

A photograph showing a group of seniors in a fitness class. In the foreground, a woman with short grey hair and red glasses, wearing a teal t-shirt, is smiling and pulling on a blue resistance band. Behind her, other participants are visible, including a man in a blue t-shirt and a woman in a purple top. The background is a plain, light-colored wall.

Programm
Februar –
März
2026

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 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 €, 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. Handarbeits-techniken 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 | 12:30 – 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.

05.02. Marokkanischer Kichererbseneintopf mit Rindfleisch

12.03. Marokkanische Gemüsesuppe mit gefüllten Brötchen

Kosten: Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



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. Der Waffelnachmittag findet zu den folgenden Terminen statt:

12.02.

26.02.

05.03.

26.03.

Kosten: Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.





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



Spieltreff

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., 17.02. | 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 Jürgen Daniel sorgt mit seinem bunten Repertoire an Gute-Laune-Liedern für die richtige Stimmung. Dazu können Sie frische Kreppel, Kuchen oder Würstchen genießen.

Kosten: 5 € Eintritt, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen



Do., 19.02. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 16.02.26

Matjesessen

Nicht am Aschermittwoch, aber am Donnerstag gibt es mal wieder unsere beliebten Matjeshering „Hausfrauen-Art“ mit Pellkartoffeln. Kommen Sie vorbei und genießen Sie unser Mittagessen in netter Gesellschaft.

Kosten: Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.





Frankfurter Plattform 55+

Die **Frankfurter Plattform 55+** ist ein Internetportal mit stadtweiten Bildungs- und Beratungsangeboten für ältere Menschen. Über diese Plattform kann man im Bereich „Bildung & Begegnung“ als auch für den Bereich „Beratung & Hilfe“ passende Angebote in der Nähe finden.

**Das zentrale Internetportal mit
stadtweiten Bildungs- und Beratungs-
angeboten für ältere Menschen.**

Wir sind Teil des Netzwerks:

Die **Frankfurter Plattform 55+** ist ein Projekt der VHS Frankfurt am Main und einem Netzwerk von über 50 Institutionen und Organisationen.

Das Netzwerk ermöglicht ein breites Spektrum an Bildungs-, Beratungs- und Freizeitangeboten.

Auf dem 14. Deutschen Seniorentag im April 2025 wurde die **Frankfurter Plattform 55+** im Rahmen des Wettbewerbs „Kommunal.Digital.Genial“ ausgezeichnet.



frankfurter-plattform-55plus.de



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

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

