



Programm
März – April
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 MÄRZ BIS APRIL



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: 3 €



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 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 | 19:00 – 20:00 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!)



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! Eine Liste mit den bevorstehenden Veranstaltungen hängt im Hofgut aus!

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., 10.03. | 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., 11.03. | 12:30 – 14:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!



Frühlings-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 Hälfte.**

Teilnehmer*innen: max. 55



Do., 12.03. | 13:30 – 14:30 Uhr

Neue Teilnehmende nur mit Anmeldung!

Tanzspaß im Sitzen

in Zusammenarbeit 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



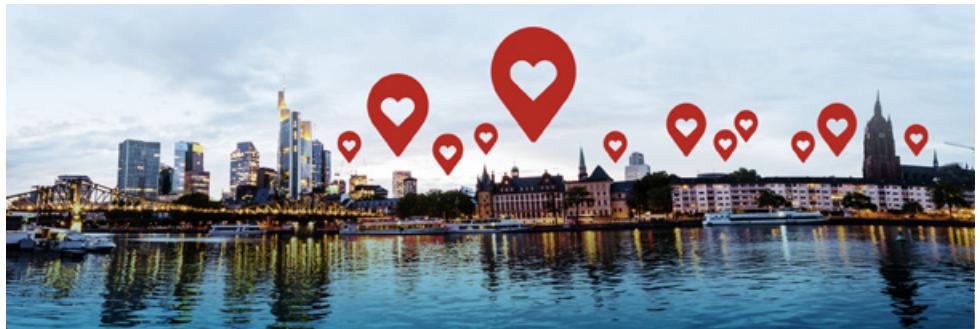
Do., 12.03. | 15:00 – 16:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Literaturcafé –

Griechenland mit der Seele suchen

in Zusammenarbeit mit Elke Jatzko

Griechenland mit der Seele suchen, lässt Goethe seine Iphigenie sagen. Aber auch Peter Bamm und Erhart Kästner haben Griechenland während des Krieges gesehen und später immer wieder bereist. Es wird aus „An den Küsten des Lichts“ von Peter Bamm und „Ölberge, Weinberge“ von Erhart Kästner gelesen.



Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das Lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

www.frankfurter-plattform-55plus.de

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**



Sa., 14.03. | 18:00 Uhr | Anmeldung bis 11.03.

Perlen der klassischen Musik

in Kooperation mit „Schwanheim-Goldstein bewegt sich“

Am 14. März findet das nächste Konzert im Hofgut Goldstein statt. Junge Künstler und Preisträger werden das Programm gestalten. Lassen Sie sich überraschen von der Vielfältigkeit der musikalischen Ausdrucksmöglichkeiten und der Kompositionen aus drei Jahrhunderten.

Teilnehmer*innen: max. 55

Di., 24.03. | 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., 25.03. | 10:00 – 11:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!



Gemeinsames Singen mit den Grundschulkindern!

in Kooperation mit der Goldsteinschule

In entspannter Atmosphäre bei Kaffee, Kakao und Keksen wollen wir gemeinsam mit den Kindern der Goldsteinschule einige Lieder singen. Sie sind herzlich zu diesem entspannten Vormittag eingeladen.

Do., 26.03. | 13:30 – 14:30 Uhr



Neue Teilnehmende nur mit Anmeldung!

Tanzspaß im Sitzen

in Zusammenarbeit 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

Sa., 28.03. | 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.



Di., 07.04. | 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.



Do., 09.04. | 09:00 – 11:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Osterfrühstück

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.



Do., 09.04. | 13:30 – 14:30 Uhr

Neue Teilnehmende nur mit Anmeldung!

Tanzspaß im Sitzen

in Zusammenarbeit 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



Sa., 11.04. | 18:00 Uhr | Anmeldung bis 08.04.

Glanz und Abgrund

Eine szenische Lesung mit Musik durch die schillernden 20er Jahre mit den „Kunstseidenen Frauen“. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine kleine Zeitreise durch ein verrücktes Jahrzehnt: Hyperinflation und rasante Fortschritte, Berliner Nachtleben und die „Neue Frau“ zwischen Beruf und Amusement!

Teilnehmer*innen: max. 55



Di., 14.04. | 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., 15.04. | 12:30 – 14:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Grüne Gabel im April – Unser 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, Frankfurt-pass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte. Teilnehmer*innen: max. 55

Do., 23.04. | 15:00 – 16:00 Uhr



Literaturcafé mit Erika Reichhardt: Kurzgeschichten zum Zuhören

„Bunt statt Grau“ erzählt vom Älterwerden in Frankfurt. „Unterwegs mit Martha“ porträtiert eine lebensfrohe Tänzerin voller Ausdauer und Kreativität. „Main Genuss“ vereint neun heitere und nachdenkliche Geschichten über Lebensfreude. „Der Duft des Brotes“ weckt Kindheitserinnerungen und Gefühle.

Kosten: 2,50 €

Sa., 25.04. | 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.

Do., 30.04. | 13:30 – 14:30 Uhr

Neue Teilnehmende nur mit Anmeldung!



Tanzspaß im Sitzen

in Zusammenarbeit 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

NEU

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)

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	08:30 – 11:30 Uhr	Gymnastik Kosten: 3 €
	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
	19:00 – 20:00 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	10:00 – 13:00 Uhr	Kreativ im Hofgut!
Freitags	09:00 – 12:00 Uhr	Gehen Sie mit uns digital! Hilfe bei digitalen Medien
	14:00 – 17:30 Uhr	Lust auf Doppelkopf?

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