



Programm
Januar –
Februar
2026

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 JANUAR BIS FEBRUAR



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, per E-Mail 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

in Zusammenarbeit 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 (Fortgeschritten): 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: ggf. 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 Zusammenarbeit 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.





Di., 06.01. | 10:30 – 12:00 Uhr

Singen kann jede*r! Offenes Singen

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 moderne Stücke. Leo Raatz begleitet auf der Gitarre.



Mi., 07.01. | 12:30 – 14:30 Uhr

Der Neujahrs-Mittagstisch

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 Hälften.

Teilnehmer*innen: max. 55 Personen



Mi., 14.01. | 14:30 – 16:00 Uhr

Neues Jahr, neues wagen

Mit dem Motto lädt Sie Dana Lienert ein, Ihre Vorsätze konkret anzugehen. Sie wissen danach:

- Wie Sie Vorsätze formulieren, die das Unterbewusste unterstützt.
- Entspannen während einer Fantasiereise und finden Ziele.
- Nehmen ein Bild als Anker mit.

Kosten: 7€, Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälften.



Sa., 17.01. | 18:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Zwei Welten – ein Abend der Musik

in Zusammenarbeit mit Frau Stenger-Stein

Der argentinische Tenor Walter Castillo und die US-amerikanische Pianistin Karen Tanaka entführen Sie in eine Welt der großen Gefühle mit Werken von Mozart, Schubert, Strauss, Rossini und Donizetti sowie Werken argentinischer Meister. In einer feinsinnigen Auswahl von Kunstliedern und Opernarien zwischen Leben und Tod, Freude und Trauer, Leidenschaft und Sehnsucht entfalten sie eine Klangwelt, die Grenzen überwindet und Herzen verbindet.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 20.01. | 10:30 – 12:00 Uhr

Singen kann jede*r! Offenes Singen

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., 21.01. | 10:30 – 11:30 Uhr

Offene Demenzsprechstunde

in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Frankfurt e.V.

NEU!

Die Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz wird überwiegend von Angehörigen übernommen. Diese sind oft sehr stark beansprucht.

Durch Information und Beratung kann Entlastung erfahren werden.

Im persönlichen Gespräch können Sie Ihre Fragen klären und Perspektiven entwickeln.



Mi., 21.01. | 15:00 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

NEU!

Trickbetrug? Ich weiß mich zu schützen!

in Kooperation mit der Seniorenprävention des Polizeipräsidiums Frankfurt am Main

Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf informiert Sie über die manipulativen Tricks der Telefon- und Trickbetrüger und gibt Ihnen Tipps, wie Sie sich und Ihre Angehörigen schützen können. Werden Sie kein Opfer!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Fr., 23.01. | 16:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Lichtbildvortrag –

100 Jahre Frankfurter Waldstadion 1925 – 2025

in Kooperation mit „Historischer Stadtpaziergang Frankfurt“

Es erwartet Sie ein Lichtbildervortrag über die vergangenen 100 Jahre des Frankfurter Waldstadions.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Sa., 31.01. | 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., 04.02. | 12:30 – 14:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

„Herzhafter Februar-Tisch“

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



Di., 10.02. | 10:30 – 12:00 Uhr



Singen kann jede*r! Offenes Singen

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 moderne Stücke. Leo Raatz begleitet auf der Gitarre.

Fr., 13.02. | 14:30 – 17:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!



Hofgut Helau!

Die Narren sind los beim närrischen Nachmittag mit kleinem Programm von den Goldsteiner Schlippchen und Live-Musik von Frank Gärtner. Kreppel und leckerer Kaffee oder Tee dürfen natürlich nicht fehlen. Kommen Sie gerne kostümiert!

Kosten: 6 € für Musik und Kreppelgedeck mit Kaffee/Tee.

Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte.

Weitere Speisen und Getränke werden extra berechnet.





Frankfurter Plattform 55+

Die **Frankfurter Plattform 55+** ist ein Internetportal mit stadtweiten Bildungs- und Beratungsangeboten für ältere Menschen. Über diese Plattform kann man im Bereich „Bildung & Begegnung“ als auch für den Bereich „Beratung & Hilfe“ passende Angebote in der Nähe finden.

Das zentrale Internetportal mit stadtweiten Bildungs- und Beratungs- angeboten für ältere Menschen.

Die **Frankfurter Plattform 55+** ist ein Projekt der VHS Frankfurt am Main und einem Netzwerk von über 50 Institutionen und Organisationen. Das Netzwerk ermöglicht ein breites Spektrum an Bildungs-, Beratungs- und Freizeitangeboten.



Auf dem 14. Deutschen Seniorentag im April 2025 wurde die **Frankfurter Plattform 55+** im Rahmen des Weltbewerbs „Kommunal.Digital.Genial“ ausgezeichnet.



frankfurter-plattform-55plus.de





Mi., 18.02. | 10:30 – 11:30 Uhr

Offene Demenzsprechstunde

in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Frankfurt e.V.

NEU!

Die Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz wird überwiegend von Angehörigen übernommen. Diese sind oft sehr stark beansprucht. Durch Information und Beratung kann Entlastung erfahren werden. Im persönlichen Gespräch können Sie Ihre Fragen klären und Perspektiven entwickeln.



Mi., 18.02. | 15:00 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Jede Minute zählt –

Schlaganfallprävention beginnt jetzt!

in Kooperation mit der Universitätsmedizin Frankfurt am Main

NEU!

Dr. med. Luca Hladek erläutert, wie sich ein Schlaganfall vorbeugen lässt, welche Schritte im Ernstfall wichtig sind und veranschaulicht die verschiedenen Rehabilitationsmöglichkeiten. Ein Nachmittag, der Wissen schenkt und Sicherheit gibt.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 24.02. | 10:30 – 12:00 Uhr

Singen kann jede*r! Offenes Singen

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 moderne Stücke. Leo Raatz begleitet auf der Gitarre.





Mi., 25.02. | 14:30 – 16:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Ideen umsetzen und Liegengebliebenes angehen

Das verschiebe ich auf später. Kennen Sie das? Damit sind Sie nicht allein. Wenn es extrem ist, heißt es Prokrastination. Dana Lienert zeigt, wie Sie sich doch aufraffen.

Danach:

- Setzen Sie Ziele leichter um.
- Teilen Ziele anders ein.
- Entspannen leichter.

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



Sa., 28.02. | 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.

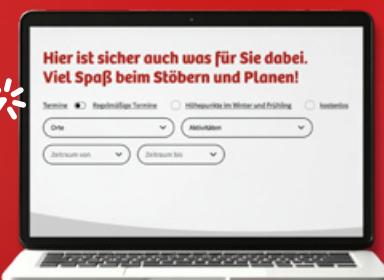
Alle Events auf einen Klick –
mit unserem Eventmodul



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

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	08:30 – 11:30 Uhr	Gymnastik Kosten: 2,50 €
	10:30 – 12:00 Uhr	Lotsenbüro: Wir bieten Orientierung mit persönlicher Beratung
	14:00 – 16:00 Uhr	Stadtteil treff 1 Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzehr und Programm; Gästebeitrag 3,50 €/Tag
Dienstags	14:00 – 16:00 Uhr	Stadtteil treff 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 €
	10:30 – 11:30 Uhr	Offene Demenzsprechstunde, immer am 3. Mittwoch im Monat!
	14:30 – 16:00 Uhr	Spieletreff in der Cafeteria: Spielen Sie mit!
Donnerstags	10:00 – 13:00 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, immer am letzten Samstag im Monat

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