



**Programm
Oktober –
November
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 OKTOBER BIS NOVEMBER



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 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



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 | 12:00 – 14:00 Uhr

Offener Mittagstisch /

Zusammen stark – gemeinsam statt einsam

Diakonie, N.O.A.H

Der offene Mittagstisch der Kirchengemeinden heißt alle herzlich willkommen, die in Gesellschaft essen und plaudern möchten.

Es gibt ein Mittagessen mit Vor- und Hauptspeise, zubereitet vom christl. Caterer „Marthas finest“.

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat im Gemeindesaal der Katholischen Heilig Geist Gemeinde.

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat im Begegnungszentrum Riederwald

Kosten: 3,50 €



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.

16.10.: Marokkanischer Erbseneintopf mit gebratener Hähnchenbrust

06.11.: Msemen (marokkanisches Pfannenrot) gefüllt mit Spinat und Schafskäse dazu gemischter Salat

20.11.: Marokkanische Kürbissuppe mit Croutons

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

NEU

Alle Events auf einen Klick – mit unserem Eventmodul



Egal ob Kurse nach Veranstaltungsort, Aktionen nach Saison, regelmäßige oder kostenlose Veranstaltungen – ab jetzt alles leicht und schnell zu finden mit unserem neuen Eventmodul auf unserer Webseite:



[www.frankfurter-verband.de/
aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren](http://www.frankfurter-verband.de/aktuelle-veranstaltungen-unserer-zentren)



FRANKFURTER
VERBAND



Donnerstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Digital-Treff

in Kooperation mit dem Nachbarschaftsbüro Riederwald

Joachim Lorenz nimmt Sie mit in die digitale Welt. Bei den Treffen werden Grundlagen zum Umgang mit Laptop, Tablet und Smartphone vermittelt und individuelle Fragen beantwortet.

Der Digitaltreff findet jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat statt.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



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:

09.10., 23.10., 13.11., 27.11.

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.



Di., 28.10. | 14:30 – 17:30 Uhr

Oktobergaudi – zünftige Live-Musik und Schmaus

Kommen Sie vorbei und verbringen Sie mit uns einen urigen und geselligen Nachmittag mit Stimmungsmusik von Jörg Ratz. Als bayrische Schmankerl servieren wir Ihnen Brezn mit Weißwurst oder Obazda.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



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 € |
| 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 – 17:00 Uhr | Digital-Treff, <i>jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat</i> |
| 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