



**Programm
Oktober –
Dezember
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 OKTOBER BIS DEZEMBER



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 | 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 Riederswald

Kosten: 3,50 €



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.

05.11. Matjes Hausfrauenart mit Pellkartoffeln

19.11. Marokkanischer Auflauf mit Kartoffeln, Hackfleisch und Gemüse

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Donnerstags | 15:00 – 17:00 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 an den folgenden Terminen statt:

01.10.

22.10.

12.11.

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.



Mi., 07.10. | 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: 07.10., 11.11. und 09.12.



Do., 08.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

En Frankfurter Meddach

Der Frankfurter Dichter und Schriftsteller Karl Ettlinger begeisterte in den 1920er und 1930er Jahren seine Leser mit heiteren Gedichten, Geschichten und Lustspielen im unverwechselbaren Frankfurter Dialekt. Ricarda Grünberg lässt bei dieser Lesung den Frankfurter Autor und seinen einzigartigen Humor wieder lebendig werden. Ganz nach Frankfurter Tradition servieren wir dazu Ebbelwoi und Handkäs mir Musik.

Kosten für Speisen und Getränke müssen selbst gezahlt werden.



Di., 27.10. | 14:30 – 17:30 Uhr

Oktobergaudi – zünftige Live-Musik und Schmaus

Kommen Sie vorbei und verbringen Sie mit uns einen urigen und geselligen Nachmittag mit Stimmungsmusik von Jörg Ratz. Als bayrische Schmankerl servieren wir Ihnen Brezn mit Weißwurst und Kartoffelsalat.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Do., 03.12. | 15:00 – 17:00 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 zahlen.



Di., 15.12. | 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 Mike“ groovt für Sie!

Kosten: Eintritt 4 €, Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



Do., 17.12. | 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.



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

Heilig Abend – Am Weihnachtsbaum die Lichter brennen

Am 24. Dezember öffnen wir wieder 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 auch erst zum Abendessen zu kommen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.



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 €, 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