



**Programm
April – Mai
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 APRIL BIS MAI



Montags | 15:00 – 16:30 Uhr

Orientalischer Bauchtanz – Ladys only

Tauchen Sie ein in die Welt aus 1001 Nacht. Bei orientalischen Klängen erwartet Sie eine Einführung in den Bauchtanz. Anfängerinnen sind willkommen, der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.

Termine: 13.04. und 11.05.

Kosten: 3 € inklusive marokkanischem Minztee

NEU!



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 | 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.



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.

16.04. Marokkanischer Linseneintopf mit Sosits

07.05. Matjes „Hausfrauenart“ mit Pellkartoffeln

Kosten für 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:

09.04.

23.04.

30.04.

21.05.

28.05.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



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.



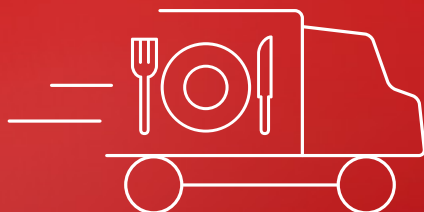
Do., 02.04. | 12:30 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 30.03.

Grüne Soße Essen

Am Gründonnerstag darf die Frankfurter 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 zahlen.

sieben mal sieben



Der sieben Tage Menüservice des Frankfurter Verbandes

Der Menüservice des Frankfurter Verbandes hilft bei der Versorgung mit Mittagessen. In einem Wochen-Menüsoriment sind sieben tiefkühlfrische Gerichte zusammengestellt. Verschiedene Kostformen oder Unverträglichkeiten können berücksichtigt werden.

Das Menüpaket wird einmal wöchentlich geliefert und dann zu Hause in der Mikrowelle oder im Backofen ganz einfach fertig gekocht.

Der Menüservice bietet außerdem auch Heißauslieferung an – hier können Sie täglich aus sechs Gerichten wählen.

Bei der Lieferung durch unsere Menükuriere gelten klare Verhaltensregeln und strenge Hygienevorschriften zur größtmöglichen Sicherheit für Besteller und Menükuriere. Die Übergabe der Menüs erfolgt ohne direkten Kontakt zum Besteller.

Nähere Informationen zum Menüservice des Frankfurter Verbandes, der in Kooperation mit der apetito AG ausgeführt wird, gibt es unter:



Tel.: 069 30 05 99 92



**[www.ihr-menueservice.de/
frankfurter-verband](http://www.ihr-menueservice.de/frankfurter-verband)**



**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	12:00 – 14:00 Uhr	Offener Mittagstisch / Zusammen stark – gemeinsam statt einsam Kosten: 3,50 €, jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
	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