



**Programm
August –
Oktober
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 AUGUST 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

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**

**! 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. 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 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
in Zusammenarbeit mit Hubert Gottschalk**

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 oder es gerne lernen möchten. Kommen Sie gerne dazu!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 06.08. | 15:00 – 17:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung

Vortrag: Norwegen mit dem Postschiff

Kommen Sie mit auf eine der schönsten Seereisen der Welt: An Bord eines komfortablen Postschiffes der traditionsreichen Hurtigruten fahren Sie entlang der beeindruckenden norwegischen Küste, vorbei an tiefblauen Fjorden, schneebedeckten Gipfeln und charmanten Küstenstädten ...

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

NEU!



Di., 11.08. | 10:00 – 12:00 Uhr

Sprechstunde mit dem Schutzmann vor Ort

In Kooperation mit dem Schutzmann vor Ort Herrn Torsten Wendt

PHK Torsten Wendt (10. Polizeirevier) bietet eine offene Sprechstunde im Hofgut Goldstein an. Wann? Jeden zweiten Dienstag im Monat von 10:00 – 12:00 Uhr. Wo? In der Cafeteria. Was? Alle Dinge, die Sie beschäftigen. Einfach vorbeikommen! Sie brauchen keinen Termin!

! Immer am zweiten Dienstag im Monat

NEU!



Di., 11.08. | 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., 13.08. | 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., 18.08. | 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., 19.08. | 12:30 – 14:30 Uhr
Mittagstisch: August-Schmaus

Lassen Sie sich überraschen, was es heute Leckerer 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.

! Die Cafeteria hat an diesem Tag nur bis 16 Uhr geöffnet!





Do., 27.08. | 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., 27.08. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 17.08.

Leo en Chanson

Leo ist wieder zu Gast im Hofgut Goldstein! Als leidenschaftlicher Akustikgitarist singt er bekannte Chansons aus seiner Heimat Frankreich, aber auch von deutschen Liedermachern wie Charles Trenet, Georges Moustaki, Francis Cabrel, Reinhard Mey, Hannes Wader u. a.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Sa., 29.08. | 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.

! Immer am letzten Samstag im Monat!



Di., 08.09. | 10:00 – 12:00 Uhr

Sprechstunde mit dem Schutzmann vor Ort

In Kooperation mit dem Schutzmann vor Ort Herrn Torsten Wendt

PHK Torsten Wendt (10. Polizeirevier) bietet eine offene Sprechstunde im Hofgut Goldstein an. Wann? Jeden zweiten Dienstag im Monat von 10:00 – 12:00 Uhr. Wo? In der Cafeteria. Was? Alle Dinge, die Sie beschäftigen. Einfach vorbeikommen! Sie brauchen keinen Termin!

! Immer am zweiten Dienstag im Monat

NEU!



Mi., 09.09. | 12:30 – 14:30 Uhr | Nur mit Anmeldung!

Mittagstisch: September-Genuss

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

! Die Cafeteria hat an diesem Tag nur bis 16 Uhr geöffnet!



Do., 10.09. | 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., 12.09. | 16:00 – 18:00 Uhr

Konzert der Sultanita Band

Erleben Sie „orientalische Aromen im westlichen Stil serviert“! Beim Konzert der aus Ungarn stammende Sultanita Band reisen Sie mit lyrischen bis tanzbaren Liedern türkischer und arabischer Volksmusik mit, und können durch einfache Kreistänze selbst teilnehmen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 16.09. | 15:00 – 17:00 Uhr

Brandschutzinfos für Seniorinnen und Senioren

In Kooperation mit Florian 60plus e.V.

Wie können Sie Brände vermeiden und im Notfall richtig handeln? In dieser Veranstaltung erhalten Sie hilfreiche Informationen und praktische Tipps rund um den Brandschutz im Alltag. Lernen Sie einfache Vorsorgemaßnahmen kennen und informieren Sie sich über sicheres Verhalten im Notfall.



Mi., 23.09. | 09:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 14.09.

Das Brillenmobil kommt ins Hofgut!

Das Brillenmobil kommt ins Haus! Sehtest & Brille direkt vor Ort – kompetent, persönlich und bequem. Wir freuen uns auf Sie!

NEU!



Do., 24.09. | 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., 26.09. | 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.

⚠ *Immer am letzten Samstag im Monat!*



Di., 06.10. | 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.



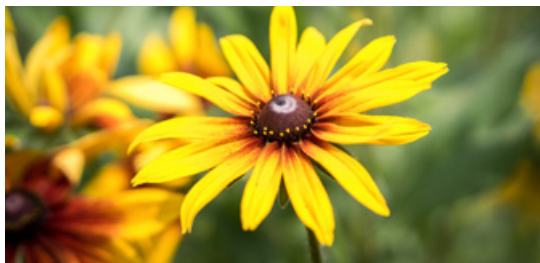
Sa., 10.10. | 18:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

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.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 13.10. | 10:00 – 12:00 Uhr

Sprechstunde mit dem Schutzmann vor Ort

In Kooperation mit dem Schutzmann vor Ort Herrn Torsten Wendt

PHK Torsten Wendt (10. Polizeirevier) bietet eine offene Sprechstunde im Hofgut Goldstein an. Wann? Jeden zweiten Dienstag im Monat von 10:00 – 12:00 Uhr. Wo? In der Cafeteria. Was? Alle Dinge, die Sie beschäftigen. Einfach vorbeikommen! Sie brauchen keinen Termin!

! Immer am zweiten Dienstag im Monat

NEU!



Do., 15.10. | 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



Fr., 16.10. | 12:30 – 16:30 Uhr | Mit Anmeldung!

O'Zapft ist! 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.



Mi., 21.10. | 12:30 – 14:30 Uhr | Nur mit Anmeldung!

Mittagstisch: Herbstzauber auf dem Teller

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

! Die Cafeteria hat an diesem Tag nur bis 16 Uhr geöffnet!





Do., 22.10. | 17:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung

Theaterstück: „Wir, DIE BLUMEN“

In diesem poetischen Theaterstück steht die Welt still – gefangen in Angst, Ohnmacht und Erstarrung – doch eine letzte Blume atmet weiter und widersetzt sich dem Schweigen bis zu einem leisen, unaufhaltsamen Erwachen der Menschen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

NEU!



Di., 27.10. | 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., 29.10. | 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., 31.10. | 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.

⚠ Immer am letzten Samstag im Monat!

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. Verzehr und Programm; Gästebeitrag 3,50 €/Tag
Dienstags	10:00 – 12:00 Uhr	Sprechstunde mit dem Schutzmann vor Ort, <i>immer am zweiten Dienstag im Monat</i>
	14:00 – 16:00 Uhr	Stadtteiltreff 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?
Samstags	14:00 – 17:00 Uhr	Wegwerfen? Denkstel! Reparaturcafé und digitale Hilfe, <i>immer am zweiten 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

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



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