

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Montags	Gymnastik im Stehen und Sitzen Frau Marschhäuser, Gymnastiklehrerin Kosten: 2,50 €	09:00 – 11:00 Uhr
Dienstags	Frühstücksrunde am Dienstag Gut gelaunt gemeinsam in den Tag starten Kosten: 3,50 €	09:00 – 10:00 Uhr
	Dienstags-Club Clubleitung Frau Bartschies Kosten: 10 € / Monatsbeitrag inkl. Kaffee, Kuchen und Programm	15:00 – 17:00 Uhr
Mittwochs	Gedächtnistraining Fr. Fey, zertifizierte Gedächtnistrainerin DRINGEND: 2-3 neue Teilnehmerinnen gesucht! Kosten: 5 €	09:00 – 10:00 Uhr
	NEU: Spieltreff am Mittwochnachmittag Verabreden Sie sich miteinander zum Spielen in unserer Cafeteria!	14:30 – 17:00 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Hofgut Goldstein

Tränkweg 32
60529 Frankfurt am Main

Begegnungszentrumsleitung

Ivy Wollandt
Telefon: 069 6667793
E-Mail: bgz.goldstein@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

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

Für weitere
Veranstaltungen
schauen Sie gerne
in das ergänzende
Programm unseres
Stadtteiltreffs.

Wir freuen
uns auf Ihren
Besuch!

Cafeteria

Montag – Freitag
14:30 – 17:30 Uhr

BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM
Hofgut Goldstein
Unser Programm

Juli –
September

FRANKFURTER VERBAND



UNSER PROGRAMM JULI BIS SEPTEMBER

NEU: Mittwoch ist Sandwichtag

Schon gewusst? Ab sofort servieren wir Ihnen in unserer Cafeteria mittwochs während der Cafeteria-Öffnungszeiten warme, süße und herzhaftes Sandwiches – probieren Sie es aus!

In Kooperation mit AWO Goldstein

Fr. 14.07. / 13:00 – 17:00 Uhr

Sommerfest im Hofgut

Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei: Knusprig Gegrilltes, köstliche Kuchen, bunte Eisbecher und prickelnde Bowle – natürlich fehlt auch die Musik nicht. Gute Stimmung garantiert – feiern wir den Sommer: Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kosten: Verzehrkosten

Mo. 21.08., 28.08. & 04.09. / Cafeteria-Öffnungszeiten

Grüne & rote Smoothies: Anti-Aging in Gläsern

Gesunde Vitaminbomben: Wir servieren Ihnen in unserer Cafeteria jeweils zwei gesunde Smoothie-Rezepte. Probieren Sie es aus!

Kosten: Verzehrkosten

In Kooperation mit Bürgerinitiative „Schwanheim-Goldstein bewegt sich“

Sa. 26.08. / 17:30 – 19:00 Uhr

Kultureigen am Samstag: LeNa – „Wo bleibt das Positive?“

Am Samstag erwartet Sie erneut ein kultureller Hochgenuss, wenn uns die Gruppe LeNa zu einem musikalischen Streifzug durch die Zwanziger Jahre einlädt. Sehens- und hörensenswert! Kosten: Spende erbeten

Fr. 01.09. / 10:30 – 11:00 Uhr – Anmeldung bis 28.08.

Fit, fitter am fittesten: Fitnessstracker zum Ausleihen

Alles fängt mit dem ersten Schritt an: Bewegen Sie sich genügend oder schlafen Sie gut? Unser neuestes Angebot: Sie können kostenlos für eine Woche einen Fitnessstracker ausleihen. Auf unserer Info-Veranstaltung stellen wir Ihnen Angebot und Rahmenbedingungen vor. Es stehen 10 Leih-Geräte zur Verfügung.



NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e.V.

Mo. 11.09. / 14:00 – 17:00 Uhr – Anmeldung bis 28.08.

Etwas ganz besonderes: Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit heißt alles, was im gegenwärtigen Moment geschieht, bewusst wahrzunehmen, um so z. B. Grenzen zu setzen oder mit Stress besser umgehen zu können. Im Kurzworkshop mit Winfried Kümmel lernen und üben Sie verschiedene Techniken, verbunden mit kurzen Theorie-Inputs zum Thema Achtsamkeit. Kosten: 18 € für 3 Stunden, 8 € für BezieherInnen von Grundsicherung



NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe
der Frankfurter Rundschau e.V.

Di. 19.09. / 14:00 – 16:30 Uhr – Anmeldung bis 14.09.

ModeMobil

Diese Boutique kommt ins Haus: Herbsttrends im Sachen Mode unterhaltsam präsentiert mit anschließendem Modeverkauf – wir freuen uns auf Sie! Wie immer: 3 Models gesucht – machen Sie mit, jede Figur ist willkommen! Kosten: Verzehrkosten

Bitte beachten Sie unsere geänderten Cafeteria-Öffnungszeiten in der Sommerzeit.

Schließungszeit:
31.07. - 11.08.

Cafeteria-Öffnungszeiten:

17.07. bis 28.07.:
Dienstag, Donnerstag, Freitag

14.08. bis 31.08.:
Dienstag, Donnerstag, Freitag