



**Programm  
Dezember –  
Januar  
2025**

# **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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)



## UNSER PROGRAMM DEZEMBER BIS JANUAR

---



**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.

**Kosten: 10 € pro Monat**

---



**Dienstags | 14:30 – 17:00 Uhr**

### **Tanztreff mit beliebten Livemusikern**

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 – 17:00 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**





**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.



**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., 05.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 02.12.**

### **Weihnachtsbäckerei**

Gemeinsames weihnachtliches Backen ist in der Adventszeit eine wunderbare Tradition. Teig ausrollen, Plätzchen ausstechen und die Düfte und Aromen, die Erinnerungen wachrufen, erfüllen uns mit Vorfreude auf das bevorstehende Weihnachtsfest.

**NEU!**



**Do., 12.12. | 12:30 – 14:00 Uhr**

### **Weihnachtsessen**

Kartoffelsalat mit Würstchen ist ein beliebtes, traditionelles Weihnachtsessen in Deutschland, besonders an Heiligabend. Wir warten aber nicht bis zum 24.12. sondern stimmen uns mit dem Mittagessen auf unseren Adventsnachmittag ein.

**NEU!**



**Do., 12.12. | 14:30 – 17:00 Uhr**

### **Adventscafé – mit Weihnachtsliedern zum Mitsingen**

Wir laden Sie herzlich zu unserer stimmungsvollen Adventsfeier bei Kaffee und Kuchen ein. Herr Kneisel wird mit seinem Akkordeon mit und für uns weihnachtliche Lieder spielen.



**Mo., 16.12. | 15:00 – 17:30 Uhr**

### **Lebendiger Adventskalender Riederwald: Bratapfelessen**

#### **Quartiersmanagement Riederwald**

Auch in diesem Jahr wird uns der verführerische Duft von gebratenem Apfel, Nüssen und Zimt schon bei der Zubereitung mit Vorfreude aufs Schlemmen erfüllen. Wir freuen uns auf einen besinnlichen Adventsnachmittag mit Ihnen.

---

**Do., 16.01. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 13.01.**



### **Neujahrsempfang**

Lassen Sie uns das Jahr 2025 gemeinsam mit einem Glas Sekt willkommen heißen. Natürlich feiern wir den Start ins neue Jahr auch mit unserem traditionellen Mittagessen – Sauerkraut mit Rippchen und Kartoffelpüree. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

---

**Do., 23.01. | 15:00 – 17:30 Uhr**



### **Waffelnachmittag**

Besuchen Sie uns und genießen Sie frisch zubereitete, köstliche Waffeln in geselliger Atmosphäre. Unsere Waffeln werden mit wechselnden Beilagen serviert.

---

**Do., 30.01. | 12:30 – 14:30 Uhr**



### **Kulinarisches Marokko trifft deutsche Spezialitäten**

Entdecken Sie die Welt der marokkanischen Küche mit ihren vielfältigen Aromen oder lassen Sie sich von deutscher Traditionsküche verwöhnen. Genießen Sie unser Mittagessen und nutzen Sie die Gelegenheit für einen entspannten Plausch in netter Gesellschaft. Es gibt marokkanischen Kichererbseneintopf mit Rindfleisch.



# Digitales Fenster zur Welt

Sie gehören zu der Gruppe der Senior\*innen,  
die bisher noch kein Smartphone oder Tablet nutzen?  
Sie haben auch sonst wenig oder gar keine Erfahrung  
mit den Digitalen Medien? Sie scheuen die Investition  
in ein neues, Ihnen noch unbekanntes Gerät?



Ob Tablet oder Smartphone:  
Wir möchten Ihnen gerne den Zugang  
in die Digitale Welt eröffnen!

**Im Rahmen unseres Projektes  
„Digitales Fenster zur Welt“ erhalten  
sie ein internetfähiges Tablet.**

Begleitend zur Leihgabe unterstützen  
wir Sie dabei, den Umgang mit einem  
digitalen Endgerät zu erlernen.



BGSZ Bockenheim

Tel. 069 299 807 2212



BGSZ Eckenheim

Tel. 069 299 807 263



BGSZ Rödelheim /  
Surftreff @uguste

Tel. 069 299 807 2225



BGSZ Höchst /  
Café Mouseclick

Tel. 069 299807 2219



FRANKFURTER  
VERBAND

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

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

Wir wünschen Ihnen ein schönes Weihnachtsfest  
und einen guten Start ins neue Jahr!

Das Begegnungszentrum Riederwald ist  
vom 18.12.24 – 03.01.25 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**