



**Programm
November –
Januar 2027**

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 JANUAR



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

Neue Teilnehmer*innen bitte mit Anmeldung

Gymnastik

Eine sanfte Gymnastik, vorwiegend im Sitzen. Gruppe 1, 2 und 3, je 45 Minuten.

Kosten: 3 €

Kontakt: Gabi Borrometi, 0177 7718 704, borrometi@t-online.de



Montags | 10:30 – 12:00 Uhr | Teilnehmer*innen 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

Neue Teilnehmer*innen bitte 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

Neue Teilnehmer*innen bitte 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

Neue Teilnehmer*inne 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!)

Kontakt: Matthias Dalko, 0176 2121 3091



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 reichlich 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

Neue Teilnehmer*innen bitte mit Anmeldung

Auf Tour mit dem Aktivclub!

Die selbst organisierte Gruppe macht gemeinsam Ausflüge, Besichtigungen oder Museumsbesuche. Wo es hinget und wo der Treffpunkt ist, erfragen Sie bitte. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

Kosten: ggfs. Fahrtkosten und Eintritt

Der Treffpunkt wird vorher bekannt gegeben!

Teilnehmer*innen: max. 10

Kontakt: Ursula Frank, 069 356 415



Freitags | 09:00 – 12:00 Uhr | Teilnehmer*innen bitte 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 Teilnehmer*innen bitte 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!



Freitags | 14:30 – 16:00 Uhr

Spieletreff in der Cafeteria – Spielen Sie mit!

Immer freitags treffen sich Interessierte zum zwanglosen Spielen. Neue Mitspieler*innen sind herzlich willkommen! Spiele sind reichlich vorhanden!



Mi., 04.11. | 09:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis zum 01.11.

Das Brillenmobil kommt ins Hofgut!

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



Di., 10.11. | 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!



Di., 10.11. | 10:30 – 12:00 Uhr

Neue Teilnehmer*innen bitte mit Anmeldung

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., 11.11. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis zum 09.11.

Das hat ja noch Zeit ... – Informationsveranstaltung zum Thema Vorsorgevollmacht

in Kooperation mit dem Bestattungsinstitut Schwind

Heike Rath vom Bestattungsinstitut Schwindt erläutert, was eine Vorsorgevollmacht regelt, wann sie wichtig wird und wie Sie Ihre persönlichen Wünsche rechtzeitig festhalten können. Im Anschluss steht sie Ihnen gerne für Ihre Fragen zur Verfügung.

Kosten: 2 € Anmeldegebühr

Buchungsnr.: 44154-01-2026

! Die Anmeldegebühr ist bei Anmeldung zu zahlen.



Do., 12.11. | 13:30 – 14:30 Uhr

Neue Teilnehmer*innen bitte 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

Kontakt: Margot Roth, 06127 998 860



Do., 12.11. | 15:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis zum 05.11.

Es sind die kleinen Dinge –

17. Europäisches Filmsfestival der Generationen

in Kooperations mit der Stadt Frankfurt – Gesundheitsamt

Bürgermeisterin Alice hat alle Hände voll zu tun. Als der pensionierte Lehrer Émile Lesen und Schreiben lernen möchte, gerät ihr Alltag durcheinander. Eine charmante Komödie über Gemeinschaft, Mut und die kleinen Dinge, die das Leben verändern.

Kosten: 2 € Anmeldegebühr

Buchungsnr.: 44154-02-2026

! Die Anmeldegebühr ist bei Anmeldung zu zahlen.



Mi., 18.11. | 10:30 – 11:30 Uhr

Offene Demenzsprechstunde

in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Frankfurt e.V.

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., 18.11. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 11.11.

November-Mittagstisch

Lassen Sie sich überraschen, was es heute Leckeres gibt und genießen Sie unser 3-Gänge-Menü in netter Gesellschaft!

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

Teilnehmer*innen: max. 45

Buchungsnr.: 44154-03-2026

! Die Kosten sind im Voraus zu zahlen. Die Cafeteria hat heute geschlossen.





Di., 24.11. | 10:30 – 12:00 Uhr

Neue Teilnehmer*innen bitte mit Anmeldung

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., 26.11. | 13:30 – 14:30 Uhr

Neue Teilnehmer*innen bitte 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

Kontakt: Margot Roth, 06127 998 860



Sa., 28.11. | 14:00 – 17:00 Uhr

Teilnehmer*innen 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., 08.12. | 10:30 – 12:00 Uhr

Neue Teilnehmer*innen bitte mit Anmeldung

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.



Di., 08.12. | 18:00 – 19:00 Uhr

Lebendiger Adventskalender –

Wir öffnen unser Adventsfenster!

in Kooperation mit der Kath. Kirchengemeinde St. Jakobus

Wir haben das 8. 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., 09.12. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis zum 04.12.

Winterlicher Mittagstisch

Lassen Sie sich überraschen, was es heute Leckeres gibt und genießen Sie unser 3-Gänge-Menü in netter Gesellschaft!

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

Teilnehmer*innen: max. 45

Buchungsnr.: 44154-04-2026

! Die Kosten sind im Voraus zu zahlen. Die Cafeteria hat heute geschlossen.



Do., 10.12. | 13:30 – 14:30 Uhr

Neue Teilnehmer*innen bitte 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

Kontakt: Margot Roth, 06127 998 860



Do., 10.12. | 15:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis zum 07.12.

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.

Kosten: 2 € Anmeldegebühr

Buchungsnr.: 44154-5-2026

! Die Anmeldegebühr ist bei Anmeldung zu zahlen.



Sa., 12.12. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis zum 07.12.

Konzert:

die „4 Freunde“ zu Gast im Hofgut

Erleben Sie eine musikalischen Nachmittag mit Gesang und Klavier, präsentiert von weißrussischen Musizierenden. Moderation: Irene Knab. Genießen Sie die Musik bei einem leckeren Getränk!

Kosten: 2 € Anmeldegebühr

Buchungsnr.: 44154-06-2026

! Die Anmeldegebühr ist bei Anmeldung zu zahlen.



Mi., 16.12. | 10:30 – 11:30 Uhr

Offene Demenzsprechstunde

in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Frankfurt e.V.

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.



Do., 17.12. | 14:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis zum 11.12.

Weihnachtsfeier – Gemeinsam das Jahr ausklingen lassen

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: 5 € Eintritt

Buchungsnr.: 44154-7-2026

! Der Eintritt ist im Voraus zu zahlen. Die Eintrittgebühr wird mit den Snacks verrechnet.



Di., 22.12. | 10:30 – 12:00 Uhr

Neue Teilnehmer*innen bitte mit Anmeldung

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., 26.12.

Wegwerfen? Denkste!

Reparaturcafé und digitale Hilfe

! Das Reparaturcafé und die Digitale Hilfe finden im Dezember nicht statt!



Di., 05.01. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis zum 04.01.2027

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 ist heute Herr Thorben Diaz-Grill, in Vertretung für Herrn Torsten Wendt. In gemütlicher Atmosphäre können Sie mit ihm plaudern und Fragen stellen!

Kosten: 5 € Frankfurtpass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte

Teilnehmer*innen: max. 50

Buchungsnr.: 44154-01-2027

! Die Kosten sind bei Anmeldung im Voraus zu zahlen.





Di., 12.01. | 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!



Di., 12.01. | 10:30 – 12:00 Uhr

Neue Teilnehmer*innen bitte mit Anmeldung

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., 13.01. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 06.01.2027

Neujahrs-Mittagstisch

Lassen Sie sich überraschen, was es heute Leckeres gibt und genießen Sie unser 3-Gänge-Menü in netter Gesellschaft!

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

Teilnehmer*innen: max. 45, Buchungsnr.: 44154-2-2027

**⚠ Die Kosten sind im Voraus zu zahlen.
Die Cafeteria hat heute geschlossen.**



Do., 14.01. | 13:30 – 14:30 Uhr

Neue Teilnehmer*innen bitte 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; Kontakt: Margot Roth, 06127 998 860



Mi., 20.01. | 10:30 – 11:30 Uhr

Offene Demenzsprechstunde

in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Frankfurt e.V.

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.



Do., 21.01. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis zum 18.01.2027

**Sicher mobil in jedem Alter:
Informationen und Tipps für den Straßenverkehr**
in Kooperation mit der Verkehrswacht Frankfurt am Main e. V.

Sicher und selbstständig unterwegs zu sein, wird als ein Stück Lebensqualität angesehen. Freuen Sie sich auf einen Vortrag, der Ihnen sowohl Informationen als auch Unterhaltung bietet und Ihnen praktische Tipps für Ihren Alltag vermittelt.

Kosten: 2 € Anmeldegebühr; Buchungsnr.: 44154-4-2027

⚠ Die Anmeldegebühr ist bei Anmeldung zu zahlen.



Di., 26.01. | 10:30 – 12:00 Uhr

Neue Teilnehmer*innen bitte mit Anmeldung

**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., 27.01. | 15:00 Uhr | Anmeldung bis zum 25.01.2027

**Gut begleitet am Lebensende und in Trauer –
der Ambulante Malteser Hospizdienst Frankfurt**

In Kooperation mit dem Ambulante Malteser Hospizdienst Frankfurt

Lebensende, Abschied und Trauer können viele Fragen und Gefühle mit sich bringen. Wir, der Ambulante Malteser Hospizdienst Frankfurt begleiten schwerkranke Menschen, Angehörige und Trauernde. Lernen Sie uns und unsere Angebote kennen und kommen Sie mit uns ins Gespräch.

Kosten: 2 € Anmeldegebühr, Buchungsnr.: 44154-03-2027

⚠ Die Anmeldegebühr ist bei Anmeldung zu zahlen.



Do., 28.01. | 13:30 – 14:30 Uhr
Neue Teilnehmer*innen bitte 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
Kontakt: Margot Roth, 06127 998 860



Sa., 30.01. | 14:00 – 17:00 Uhr
Teilnehmer*innen 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.



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**

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	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. 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 €
	10:30 – 11:30 Uhr	Offene Demenzsprechstunde <i>Immer am dritten Mittwoch im Monat</i>
	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?
	14:30 – 16:00 Uhr	Spieletreff in der Cafeteria: Spielen Sie mit!
Samstags	14:00 – 17:00 Uhr	Wegwerfen? Denkste! Reparaturcafé und digitale Hilfe <i>Immer am letzten Samstag im Monat!</i>

Das Hofgut geht vom 21.12. in die Winterpause.
Ab Montag, 04.01.2027 sind wir wieder für Sie da.

Wir wünschen Ihnen friedvolle Weihnachten und
einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Begegnungs- & Servicezentrum Hofgut Goldstein

Tränkgweg 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