



**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](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 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.**

---



**Dienstags | 19:00 Uhr**

### **Nachbarschaftschor Riederswald**

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 | 12:30 – 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**

### **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., 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**



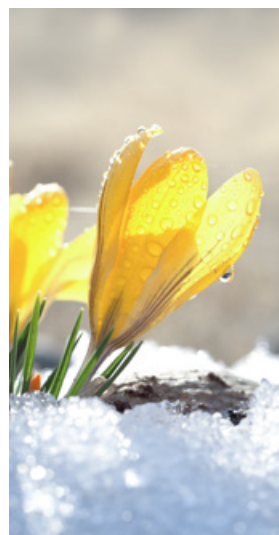
**Do., 19.02. | 12:30 – 14:30 Uhr | Anmeldung bis 16.02.26**

### **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](https://frankfurter-plattform-55plus.de)



**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**