



**Programm
Mai – Juni
2024**

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 JUNI



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 Garten! Wir freuen uns über Ihren Besuch!



Montags | 10:30 – 12:00 Uhr

Lotsenbüro: Wir bieten Orientierung mit persönlicher Beratung

Immer montags bieten wir Orientierung mit persönlicher und diskreter Beratung. Vereinbaren Sie einen Termin am Telefon oder vor Ort. Wir sind gerne für Sie da!



Montags | 14:00 – 16:00 Uhr

Stadtteiltreff 1

Die gesellige Runde trifft sich wöchentlich bei Kuchen, Kaffee und wechselndem Programm und freut sich über neue Gesichter!

Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzehr und Programm

Gästebeitrag 3,50 €/Tag



Dienstags | 14:00 – 16:00 Uhr

Stadtteiltreff 2

Die gesellige Runde trifft sich wöchentlich bei Kuchen, Kaffee und wechselndem Programm und freut sich über neue Gesichter!

Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzehr und Programm

Gästebeitrag 3,50 €/Tag



Dienstags | Bitte mit Anmeldung!

Qi Gong – sanfte Übungsreihen für ganzheitliches Wohlbefinden

Die Grundhaltungen und sanften Übungsreihen sind auch für ältere oder nicht so bewegliche Menschen geeignet und werden im Sitzen oder Stehen praktiziert.

Kursleitung: Diana Pacheco-Dalko.

Kurs 1: 18:00 – 19:00 Uhr

Kurs 2: 19:15 – 20:15 Uhr

Teilnehmer*innen: max. 14



Mittwochs | 09:00 – 10:00 Uhr | Bitte 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!



Donnerstags | 10:00 – 12:00 Uhr

Kreativ-Stübchen

Ob basteln, stricken, häkeln, kreatives Gestalten oder einfach nur klönen – ein lockerer Treff für alle, die gemütlich bei Kaffee oder Tee plaudern und ohne Anleitung kreativ sein möchten.



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



Donnerstags | 11:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung erforderlich!

Die Hobbykünstler treffen sich!

Die aus dem Kunstkurs mit Barbara Greul Aschanta entstandene Gruppe trifft sich in eigener Regie am ersten und letzten Donnerstag im Monat zum Malen und Zeichnen. Neue Gesichter sind herzlich willkommen.

NEU!



Freitags | 09:00 – 12:00 Uhr | Nur mit Anmeldung!

Gehen Sie mit uns digital! Hilfe bei digitalen Medien

Lernen Sie mit uns ganz stressfrei bei unserem geduldigen Freiwilligen Hubert Gottschalk die Bedienung eines Tablets kennen oder erhalten Sie Hilfestellung auch bei anderen digitalen Medien. Ein Tablet können Sie gerne kostenfrei eine Zeitlang ausleihen.



Mo., 06.05. | 10:00 Uhr

Das „MoMo“ ist da! Rätseln Sie mit!

Immer am 1. Montag im Monat gibt es das Montags-Monats-Rätsel zum Abholen oder per E-Mail. Für die Lösung haben Sie Zeit bis 24.05., 10:00 Uhr und können sogar eine Kleinigkeit gewinnen!



Di., 07.05. | 10:30 – 12:00 Uhr

Singen kann jeder*r! Offenes Singen mit Leo Raatz

Für alle, die Freude am Singen haben, ist dieses ungezwungene Angebot gedacht. Hier darf jede*r mitsingen. Niemand muss Angst haben, nicht gut genug zu sein! Wir singen bekannte Volkslieder, Weisen, aber auch ein paar modernere Stücke. Leo Raatz begleitet auf der Gitarre.



Di., 07.05. | 14:00 – 16:00 Uhr | Gäste bitte mit Anmeldung!

„Ein besonderer Ausflug!“ Filme im Stadtteiltreff mit Michael Jung

Wir freuen uns heute im Stadtteiltreff wieder auf den Regisseur Michael Jung. Er zeigt uns Teil 1 und 2 seines neuen Kurzfilms (je ca. 30 Min.): „Marion ist stark sehbehindert. Zu dritt machen wir einen Ausflug von Marburg in den Taunus. Dort besuchen wir die Taunusschäferei von Nicole Hegetö mit den 35 Zwergschafen. Was für ein schöner Tag!“
Ab 14 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen, ab ca. 14:45 Uhr beginnt die Filmvorführung.

Kosten: Für Club 2-Besucher kostenfrei.

Gäste zahlen 3,50 € inkl. Kaffee und Kuchen.



Mi., 08.05. | 13:30 – 14:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Tanzspaß im Sitzen

Bei den erfrischenden Tänzen mit Moni auf oder am Stuhl ist gute Laune garantiert. Lassen Sie sich von der mitreißenden Musik und der guten Laune begeistern!

Teilnehmer*innen: max. 14



Mo., 13.05. | 18:00 – 20:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Alzheimer Gesellschaft: Treffen der Angehörigengruppe mit Alzheimer Gesellschaft Frankfurt

Unter der Leitung von Ruth Müller, Dipl. Psychologin, erhalten Angehörige viele Informationen, ein offenes Ohr und gegenseitige Unterstützung.



Di., 14.05. | 09:00 – 10:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Frühstück mit dem Chor der Goldsteinschule

Genießen Sie unser ausgiebiges Frühstück ab 9:00 Uhr mit anschließender Musikdarbietung. Die Kinder haben wunderschöne Lieder einstudiert. Der Chor besucht uns um 10:00 Uhr, wird mit uns frühstücken und anschließend für uns singen. Die Kinder freuen sich über ein großes Publikum.

Kosten: 4,50 €



Mi., 15.05. | 14:30 – 16:00 Uhr

Bingo, Bingo, Bingo!!

Heute im Spieltreff wird ausgiebig Bingo gespielt: Ob Zahlenbingo oder Themenbingo – der Bingo-Spaß kennt keine Grenzen! Spielen Sie mit!



Do., 16.05. | 15:00 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Plastiksparen im Alltag – Workshop mit Petra Kress

Wie kann es gelingen, im Alltag möglichst wenig Plastik zu benutzen und dabei innerhalb kürzester Zeit bis zu 80 Prozent Plastik einzusparen? Die Referentin Petra Kress zeigt, wie man mit Begeisterung für einen gesünderen Lebensstil und ohne finanziellen Aufwand die Umwelt schonen und gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit tun kann. Lassen Sie sich mitreißen!

Kosten: 5 €



Sa., 18.05. | 15:00 – 16:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Schnupperkurs: Yoga auf dem Stuhl

mit Daniela Pacheco-Dalko

Yoga auf dem Stuhl oder im Rollstuhl ist ein wundervolles Bewegungsprogramm. Die Muskeln werden gekräftigt, die Gelenke beweglicher, das Immunsystem wird gestärkt und die Konzentrationsfähigkeit gefördert. Die sanften Übungen wecken die Lebensfreude und fördern die Entspannung. Probieren Sie unser neues Angebot ganz unverbindlich aus!

NEU!



Mi., 22.05. | 13:30 – 13:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Tanzspaß im Sitzen

Bei den erfrischenden Tänzen mit Moni 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., 25.05. | 14:00 – 17:00 Uhr | 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, Iphone, Tablet, PC.



Mo., 03.06. | 10:00 Uhr

Das „MoMo“ ist da! Rätseln Sie mit!

Immer am 1. Montag im Monat gibt es das Montags-Monats-Rätsel zum Abholen oder per E-Mail. Für die Lösung haben Sie Zeit bis 28.06., 10:00 Uhr und können sogar eine Kleinigkeit gewinnen!



Di., 04.06. | 15:00 – 16:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung

„In der Ruhe liegt die Kraft!“

Entspannungstechniken

mit Dana Lienert

Mit der nötigen Ruhe und starken Nerven kann man Ängsten, Stress, Bluthochdruck, Schlaf- oder Verdauungsstörungen anders begegnen. Wie das gelingen kann, zeigt die Entspannungs-, Meditations- und Achtsamkeitstrainerin Dana heute im Stadtteiltreff. Sie bringt 20 Jahre Erfahrung in verschiedenen Methoden mit und freut sich auf Sie!



Mi., 05.06. | 12:30 Uhr | Nur mit Anmeldung

Mittagstisch: „Heute wird gegrillt!“

mit Unterstützung der FR-Altenhilfe

Seien Sie unser Gast bei unserem leichten Sommermenü mit Gegrilltem und leckeren Sommersalaten. Wenn das Wetter es zulässt, können Sie sich in unserem Garten von uns verwöhnen lassen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 06.06. | 15:00 – 16:00 Uhr

Singen kann jeder*r! Offenes Singen

mit Leo Raatz

Für alle, die Freude am Singen haben, ist dieses ungezwungene Angebot gedacht. Hier darf jede*r mitsingen. Niemand muss Angst haben, nicht gut genug zu sein! Wir singen bekannte Volkslieder, Weisen, aber auch ein paar modernere Stücke. Leo Raatz begleitet auf der Gitarre.



Sa., 08.06. | 18:00 – 19:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

„Lieben, Hassen, Hoffen, Zagen – ein Liederabend der großen Gefühle“

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

Mit einer thematisch bunten Mischung aus Arien und Duetten bringen Helena Kunkel und Eins Lee die Opernbühne nach Schwanheim. Begleitet von Tabea Blum und Charlotte Hackert am Klavier führen die beiden durch einige Opern und Operetten von Mozart über Donizetti und Puccini bis Strauss und lassen Sie dramatische sowie heitere Glanzpunkte des Musiktheaters hautnah erleben.



Mo., 10.06. | 18:00 – 20:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Alzheimer Gesellschaft: Treffen der Angehörigengruppe

mit Alzheimer Gesellschaft Frankfurt

Unter der Leitung von Ruth Müller, Dipl. Psychologin, erhalten Angehörige viele Informationen, ein offenes Ohr und gegenseitige Unterstützung.



Mi., 12.06. | 13:30 – 14:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Tanzspaß im Sitzen

Bei den erfrischenden Tänzen mit Moni 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., 13.06. | 15:30 – 16:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Literaturcafé: Lesung im Doppelpack

mit Erika Reichardt und Peter Luyendyk

Freuen wir uns auf einen kurzweiligen Lesenachmittag: Erika Reichardt liest aus ihrem Krimi „Oktobernebel“ und Peter Luyendyk einige Kurzgeschichten aus seinem letzten Buch „Öfters mal nichts Neues“.



Sa., 15.06. | 15:00 – 16:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Schnupperkurs: Yin Yoga

mit Daniela Pacheco-Dalko

Yin Yoga ist die liebevolle und tiefgehende Arbeit mit dem eigenen Körper. Im Fokus steht das Yin, das Loslassen, das Leben im „Jetzt“ und das Annehmen aller im Moment erlebten Empfindungen. Es ist damit das passive Kontrastprogramm zum dynamischen Yang Yoga und wirkt auch auf das Bindegewebe und die Faszien. Durch das längere Ausharren in bestimmten Haltungen und die Dehnung wird der Körper auf sanfte Art und Weise flexibler und man taucht tief in sein Innerstes ein. Diese sanfte Yoga Praxis berührt gleichermaßen auf körperlicher, emotionaler und psychischer Ebene. Nach den intensiven Übungen fühlt man sich innerlich ruhig, entspannt und ausgeglichen.

NEU!



Di., 18.06. | 10:00 – 12:00 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

„Rund um Mieten und Wohnen“

Die Stabsstelle Mieterschutz stellt sich vor!

mit der Stabsstelle Mieterschutz aus dem Amt für Wohnungswesen

Werden umfangreiche Modernisierungsarbeiten durchgeführt? Erscheint die Miete zu hoch? Wie sichere ich die Mietzahlung bei einem finanziellen Engpass? Reagiert der Vermieter nicht auf Mängelanzeigen und andere Beschwerden? Gibt es gar Anzeichen für eine „Entmietung“, also Verdrängung aus der Wohnung? Die Stabsstelle Mieterschutz berät Mieter*innen oder ganze Hausgemeinschaften zu allen Fragen des Mietrechts. Das Team nimmt sich Zeit und erklärt, welche Rechte Mieter*innen zustehen und wie man diese durchsetzt. Informiert wird auch über weitere Hilfsangebote in der Stadt.



Do., 20.06. | 10:00 – ca. 18:00 Uhr

Busfahrt nach Freinsheim, das sympathische Städtchen in der Pfalz

Die Fahrt ist bereits ausgebucht. Sie können sich aber auf die Warteliste setzen lassen.

Kosten: 26 €; Sonstige Kosten für Verzehr, ggfs. Eintritt, Führung oder Planwagenfahrt sind extra zu zahlen nach vorheriger Anmeldung.

Teilnehmer*innen: max. 47

Buchungsnr.: 44154-01-2024



Di., 25.06. | 09:00 – 11:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Gemeinsam in den Tag: Frühstück Sie mit!

Beginnen Sie den Tag gemeinsam mit uns in netter Gesellschaft und einem ausgiebigen Frühstück mit allem was dazu gehört. So fängt der Tag gleich viel freundlicher an!

Kosten: 4,50 €



Mi., 26.06. | 13:30 – 14:30 Uhr | Bitte mit Anmeldung!

Tanzspaß im Sitzen

Bei den erfrischenden Tänzen mit Moni 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., 27.06. | 15:30 – 16:30 Uhr | Auf Ihre Anmeldung freuen wir uns!

Literaturcafé „Weimar: Tom trifft John!“ mit Ralf Bickeböller

Für Hermann Hesse war Thomas Wolfe (1900 – 1938) der größte amerikanische Dichter der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Lehnen Sie sich bequem auf dem Stuhl zurück und lernen Sie bei einem „literarischen Spaziergang“ mit Thomas Wolfe Goethes Weimar mit bekannten und unbekanntem Geschichten und Ansichten kennen.

Ab 14:30 Uhr gibt es leckeren Kuchen und heiße oder kühle Getränke!



Fr., 28.06. | 10:00 – 14:00 Uhr | Mit Anmeldung!

**„Zivilcourage – ja! Aber wie?“ –
Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen
mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt**

Sie kennen vielleicht Situationen drohender Gewalt, in denen weggesehen oder ungünstig reagiert wird? Wie Sie sich selbst oder andere aus brenzligen Situationen befreien können oder gar nicht erst hineingeraten, lernen Sie in diesem kostenfreien Workshop.

Ein kleiner Mittagsimbiss ist vorgesehen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Teilnehmer*innen: mind. 10



Sa., 29.06. | 14:00 – 17:00 Uhr | 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, Iphone, Tablet, PC.



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

- Montags** **08:30 – 11:30 Uhr** Gymnastik mit A. Marschhäuser Gruppe 1, 2 und 3, je 45 Min.
Kosten: 2,50 €
10:00 Uhr Das „MoMo“ ist da! Rätseln Sie mit!
immer am 1. Montag im Monat!
10:30 – 12:00 Uhr Lotsenbüro: Orientierung mit persönlicher Beratung
14:00 – 16:00 Uhr Stadtteiltreff 1
Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzeehr und Programm
Gästebeitrag 3,50 €/Tag
18:00 – 20:00 Uhr Alzheimer Gesellschaft: Treffen der Angehörigengruppe
immer am 2. Montag im Monat!
- Dienstags** **14:00 – 16:00 Uhr** Stadtteiltreff 2
Kosten: 10 €/Monat inkl. Verzeehr und Programm
Gästebeitrag 3,50 €/Tag
18:00 – 20:15 Uhr Qi Gong 1 und 2
- Mittwochs** **09:00 – 10:00 Uhr** Gehirnjogging mit Ute Fey
Kosten: 6 €
13:30 – 14:30 Uhr Tanzspaß im Sitzen, **immer am 2. und 4. Mittwoch im Monat**
14:30 – 16:00 Uhr Spieletreff in der Cafeteria: Spielen Sie mit!
- Donnerstags** **10:00 – 12:00 Uhr** Kreativ-Stübchen
11:00 Uhr Auf Tour mit dem Aktivclub!
Kosten: ggfs. Fahrtkosten und Eintritt
11:00 – 13:00 Uhr Die Hobbykünstler treffen sich!
immer am 1. und letzten Donnerstag im Monat!
- Freitags** **09:00 – 12:00 Uhr** Gehen Sie mit uns digital!
Hilfe bei digitalen Medien
- Samstags** **14:00 – 17:00 Uhr** „Wegwerfen? – Denkste!“
Reparaturcafé und digitale Hilfe,
immer am letzten Samstag im Monat

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

Begegnungs- & Servicezentrum Hofgut Goldstein

Tränkweg 32
60529 Frankfurt am Main

Leitung

Carmen Simon
Telefon: 069 299 807 2223
carmen.simon@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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