten, Gedichten, netten Gespräche, Plätzchen und heißen Getränken. Bitte kleiden Sie sich der Witterung entsprechend!

Mi., 17.12. | 14:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 16.12.

Wohlfühlen und loslassen

in kooperation mit Dana Lienert

Weihnachtsstress lässt die besinnlichste Zeit des Jahres angespannt sein. Dabei ist sie dazu gedacht, sich auszuruhen und innezuhalten. Frau Lienert lädt Sie ein, mit leichten Übungen, einer Fantasiereise mit Klang und Malstiften Besinnung zu finden.

Mit dem Frankfurt Pass günstiger

Kosten: 7 € (Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte)

Do., 18.12. | 13:30 – 14:30 Uhr
Neue Teilnehmende nur mit Anmeldung!

Tanzspaß im Sitzen

in kooperation mit Margot Roth

Bei den erfrischenden Tänzen mit Frau Roth 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., 19.12. | 14:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 12.12.

Es weihnachtet sehr! Weihnachtsfeier

Feiern Sie gemütlich mit uns bei kleinen musikalischen Darbietungen, weihnachtlichen Beiträgen und musikalischer Untermalung. Eine festliche Kaffeetafel und leckere Häppchen bilden den kulinarischen Rahmen.
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Sa., 27.12. | Uhr

Wegwerfen? Denkste!
Reparaturcafé und digitale Hilfe fällt aus!

Das Reparaturcafé am 27.12. fällt aus!

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	**08:30 – 11:30 Uhr**	Gymnastik, **Kosten: 2,50 €**, ***wöchentlich***
	10:30 – 12:00 Uhr	Lotsenbüro – Wir bieten Orientierung mit persönlicher Beratung, ***wöchentlich***
	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, ***immer am 2. Montag im Monat!***
Dienstags	**14:00 – 16:00 Uhr**	Stadtteiltreff 2, **Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzehr und Programm; Gästebeitrag 3,50 €/Tag, *wöchentlich***
	18:30 – 20:30 Uhr	Für Körper, Geist und Seele – Yoga auf dem Stuhl **Kosten: 6 € (Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte!), *wöchentlich***
Mittwochs	**09:00 – 10:00 Uhr**	Schwung für die grauen Zellen – Gehirnjogging mit Ute Fey **Kosten: 6 €**, ***wöchentlich***
	14:30 – 16:00 Uhr	Spieletreff in der Cafeteria – Spielen Sie mit! ***Wöchentlich***
Donnerstags	**10:00 – 13:00 Uhr**	Kreativ im Hofgut!
	11:00 Uhr	Auf Tour mit dem Aktivclub! **Kosten: ggfs. Fahrtkosten und Eintritt, *wöchentlich***
Freitags	**09:00 – 12:00 Uhr**	Gehen Sie mit uns digital! Hilfe bei digitalen Medien, ***wöchentlich***
	14:00 – 17:30 Uhr	Lust auf Doppelkopf? ***Wöchentlich***
Samstags	**14:00 – 17:00 Uhr**	Wegwerfen? Denkste! Reparaturcafé und digitale Hilfe, ***immer am letzten Samstag im Monat***

Winterpause vom 22.12. bis 01.01.2026

Ab Freitag, 02.01.2026 sind wir wieder für Sie da. Wir wünschen Ihnen friedvolle Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

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

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

Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter mit aktuellen Veranstaltungstipps:
newsletter.frankfurter-verband.de