



**Programm
Mai – Juli
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 MAI BIS JULI



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. Verzeehr und Programm,
Gästebeitrag 3,50 €/Tag**

**! Die maximale Teilnehmerzahl für diesen Stadtteiltreff ist erreicht.
Sie können sich jedoch gerne auf die Warteliste setzen lassen oder den
Stadtteiltreff 2 besuchen.**



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. Verzeehr 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 hingehet 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: 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 Zusammenarbeit mit Hubert Gottschalk**

Lernen Sie mit uns ganz stressfrei bei unserem geduldischen 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 oder es gerne lernen möchten. Kommen Sie gerne dazu!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 05.05. | 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., 07.05. | 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



Di., 12.05. | 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., 21.05. | 15:00 – 16:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung

Literaturcafé –

„Gemeinsam gegen einsam: Haltestelle Zukunft“

In Zusammenarbeit mit Sonja von Saldern

Die 65-jährigen Freunde Wagner und Holländer finanzieren für Nachbarin Dorothea Nowak den Bau der „Seniorenresidenz Tannhäuschen“ in Estland. Trotz Parkinson und Alzheimer helfen sie. Die Idee alte Waggonen zu Wohnungen umzubauen treibt das Projekt voran und stellt Fragen zum Älterwerden

Kosten: 2,50 €



Sa., 30.05. | 12:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 22.05.

„Fundstücke & Lieblingsstücke“

Kleiner Hofflohmarkt

Stöbern Sie gemütlich oder bieten Sie selbst Ihre Schätzchen an, ob zum Tausch, verschenken oder verkaufen. Nur bei schönem Wetter! Für Speis und Trank ist gesorgt. Ein Tisch kann nur nach vorheriger Anmeldung aufgebaut und in begrenzter Anzahl zur Verfügung gestellt werden.

NEU!



Sa., 30.05. | 14:00 – 17:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Wegwerfen? Denkste! Reparaturcafé und digitale Hilfe

Ob aufgerissene Naht oder defekter Haushaltsgegenstand – 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.



Sa., 06.06. | 18:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Konzert: „Kultureller Reigen“

in Kooperation mit „Initiative Schwanheim/Goldstein bewegt sich!“

Das nächste Konzert „Kultureller Reigen“ wird die seit 2017 bestehende Konzert-Reihe im Hofgut Goldstein fortsetzen. Diesmal hören wir einen Duo-Abend mit Violine und Klavier. Martin Eutebach, Violine und Thomas Scheike, Klavier spielen Werke von Joseph Haydn, Carl Nielsen und Johannes Brahms.



Do., 11.06. | 10:30 – 12:00 Uhr

NEU!

Büchertratsch

in Kooperation mit der Stadtbibliothek Schwanheim

Die Stadtteilbibliothek kommt vorbei und tauscht mit Ihnen Buchtipps aus. Lassen sie sich inspirieren und bringen Sie gerne eigene Tipps mit. Im gemütlichen Kreis wird über Bücher getratscht.



Do., 11.06. | 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



Mi., 17.06. | 12:30 – 14:30 Uhr

Sommerlicher Mittagstisch

Lassen Sie sich überraschen, was es heute Leckeren 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.

⚠ Cafeteria heute nur bis 16 Uhr geöffnet.



Do., 18.06. | 15:00 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung

Literaturcafé – Zeiteispiele

In Zusammenarbeit mit Astrid Hennies

Der Roman „Zeiteispiele“ von Astrid Hennies erzählt die Geschichte einer Familie über vier Generationen vom 19. Jh. bis heute. Lebende und Tote berichten von Liebe, Schuld, Verlust und Hoffnung. Im Zentrum: eine Marionettenpuppe mit Geheimnis – ein Lebenspuzzle über den Mut, den Weg zu finden.

Kosten: 2,50 €



Sa., 20.06. | 13:00 Uhr

So., 21.06. | 11:00 – 17:00 Uhr

Fest der Vereine

Anlässlich des Jubiläumswochenendes des Vereinsrings findet im Goldsteinpark eine große Feier mit den örtlichen Vereinen statt. Seid dabei, genießt Essen und Trinken und lasst euch die Darbietungen nicht entgehen!

Treffpunkt: Veranstaltungsort ist der Goldsteinpark.



Mi., 24.06. | 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!- Unser Schutzmann vor Ort, Herr Thorsten Wendt, wird ebenfalls anwesend sein!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 25.06. | 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., 27.06. | 14:00 – 17:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Wegwerfen? Denkste! Reparaturcafé und digitale Hilfe

Ob aufgerissene Naht oder defekter Haushaltsgegenstand – 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.



Di., 30.06. | 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., 01.07. | 14:00 – 17:00 Uhr

Das Modemobil kommt zu Besuch

Ulrike Kögler vom Modemobil präsentiert Ihnen eine feine Auswahl aus ihrer Frühjahrs- und Sommerkollektion. Stöbern Sie entspannt, genießen Sie Kaffee und Kuchen und lassen Sie sich kompetent beraten. Entdecken Sie stilvolle und praktische Mode ganz nach Ihrem Geschmack!



Sa., 04.07. | 14:30 Uhr

Konzert – Eine musikalische Reise durch Europa

Erleben Sie eine musikalische Reise durch Europa mit Gesang und Klavier, präsentiert von weißrussischen Musizierenden. Moderation: Irene Knab. Genießen Sie die Musik mit einem leckeren Getränk!



Di., 07.07. | 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., 08.07. | 12:30 – 14:30 Uhr

Sonniger 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.

⚠ **Cafeteria heute nur bis 16 Uhr geöffnet.**



Fr., 17.07. | 14:30 – 18:00 Uhr

Nachbarschaftsfest –

Gemeinsam feiern, gemeinsam leben

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.



Di., 21.07. | 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.



Sa., 25.07. | 14:00 – 17:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Wegwerfen? Denkste! Reparaturcafé und digitale Hilfe

Ob aufgerissene Naht oder defekter Haushaltsgegenstand – 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.

Kosten: Kostenlos €



Do., 30.07. | 15:00 – 16:00 Uhr

Literaturcafé – „Mordstille“

in Zusammenarbeit mit Dieter Kaufmann

Das gehörlose Ehepaar Paul und Martha lebt in Stille – bis ein Einbruch alles zerstört: Paul wird nachts erstochen, Martha hört nichts. Kommissar Abbas ermittelt, doch ohne Dolmetscher bleiben Hinweise verborgen. Was wie ein Einbruch wirkt, ist Teil eines größeren Dramas.



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.

Wir sind Teil des Netzwerks:

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 Wettbewerbs „Kommunal.Digital.Genial“ ausgezeichnet.



frankfurter-plattform-55plus.de



**FRANKFURTER
VERBAND**

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	Stadtteiltreff 1 Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzeehr und Programm; Gästebeitrag 3,50 €/Tag
Dienstags	14:00 – 16:00 Uhr	Stadtteiltreff 2 Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzeehr 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



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

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