



**Programm
August –
September
2024**

Aktiv im Riederwald



**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 **Begegnungszentrum Riederwald** 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 SEPTEMBER



Dienstags | 09:30 – 10:30 Uhr

Aktiv bis 100

Aktiv bis 100

Erleben Sie mit Gleichaltrigen unter qualifizierter Anleitung Spaß an der Bewegung. Das Angebot hilft Ihnen, mobil zu bleiben, die Muskeln zu stärken, Stürze zu verhindern und das Gedächtnis zu trainieren. Aktiv bis 100 beginnt nach der Pause wieder am 13.08.

Kosten: 10 € pro Monat



Dienstags | 14:30 – 17:00 Uhr

Tanztreff mit beliebten Live-Musikern

Ob Foxtrott, Cha-Cha-Cha oder Walzer – Musik weckt die Lebensgeister und animiert zum Tanzen oder Mitsingen. Kommen Sie vorbei und verbringen Sie mit uns einen Nachmittag in guter Stimmung und netter Gesellschaft.

Kosten: 4 €



Dienstags | 19:00 Uhr

Nachbarschaftschor Riederwald

Gesungen wird jeden 2. und 4. Dienstag im Monat ein bunter Mix an Liedern. Jede*r ist willkommen! Es gibt keine falschen Töne!



Mittwochs | 15:00 – 17:30 Uhr

Handarbeitskreis mit Regina

Eigene Socken stricken? Hose flicken? Geschenke häkeln? Handarbeiten für Jung und Alt, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Handarbeitstechniken erlernen, neue Ideen, Tipps und Anregungen bekommen oder einfach nur gemeinsam handarbeiten; alles ist möglich.





Mittwochs | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff

Knüpfen Sie bei Kaffee und Kuchen neue Kontakte oder treffen sich mit Ihren Freund*innen. Anschließend gibt es ein unterhaltsames Programm, das auf die Wünsche der Teilnehmer*innen abgestimmt ist und aktiv mitgestaltet werden kann.

Kosten: 10 € pro Monat oder 3 € pro Termin



Donnerstags | 15:00 – 17:30 Uhr

Riederwälder EisCoffeeeee

Kühlen Sie sich im Sommer mit einem leckeren Eis ab. Neben unserem beliebten Eiscafé erwarten Sie natürlich noch weitere leckere Eisbecher für Jung und Alt. Kommen Sie vorbei und machen Sie es sich bei schönem Wetter in unserem Außenbereich gemütlich.



Freitags | 13:30 – 15:00 Uhr

Lotsenbüro

Fragen rund um's Älterwerden, das passende Ehrenamt oder die richtige Anlaufstelle – wir helfen Ihnen weiter! Nutzen Sie unser Beratungsangebot im Stadtteil. Vertraulich und persönlich – wir sind für Sie da.



Freitags | 15:30 – 17:30 Uhr

Spieletreff

Rommé, Gesellschaftsspiele und mehr. Wer hat Lust mitzuspielen? Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Sonntags | 10:00 – 11:30 Uhr

Yoga

Die Utopischen Kapitäne

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Bitte bringen Sie eine Matte und evtl. Kissen und Decke mit.



Do., 05.09. | 15:30 – 17:30 Uhr

Grillnachmittag

Genießen Sie den Sommer bei gegrillten Brat- oder Rindswürstchen und leckerem Salat. Während wir Sie kulinarisch verwöhnen, können Sie mit Ihrer Freund*in babbeln oder Ihre Nachbar*innen kennen lernen.



Do., 12.09. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 13.02.

Matjessen

Es gibt mal wieder die beliebten Matjeshering „Hausfrauen-Art“ mit Pellkartoffeln. Kommen Sie vorbei und genießen Sie unser Mittagessen in netter Gesellschaft.



Di., 24.09. | 14:30 – 17:00 Uhr

Tanztreff Riederwald – Schnuppertag mit kostenlosem Eintritt

Kommen Sie vorbei und lernen Sie unseren Tanztreff, nette Menschen und vielleicht sogar eine(n) neue(n) Tanzpartner(in) kennen. Verbringen Sie einen vergnüglichen Nachmittag mit uns, während unser Live-Musiker mit seinem bunten Repertoire an Hits von „Gestern und Heute“ für gute Stimmung sorgt. Natürlich gibt es auch Kaffee und Kuchen und/oder Frankfurter Würstchen.

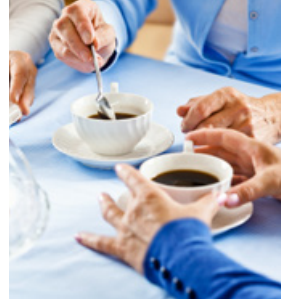


Do., 26.09. | 12:30 – 14:30 Uhr

Kulinarisches Marokko trifft deutsche Spezialitäten

Entdecken Sie die Welt der marokkanischen Küche mit ihren vielfältigen Aromen und genießen Sie dazu deutsche Traditionsküche. Es gibt marokkanischen Börek mit Kartoffelsalat. Natürlich bietet sich das Mittagessen auch für einen Plausch in netter Gesellschaft an.







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!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	15:30 – 16:30 Uhr	Sprechstunde Sozialbezirksvorsteherin, <i>jeden 1. Montag im Monat</i>
Dienstags	09:30 – 10:30 Uhr	Aktiv bis 100 Kosten: 10 € pro Monat
	14:30 – 17:00 Uhr	Tanztreff mit beliebten Livemusikern Kosten: 4 €
	19:00 Uhr	Nachbarschaftschor Riederwald, <i>jeden 2. und 4. Dienstag im Monat</i>
Mittwochs	15:00 – 17:30 Uhr	Handarbeitskreis mit Regina
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Kosten: 10 € pro Monat oder 3 € pro Termin
Donnerstags	15:00 – 17:30 Uhr	Riederwälder EisCoffeeeee
Freitags	13:30 – 15:00 Uhr	Lotsenbüro
	15:30 – 17:30 Uhr	Spieletreff
Sonntags	10:00 – 11:30 Uhr	Yoga

Das Begegnungszentrum Riederwald ist vom 02.08. – 12.08. wegen Renovierungsarbeiten geschlossen.

Cafeteria
Dienstag – Freitag
15:00 Uhr bis
17:30 Uhr

Begegnungszentrum Riederwald

Am Erlenbruch 26
60386 Frankfurt am Main

Leitung

Andrea Hackbarth
Telefon: 069 299 807 2244
andrea.hackbarth@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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