



**Programm
Dezember 25–
Januar 26**

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 DEZEMBER BIS JANUAR



Weihnachtspause

Das Begegnungszentrum Riederwald ist vom 25.12.25 – 09.01.26 geschlossen. Wir wünschen Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr!



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 €,

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



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 | 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 €



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 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.





Mo., 08.12. | 15:00 – 17:30 Uhr

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.



Do., 11.12. | 15:00 – 17:00 Uhr

Lebendiger Adventskalender Riederwald: Bratapfelessen

In Kooperation mit dem 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.



Di., 16.12. | 14:30 – 17:00 Uhr

Rockin' Around the Christmas Tree

Freuen Sie sich auf einen beschwingten Tanznachmittag mit Rock'n Roll, bekannten Weihnachtsliedern und zeitlosen Tanzhits.

„Santa Ratz“ groovt für Sie!

Kosten: Eintritt 4 €,

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 18.12. | 15:00 – 17:30 Uhr

Winterlicher Crepes-Nachmittag

Genießen Sie winterliche Crepes mit karamellisierten Äpfeln und einer Kugel Eis. Ein Genußmoment, der nach Winter duftet und Herzen wärmt.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 24.12. | 15:30 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 17.12.

Heilig Abend – am Weihnachtsbaum die Lichter brennen

Am 24. Dezember öffnen wir unsere Türen für Sie! Wir freuen uns auf einen besinnlichen Nachmittag mit Ihnen unter unserem festlich geschmückten Christbaum. Zum Kaffee servieren wir weihnachtliche Leckereien, und am Abend (ab ca. 18:00 Uhr) verwöhnen wir Sie mit unseren beliebten Matjesheringen mit Pellkartoffeln. Sie sind herzlich eingeladen, den Nachmittag mit uns zu verbringen oder erst zum Abendessen zu kommen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen und einen gemütlichen Heiligabend in schöner Gesellschaft!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

NEU!



Do., 22.01. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 17.01.

Neujahrsempfang

Lassen Sie uns auch 2026 gemeinsam das neue Jahr mit unserem traditionellen Mittagessen – Sauerkraut mit Rippchen und Kartoffelpüree – willkommen heißen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 29.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Orientalischer Nachmittag mit Bauchtanz – Ladys only

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt aus 1001 Nacht. Bei orientalischen Klängen erwartet Sie eine Einführung in die Welt des Bauchtanzes. Anfängerinnen sind willkommen, das Vergnügen an der Bewegung steht im Vordergrund. Zur Stärkung gibt es kleine Köstlichkeiten aus dem Morgenland. Kommen Sie in bequemer Kleidung, bringen Sie gute Laune mit und lassen Sie sich von der Magie des Orients verzaubern.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

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!

www.frankfurter-plattform-55plus.de

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 €
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

Weihnachtspasuse – vom 25. Dezember 2025
bis zum 9. Januar 2026.

**Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten
und ein gutes Jahr 2026 mit viel Gesundheit!**

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**