

Do. 25.10. / 15:00 Uhr – Anmeldung bis 24.10.

Gefahr im öffentlichen Raum mit Hans-Jürgen Rabenstein

Wie wir uns im Alltag besser vor Kriminalität schützen können, erzählt Hans-Jürgen Rabenstein vom Bürgerinstitut Frankfurt. Kosten: Spende erwünscht. Verzehrkosten

Sa. 27.10. / 12:00 – 13:00 Uhr – Anmeldung bis 28.09.

Hoch hinaus! Führung durch den Commerzbanktowers

Das fertig gestellte Hochhaus in der Innenstadt genießt wegen seiner herausragenden Architektur und seiner funktionalen Konzeption hohe Aufmerksamkeit. Prägend für die Frankfurter Skyline gilt es als Vorbild für umweltfreundliche und energiesparende Architektur. Da die Anmeldeperiode 4 Wochen vorher an die Commerzbank übermittelt werden muss, bitte rechtzeitig anmelden. Personalausweis mitführen. Bedingt behindertengerecht. Kosten: Spende erwünscht
Treffpunkt: Eingang über die große Treppenanlage Gallusstr. 17, 60311 Frankfurt.
Treffpunkt: 11:55 Uhr im Foyer

Di. 30.10. / 16:00 Uhr – Anmeldung bis 29.10.

Atemgymnastik mit Monika Ohly-Nehren

Wie Sie Ihr Wohlbefinden durch die Terlusollgie (Atemlehre) fördern können, zeigt Ihnen heute in Theorie und Praxis die ausgebildete Atemtrainerin Frau Ohly-Nehren. Bei Bedarf kann danach ein Kurs vereinbart werden. Ab 14:30 Uhr können Sie sich bereits in unserer Cafeteria stärken. Kosten: Spende erwünscht

Fr. 02.11. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 29.10.

Kulinarisch durch die 50er und 60er Jahre in Frankfurt

Machen Sie mit uns einen kulinarischen Streifzug durch das Frankfurt der 50er und 60er Jahre bei Süßem und Herzhaften und schmelzen Sie in Erinnerungen mit den passenden Bild- und Musikeinspielungen. Kosten: Verzehrkosten

Fr. 10.11. / 12:00 – 18:00 Uhr

Goldsteiner Martinsmarkt – Gemeinsam für den guten Zweck

Den traditionellen Martinsmarkt gestalten Goldsteiner Vereine und Institutionen gemeinsam. Im Hofgut gibt es die berühmten Hofgut-Burger und einen kleinen Flohmarkt. Im Außenbereich werden allerlei Speisen, Getränke und selbst Gemachtes angeboten. Alles für einen guten Zweck: Der Reinerlös geht an die Aktion „Goldsteiner helfen Goldsteinern“. Kosten: Verzehrkosten

Mo. 12.11. / 15:30 Uhr – Anmeldung bis 09.11.

Lesecafé: Katzensungen und Brausetütchen

Die Süßigkeiten aus unsrer Jugend und eine Tüte schleckige Geschichten präsentiert Ricarda Grünberg in ihrer kurzweiligen Lesung. Die Cafeteria ist bereits ab 14:30 Uhr geöffnet. Kosten: Kleine Spende erwünscht

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Montags	Gymnastik im Stehen und im Sitzen mit Frau Marschhäuser, Gymnastiklehrerin Gruppe 1 Gruppe 2 Kosten: 2,50 €	09:00 – 10:00 Uhr 10:00 – 11:00 Uhr
Dienstags	Frühstücksrunde am Dienstag: Beginnen Sie den Tag mit unserem leckeren Frühstück in netter Gesellschaft! Kosten: 3,50 € Stadtteiltreff mit Carmen Bartschies Kosten: 10 € Monatsbeitrag inkl. Kaffee/Kuchen und Programm Alzheimer Gesellschaft, Angehörigengruppe Jeden 2. Dienstag im Monat	09:00 – 11:00 Uhr 15:00 – 17:00 Uhr 18:00 – 20:00 Uhr
Mittwochs	Gedächtnistraining mit der lizenzierten Gedächtnistrainerin Ute Fey. Einstieg jederzeit möglich. Kosten: 5 € Spielertreff in der Cafeteria – verabreden Sie sich zum Spielen in unserer gemütlichen Cafeteria bei leckerem Kuchen und Getränken. Kosten: Verzehrkosten	09:00 – 10:00 Uhr 14:30 – 17:30 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Hofgut Goldstein

Tränkweg 32
60529 Frankfurt am Main

Begegnungszentrumsleitung

Carmen Simon
Telefon: 069 6667793
E-Mail: carmen.simon@frankfurter-verband.eu
www.frankfurter-verband.de

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

Cafeteria

Montag – Freitag
14:30 – 17:30 Uhr

Wir freuen
uns auf Ihren
Besuch!



BEGEGNUNGS- UND SERVICEZENTRUM

Hofgut Goldstein

Unser Programm

Oktober –
Dezember
2018

FRANKFURTER VERBAND



UNSER PROGRAMM OKTOBER BIS DEZEMBER

Do. 04.10. / 15:00 – 16:30 Uhr – Anmeldung bis 01.10.

Liebe, Lust und Leidenschaft – Schmetterlinge kennen keine Altersgrenzen

Sich selbst und andere zu mögen, Kontakte zu pflegen, Sympathie und Liebe zu spüren – das sind ganz wesentliche Faktoren, um auch im Alter gesund und lebensfroh zu bleiben. Unser „Flirtkurs“ möchte die Lust darauf wecken, andere Menschen mit offenen Sinnen wahr zu nehmen und alle angenehmen Effekte, die beim „zwischenmenschlichen Prickeln“ entstehen, auszukosten. Leitung: Claudia Hohmann. Kosten: 8 € inkl. Begrüßungsgetränk

Fr. 05.10. / 10:00 Uhr – Anmeldung bis 03.10.

Frankfurts neue Altstadt und Melange am Römer

Die im September neu eröffnete Altstadt beim Römer ist einen Besuch wert. Flanieren Sie mit uns durch die liebevoll restaurierten Gässchen. Im neuen, stilvollen Begegnungszentrum des Frankfurter Verbandes „Melange am Römer“, das mitten im Herzen der neuen Altstadt liegt, stärken wir uns vorab bei einem zweiten Frühstück. Kosten: Verzehrkosten, Anteil für öffentl. Verkehrsmittel
Treffpunkt: 10:00 Uhr Bushaltestelle Waldau/Goldsteinstraße, 60529 Frankfurt am Main oder 11:00 Uhr Melange am Römer Braubachstr. 19-21

Mo. 08.10. / 15:30 Uhr – Anmeldung bis 06.10.

Literaturcafé „Unser täglich Brot“

Brot wird bereits seit biblischen Zeiten weltweit auf ganz unterschiedliche Weise gebacken. Hören und probieren Sie mit Bettina von Buggle! Die Cafeteria ist bereits ab 14:30 Uhr geöffnet. Kosten: Kleine Spende erwünscht

Fr. 12.10. / 14:00 – 18:00 Uhr – Anmeldung bis 09.10.

O´zapft is! Oktoberfest im Hofgut mit Live-Musik

Mit Frank Gärtner ist gute Stimmung garantiert. Wir feiern ganz zünftig mit Kaffee, Kuchen und einem herzhaften Abendessen. Kosten: 1,50 € zzgl. Verzehrkosten

Do. 18.10. / 12:30 Uhr – Anmeldung bis 15.10.

Mittagstisch im Hofgut: Heute ist Suppenfest!

Unsere Mitarbeiterinnen kredenzen ihre Lieblingsrezepte. Wir sind gespannt, welche Suppe Ihr Favorit wird. Kosten: Verzehrkosten

In Kooperation mit Initiative „Schwanheim/Goldstein bewegt sich“

Sa. 20.10. / 14:30 Uhr – Anmeldung bis 18.10.

Spaziergang für Langsamgeher: Das neu gestaltete Mainufer

Bestaunen Sie bei einem gemütlichen Spaziergang mit Herrn Jäger, wie hübsch das Mainufer in Schwanheim gestaltet wurde. Kosten: Kleine Spende erwünscht
Treffpunkt: Fußgängerbrücke in Schwanheim Mainseite, zwischen Auto Aufmuth, Martinskirchstr. 58 und Evang. Kirche

Fr. 16.11. / 15:00 Uhr – Anmeldung bis 15.11.

Patientenverfügung, Pflegeversicherung und mehr

Lernen Sie Thomas Müller vom Sozialdienst des Frankfurter Verbandes kennen, der Sie heute über soziale Belange informiert.

Di. 20.11. / 12:00 Uhr – Anmeldung bis 13.11.

Gans ganz lecker!

Was wäre die Weihnachtszeit ohne Gänseessen! Sie haben die Qual der Wahl zwischen Brust oder Keule, ganz klassisch bei Klößen und Rotkohl. Schlemmen Sie mit! Geben Sie bei der Anmeldung Ihren Essenswunsch an! Auch Nicht-Gans-Esser dürfen dabei sein! Kosten: ca. 18 €, Treffpunkt: Bürgerhaus Goldstein, Goldsteinstr. 314, 60529 Frankfurt

Fr. 23.11. / 15:00 Uhr – Anmeldung bis 21.11.

Märchen ganz lebendig mit Helmut Frank

Der ausgebildete Märchenerzähler Helmut Frank verzaubert seine Zuschauer*innen mit seinen Märchen, die er frei aus dem Kopf erzählt. Genießen Sie vorab ab 14:30 Uhr den hausgebackenen Kuchen in unserer Cafeteria. Kosten: Spende erwünscht. Verzehrkosten!

In Kooperation mit Initiative „Schwanheim/Goldstein bewegt sich“

Sa. 24.11. / 18:00 Uhr – Anmeldung bis 22.11.

„Wenn das Licht sachte wird, kommt die Stille“ – Dia-Visionen von Martin Heinrich

Martin Heinrich möchte die Emotionen die er beim Fotografieren und der Gestaltung seiner „DiaVisionen“ empfindet an den Zuschauer weitergeben. Die Besucher*innen erwartet kein Reisebericht sondern ein ganz besonderer Abend, der es ermöglicht, auf eine eigene Gedankenreise zu gehen. Kosten: Spende erwünscht

Di. 27.11. / 14:00 Uhr – Anmeldung bis 26.11.

Das Mode-Mobil kommt – festlich in die Weihnachtszeit

Frau Zurek präsentiert mit unseren Models die neue Mode – ob festlich oder leger. Lassen Sie sich inspirieren! Vorab können Sie sich bei Kuchen und Getränken stärken. Kosten: Verzehrkosten

In Kooperation mit Initiative „Schwanheim/Goldstein bewegt sich“

Sa. 01.12. / 18:00 Uhr – Anmeldung bis 30.11.

Kammerkonzert – Franz Schuberts Winterreise

Zwei junge Musiker, der Bariton Wolfgang Stefan Schwaiger und die Pianistin Lisa Ochsendorf, führen den Liedzyklus „Winterreise“ von Franz Schubert auf. Der preisgekrönte Bariton ist seit 2016/17 festes Ensemblemitglied der Oper Köln. Seit Anfang des Jahres verbindet ihn eine feste Zusammenarbeit mit der Liedpianistin Lisa Ochsendorf, die bereits zweimal in Goldstein zu hören war. Kosten: Spende erwünscht

Do. 06.12. / 10:00 Uhr – Anmeldung bis 04.12.

Hmm – Plätzchenduft liegt in der Luft!

Am Nikolaustag wollen wir ganz gemütlich gemeinsam Plätzchen backen. Keine Sorge: Auch wenn die Finger vielleicht nicht mehr so wollen, kann jede*r das tun, was geht und die gemeinsame Zeit und das leckere Ergebnis genießen. Kosten: Materialkostenanteil

Mo. 10.12 / 15:30 – Uhr – Anmeldung bis 07.12.

Literaturcafé: Humorvolle Weihnachtsgeschichten

Mit gepfefferten Überraschungen und viel „menschlichem Faktor“ präsentiert Leonore Gauland Geschichten von Bert Brecht, Eugen Roth, Robert Gernhardt u. a. Unseren selbst gebackenen Kuchen können Sie vorab ab 14:30 Uhr genießen. Kosten: Spende erwünscht

In Kooperation mit Goldsteinschule

Di. 11.12. / 09:00 – 11:00 Uhr – Anmeldung bis 10.12.

Weihnachtsfrühstück mit dem Chor der Goldsteinschule

Genießen Sie unser vorweihnachtliches Frühstück 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. Auch ohne Frühstück können Sie der Veranstaltung beiwohnen. Die Kinder freuen sich über ein großes Publikum. Kosten: Verzehrkosten

Fr. 14.12. / 14:30 – 18:00 Uhr – Anmeldung bis 10.12.

Weihnachtsfeier mit Live-Musik

Es weihnachtet sehr im Hofgut. Bei Kaffee, leckerem Kuchen und einem herzhaften Abendessen genießen wir bei der Musik von DJ Mike die Vorweihnachtszeit. Kosten: 1,50 € zzgl. Verzehrkosten



**Das Hofgut-Team
wünscht schöne
und besinnliche
Weihnachtstage!**

**Unsere Cafeteria
ist zwischen den
Jahren geschlossen
und ist wieder für
Sie geöffnet ab
02.01.19.**