



**Programm
April – Mai
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



UNSER PROGRAMM APRIL BIS MAI



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.



Donnerstags | 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.

03.04.: Marokkanischer Hackfleischbällchen in Tomatensoße mit Nudeln

22.05.: Börek mit Lachs und Spinat gefüllt dazu gemischter Salat

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



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:

10.04.

24.04.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



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.



Mi., 02.04. | 18:00 Uhr

Die Kochkiste

Nachbarschaftsbüro Riederwald, ernst-may-gesellschaft e.V.

Das wundersame Gerät „Kochkiste“ steht an diesem Abend im Zentrum unserer Aufmerksamkeit. Was eine Kochkiste ist, wie sie aufgebaut ist und wie man damit kocht, wollen wir an diesem Abend herausfinden und darin gekochte Gerichte auch probieren. Sie sind herzlich eingeladen, eigene Erfahrungen und Geschichten zur Kochkiste einzubringen.



Do., 17.04. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 14.04.

Grüne Soße Essen

Am Gründonnerstag darf die Grüne Soße mit Eiern und Pellkartoffeln nicht fehlen. Kommen Sie vorbei und genießen Sie unser traditionelles Mittagessen in netter Gesellschaft.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 30.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

Orientalischer Nachmittag

Lernen Sie die marokkanische Kultur bei Minztee und Msemen kennen und erfahren Sie mehr über die Traditionen des Landes. Der Minztee und Msemen (Pfannenbrot) sind zwei absolute Klassiker der marokkanischen Gastfreundschaft, die einen tiefen Einblick in die Kultur und Tradition des Landes geben.

NEU!



Do., 08.05. | 15:00 – 17:30 Uhr

Riederwälder EisCoffeeeee

Wir eröffnen die Eissaison mit Vanilleeis an heißen Himbeeren und Schlag-
sahne. Natürlich gibt es auch noch andere leckere Eisspezialitäten,
bestimmt ist auch für Ihren Geschmack etwas dabei.

Weitere Termine:

Montag, 12.05., 19.05. und 26.05.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



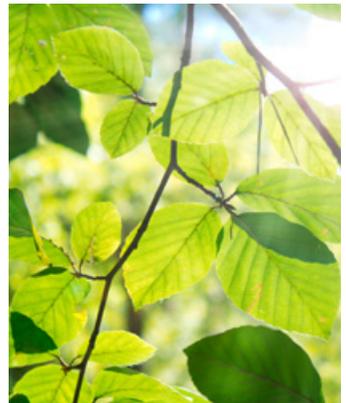
Do., 15.05. | 15:00 – 17:00 Uhr

Auftakt des Digital-Treffs

Nachbarschaftsbüro Riederwald

Joachim Lorenz nimmt Sie mit in die digitale Welt. Umgang mit Laptop,
Tablet und Smartphone werden vermittelt und individuelle Fragen beant-
wortet. Beim Auftakt wollen wir wissen, welche Themen Sie interessieren
und wie wir Ihnen am besten bei der Nutzung von Geräten und dem Inter-
net weiterhelfen können. Wir freuen uns auf Ihr kommen!

NEU!





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 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Kosten: 10 € pro Monat oder 3 € pro Termin
	15:00 – 17:30 Uhr	Handarbeitskreis mit Regina
Freitags	13:30 – 15:00 Uhr	Lotsenbüro
	15:30 – 17:30 Uhr	Spieletreff
Sonntags	10:00 – 11:30 Uhr	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