



**Programm  
Februar –  
März 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 FEBRUAR BIS MÄRZ

---



**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 – 17:30 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**

### **Waffelnachmittag**

Besuchen Sie uns und genießen Sie frisch zubereitete, köstliche Waffeln in geselliger Atmosphäre. Unsere Waffeln werden mit wechselnden Beilagen serviert. Unser Waffelnachmittag findet zu den folgenden Terminen statt:

06.02.            20.02.  
27.02.            06.03.





**Freitags | 13:30 – 15:00 Uhr**

### **Lotsenbüro**

Fragen rund ums 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., 13.02. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 10.02.**

### **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 Gemüseintopf mit Frühlingsrollen.



**Di., 04.03. | 14:30 – 17:30 Uhr**

### **Tanz zur Fassenacht – mit närrischer Live-Musik**

Feiern Sie mit uns am Faschingsdienstag einen fröhlichen Nachmittag mit Tanz und Stimmungsmusik. Unser Live-Musiker sorgt mit seinem bunten Repertoire an Gute-Laune-Liedern für die richtige Stimmung. Dazu können Sie frische Kreppel, Kuchen oder Frankfurter Würstchen genießen.

**Kosten: 5 € Eintritt**



**Do., 13.03. | 12:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 11.03.**

### **Matjesessen**

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



# 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 – 17:30 Uhr</b>	Handarbeitskreis mit Regina
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff <b>Kosten: 10 € pro Monat oder 3 € pro Termin</b>
<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

**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**