



**Programm
Juni – Juli
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 JUNI BIS JULI



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 €

⚠ Am 15.07. und am 22.07. wegen Betriebsferien des Caterers kein Mittagessen



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 – 16:30 Uhr



Orientalischer Bauchtanz – Ladies 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: 10.06. und 22.07.

Kosten: 3 € inklusive marokkanischem Minztee

Donnerstags | 15:00 – 17:30 Uhr



Riederwälder EisCoffeeeee

Genießen Sie den Sommer mit einer süßen Abkühlung und lassen Sie sich von unseren köstlichen Eisvariationen verwöhnen! An folgenden Donnerstagen servieren wir Ihnen unsere Eisbecher-Kreationen:

11.06.

18.06.

25.06.

02.07.

23.07.

30.07.

Kosten für 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., 16.06. | 14:30 – 17:30 Uhr

Sommerfest Riederwald

Tanzen, Live-Musik genießen oder einfach plaudern? Dann kommen Sie vorbei zu unserem Sommerfest! Freuen Sie sich auf Kaffee und Kuchen oder gegrillte Würstchen mit selbstgemachtem Kartoffelsalat.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Do., 16.07. | 12:30 – 14:30 Uhr

Kulinarisches Marokko

Entdecken Sie die Welt der marokkanischen Küche mit ihren vielfältigen Aromen. Freuen Sie sich auf Couscous mit frischem Gemüse und Hähnchen. Beim Mittagessen können Sie auch die Gelegenheit für einen Plausch in netter Gesellschaft nutzen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Do., 30.07. | 16:00 – 17:30 Uhr

Grillnachmittag

Genießen Sie den Sommer von seiner schönsten Seite: der Duft von frisch gegrillten Bratwürstchen liegt in der Luft, dazu servieren wir Ihnen frisch zubereiteten Nudelsalat. Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittag mit guten Gesprächen, leckerem Essen und netter Gesellschaft.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.





Ich pflege meine Stadt.

Du auch?

frankfurter-verband.de/jobs

Hülya

Pflegehelferin beim
Frankfurter Verband
in Rödelheim

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 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen
	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 – 17:30 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