



Programmheft

AKTIONSWOCHEN ÄLTERWERDEN IN FRANKFURT

19. September – 2. Oktober 2022

ZUSAMMEN SIND
WIR WENIGER ALLEIN!



Liebe Leserinnen und Leser,



zu den Aktionswochen Älterwerden 2022 lade ich Sie sehr herzlich ein. „Zusammen sind wir weniger allein“ – unter diesem Motto erleben Sie in diesem Jahr ein vielfältiges Programm, das seine Aufmerksamkeit auf das Verbindende und ein gelingendes Miteinander legt.

In den letzten zwei Jahren mussten wir lernen, mit Kontaktbeschränkungen, Abstandsregelungen, Isolation und Quarantäne umzugehen. Distanzierung war Ausdruck von Schutz und gegenseitiger Rücksichtnahme. Das „Miteinander“ – bislang wie selbstverständlich getragen von persönlichen Begegnungen im privaten Umfeld, in Nachbarschaft und Stadtteil, in Bildung, Sport, Bewegung und Kultur, im Ehrenamt und in professionellen Hilfestrukturen – war nicht mehr möglich. Die ganzen Schutzmaßnahmen umzusetzen war für uns alle anstrengend, das ist keine Frage. Diese Zeit hat uns gezeigt, wie wichtig Begegnung für uns ist und wie kreativ wir sein können, um diese auch unter erschwerten Bedingungen umzusetzen. Unser Motto steht daher in diesem Jahr auch für neue Perspektiven auf Begegnungsmöglichkeiten und den sozialen und gesellschaftlichen Zusammenhalt.

WhatsApp, Facebook, Internet – trotz vielfältiger digitaler Möglichkeiten der Kommunikation fühlen sich Menschen alleine, einsam und vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen. Für viele Menschen ist eine echte Begegnung, ein Gespräch, eine liebevolle Geste oder Umarmung durch nichts zu ersetzen. Fehlen diese Kontakte und Möglichkeiten, wirkt sich dies häufig unmittelbar auf unser Leben und unseren Alltag aus. Dabei muss das Alleinsein an sich nichts Negatives sein. Viele Menschen schätzen es, einmal in Ruhe durchzuatmen und der Hektik des oft von Multitasking und Dauerberieselung geprägten Alltags entfliehen zu können. Ein gutes Buch, ein Spaziergang im Park, all das lässt sich auch mal gut alleine genießen.

Nicht immer heißt alleine sein, sich einsam zu fühlen. Und dennoch wünschen sich viele Menschen manchmal mehr Kontakte. Umso besser, wenn aus vielfältigen Angeboten eine individuelle Wahl getroffen werden kann.

Das Programm der Aktionswochen Älterwerden lädt Sie ein, sich damit auseinanderzusetzen, wie Sie sich Gemeinschaft und ein gutes Miteinander vorstellen. Was Ihre Wünsche und Bedürfnisse sind, um gut in Kontakt kommen zu können. Ob digital oder analog – lassen Sie sich von den Angeboten der Aktionswochen Älterwerden inspirieren, entdecken Sie neue Perspektiven und lernen Sie in spannenden Begegnungen interessante Menschen und Sichtweisen kennen.

Gemeinsam mit den Trägern der Altenhilfe, Vereinen und Institutionen haben wir wieder ein umfangreiches Programm mit großer thematischer Breite und Vielfalt für Sie auf die Beine gestellt.

Am 19. September eröffne ich die Aktionswochen Älterwerden im Kino „Cinestar Metropolis“ um 17 Uhr mit dem Film „Und wenn wir alle zusammenziehen?“ des Regisseurs Stéphane Robelin. Im Anschluss freue ich mich, Sie zusammen mit dem Frankfurter Gesundheitsdezernenten Stefan Majer und der Vorsitzenden des Seniorenbeirats Frau Dr. Renate Sterzel zum Filmgespräch zu begrüßen.

Beim Fachtag „Wie gehts der Psyche? Auch im Alter genau hinschauen!“ am 21. September im Stadthaus Frankfurt in der neuen Frankfurter Altstadt stellen wir das Programm „Würde im Alter“ der Stadtgesellschaft vor. Die interessanten Fachvorträge sowie ein Boulevard mit vielfältigen Informationen stehen allen Interessierten offen. Am Nachmittag möchten wir mit Besucher:innen, Akteur:innen und Fachleuten ins Gespräch kommen: In einem offenen und interaktiven Format wollen wir diskutieren, welche Themen und Initiativen für Frankfurt aus ihrer Sicht besonders wichtig sind.

Treffen Sie mich persönlich am 29. September ab 14 Uhr zu einer Fahrt im Ebbelwei-Express. Unter dem Motto „Babbeln im EbbelEx“ lade ich Sie ein, auf der Fahrt durch unsere Stadt mit mir ins Gespräch zu kommen. Gern möchte ich mit Ihnen darüber sprechen, wie Sie Gemeinschaft in unserer Stadt erfahren, ob und wie Sie Einsamkeit erleben und welche Ideen Sie für das Miteinander in Ihrer Nachbarschaft haben.

Ich bin sicher, dass Sie in diesem Programmheft wieder zahlreiche und für Sie interessante Angebote finden werden. Nutzen Sie die Gelegenheit – besuchen Sie unsere Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt! Denn: „Zusammen sind wir weniger allein!“

Ihre Elke Voitl

Dezernentin für Soziales, Jugend, Familie und Senior:innen

Legende zur Veranstaltungsseite

KONTAKT

Hier finden Sie die Ansprechpartner:innen für die entsprechende Veranstaltung. Über die hier angegebenen Kontaktdaten können Sie Verbindung zu den Veranstalter:innen aufnehmen, z. B. für Fragen oder wenn Sie sich für eine Veranstaltung anmelden wollen.

ORT

Hier ist der Ort inkl. der Adresse angegeben, an dem die Veranstaltung stattfindet. Nähere Informationen zu Raum oder zur Etage finden Sie am Veranstaltungsort.



Hier können Sie sehen, ob der Veranstaltungsort barrierefrei ist und auch von Menschen mit Gehbehinderung oder Rollator/Rollstuhl besucht werden kann.

ANFAHRT

Hier ist angegeben, mit welchen öffentlichen Verkehrsmitteln Sie den Veranstaltungsort erreichen können und an welcher Haltestelle Sie aussteigen müssen.

INFORMATION

Hier finden Sie weitere Informationen zur Veranstaltung, z. B. zu den Kosten oder inwieweit Sie sich für die Veranstaltung anmelden müssen und ob es eine Anmeldefrist gibt. Soweit zur Anmeldung nichts Genaueres angegeben ist, können Sie sich bei den unter „Kontakt“ angegebenen Ansprechpartner:innen für die entsprechende Veranstaltung anmelden.

Stand der Veranstaltungen: 1. Juli 2022
Veranstaltungsänderungen vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

Bewegung und Gesundheit	Seite 7
Digitale Welt	Seite 8
Kunst, Kultur und Bildung.....	Seite 10
Politik, Leben und Gesellschaft.....	Seite 11
Pflege und Demenz	Seite 12
Veranstaltungen des Seniorendezernats ...	Seite 13

Die Veranstaltungen – Chronologie

19. September: S. 15

20. September: S. 37

21. September: S. 61

22. September: S. 87

23. September: S. 115

24. September: S. 131

26. September: S. 139

27. September: S. 149

28. September: S. 165

29. September: S. 183

30. September: S. 199

1. Oktober: S. 207

2. Oktober: S. 209

Veranstaltungen der Kategorie

Bewegung und Gesundheit

Aktivität und Bewegung sind wahre Lebenselixiere. Aktuelle Studien haben gezeigt, dass sie nicht nur die Motorik, Kognition und Sensorik schulen, sondern allen Bereichen des Körpers gut tun. Egal ob Sie mitmachen oder nur zuschauen wollen: Die Bewegungs- und Gesundheitsangebote bieten Ihnen hierzu alle Möglichkeiten. Wir laden Sie ein, Ihre Kreativität, Empfindungen und Entspannung als Ressource eines gesunden Lebenswandels zu entdecken und zu trainieren. Nutzen Sie die Mitmachangebote und Informationsveranstaltungen. Ob virtuell oder vor Ort, in Aktion und im Gespräch mit anderen können Sie eigene Stärken und Schwächen neu betrachten. Ob Sie beim Yoga entspannen oder etwas für Ihre Beweglichkeit oder für Ihr Gedächtnis tun wollen, in der Vielfalt unserer Angebote werden Sie garantiert fündig.

Gymnastik – Fit im Alter	17
Aktiv-bis-100	18
Yoga – Fit im Alter	19
Seniorengymnastik – Männer	20
Faszienfitness	21
Zumba auf dem Stuhl	24
Seniorinnengymnastik – Damen	25
Gymnastik mit dem Stuhl	27
Tanz Klub Ü55	28
Pilates – Gesundheit	29
Yoga mit Frank Beringer	31
Gymnastik – Fit im Alter	38
Yoga für Senior:innen	41
Yoga und Osteoporose	47
Rücken & Balance	49
Sanfte Gymnastik – Fit im Alter	50
Yoga – Fit im Alter	51
Willkommen in der Senior:innenfitnessanlage	
Bornheim	56
Sturzprophylaxe	58
Aktiv-bis-100 in Oberrad – machen Sie mit!	66
Sturzprophylaxe	68
Senior:innentänzen	70
Bewegung für Menschen mit Demenz	
in Bonames	71
Der Erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf	72
Osteoporose – Fitness	78

Tanz-Yoga	85
Frankfurter Gesundheitsspaziergang	88
Meditativer Tanz	90
Senior:innensport.....	91
Yoga – Fit im Alter	92
Yoga für Senior:innen.....	93
Gymnastik mit dem Stuhl	95
Aktiv-bis-100 in Schwanheim – machen Sie mit!	101
Willkommen in der Senior:innenfitnessanlage Niederrad	107
Stress release – Vagustraining	111
Aktiv-bis-100 in Bonames – machen Sie mit!	116
Gymnastik mit dem Stuhl	117
Senior:innengymnastik.....	118
Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung ...	119
Zusammen sind wir stark	121
Auffrischung Paartanz (Standard und Latein)	124
Zumba® Gold – Fit im Alter	128
Taekwonmoodo – Kampfkunst für Frauen	129
Zumba® Gold	137
Gymnastik – Fit im Alter	140
Yoga – Fit im Alter	141
Gymnastik – Fit im Alter	150
Sanfte Gymnastik – Fit im Alter.....	155
Yoga – Fit im Alter	157
Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung.....	158
Raus in die Natur	159
Vorsicht stolpern	171
Radtour zum Kronenhof nach Bad Homburg...	185
Yoga – Fit im Alter	186
Gemeinsam in Bewegung sein.....	187
Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung ...	191
Gut hören bis ins hohe Alter	201
Ge(h)spräche im Park	203
Zumba® Gold – Fit im Alter	206

Veranstaltungen der Kategorie

Digitale Welt

Computer, Smartphone und Internet erobern unsere Welt. Was früher noch bequem „analog“ erledigt wurde, läuft heute oft nur noch „online“. Nicht nur durch Corona hat die digitale Welt immer mehr an Bedeutung gewonnen,

wenn es darum geht, Kontakte zu halten oder neu zu knüpfen. Wie dabei Schritt halten? Wer hilft im Dschungel aus Technik und Vernetzung? Welche Dinge sind sinnvoll, wo ist Vorsicht geboten? Und bringt mir das alles wirklich mehr Lebensqualität? Die digitale Welt wandelt sich, jeden Tag schneller. Auch für ältere Menschen gibt es Nützliches zu entdecken. Wie benutze ich mein Smartphone, Tablet oder den Computer? Was sind Apps und wie mache ich sie mir dienstbar? Ist alles, was machbar ist, auch hilfreich? Und wo lauern die Gefahren? Unsere Veranstaltungen zum Thema „Digitale Welt“ helfen Ihnen dabei, die modernen Kommunikationsmittel und -wege zu verstehen, Ängste abzubauen und vom technischen Fortschritt zu profitieren.

Online-Spieleabend mit Codenames	
über Zoom	36
Die neue RMV-App: So funktioniert sie	42
Kennst du noch? Erinnerungskoffer digital	44
Café digital	52
Sicherheit im Internet.....	53
Babbeln für die Seele.....	67
Gesundheitsapps	73
Bleiben Sie smart!	75
Smart Home	77
Lieblingsorte in Frankfurt -	
Austausch über Zoom.....	81
Die Foto-App für iPhone und iPad	97
Senior:innen sozial im Netz	100
Rhöncafé und Waffeltag mit petit Internetcafé... 	105
Fotografieren mit dem Smartphone	
für Einsteiger:innen	109
Digitale Teilhabe im Alter	112
Smartphones – die Alleskönner.....	120
Fragen und Antworten zum Smartphone.....	122
Online-Bezahlsysteme.....	123
Ein letzter Gruß	144
Komoot für Wanderungen und	
Radtouren einsetzen.....	152
Tablet.....	156
Wir holen uns die Welt nach Hause	161
Nachschlagewerke	168
Nachhaltige Apps fürs Smartphone.....	192
Smartphones und Tablets.....	193

Veranstaltungen der Kategorie

Kunst, Kultur und Bildung

Frankfurt wartet mit einer Vielfalt an kulturellen Angeboten und Möglichkeiten auf, etwa dem Museumsufer, zahlreichen Bühnen und Spielstätten, Gärten und Parkanlagen oder historischen Orten. Im Programmheft finden Sie spannende Mitmachangebote in kultureller und künstlerischer Hinsicht. Genießen Sie einen interessanten Film, besuchen Sie eine spannende Lesung oder ein Konzert oder lassen Sie sich durch eine Ausstellung führen. Vielleicht haben Sie Lust auf einen themenbezogenen Spaziergang unter fachkundiger Anleitung? Solche schönen Erlebnisse regen oftmals zum Selbst-, Mit- und Weitermachen an. Lernen Sie mit den Aktionswochen Älterwerden 2022 die kulturelle Landschaft Frankfurts noch besser kennen. Nutzen Sie die Chancen lebenslanger Bildung. Denn Bildung ist in jedem Alter ein unverzichtbarer Bestandteil der persönlichen Weiterentwicklung. Sie wissen ja: „Wer rastet, der rostet!“

Tagesausflug zum Denk-Pfad® in Aschaffenburg..	16
Café und mehr.....	30
Ada lädt ein	33
„Und wenn wir alle zusammenziehen?“	34
Planwagenfahrt	40
Kennst du noch? Erzählcafé	45
Kultur auf Rezept	46
Denkzettel	48
Tanztreff Riederwald	54
Chansons & mehr	83
Kultur auf Rezept	84
Meine Frankfurter Küche	94
Gemeinsames Singen mit Leo Raatz	103
Offenes Singen mit dem Cantate-Chor	104
Wir spielen Kubk	108
Handarbeiten	114
Wo wir uns finden, wohl unter Linden	125
C'est si bon! – Chanson-Abend mit Leo	126
Heddernheimer Musiksalon	127
Stadtführung Frankfurter Stifter und Sponsoren	142
Filmabend im Gallus.....	148
Erzählzeit für Senior:innen.....	154
Das Leben ist bunt – gemeinsam kreativ werden	162
Karin Stiller: Winkelsee	163

Kultur auf Rezept	164
Musik liegt in der Luft	170
Die innere Freiheit in Krisenzeiten entdecken ..	173
Wir alle. Das Dorf.....	174
Stadtteiltreff Riederwald	176
Eine starke Bildungsgemeinschaft.....	179
Froh zu sein bedarf es wenig	194
Die Geschichte des Mühlbergparks	196
Musikalischer Nachmittag.....	197
Fit und aktiv 80+	200
Repaircafé.....	205
Dinner for ONE	208

Veranstaltungen der Kategorie

Politik, Leben und Gesellschaft

Für viele ältere Menschen ist es wichtig, sich einzubringen und ihre Stadt aktiv mitzugestalten. Auch in diesem Jahr bieten die Aktionswochen Älterwerden hierzu viele Ideen, u. a. mit einem großen Spektrum an Veranstaltungen aus Politik, Leben und Gesellschaft. Initiativen stellen sich vor, laden Sie zum Mitmachen ein oder geben Tipps, wie man selbst aktiv werden kann. Egal ob bei interessanten Bildungsangeboten, beim Feiern, bei einer Filmvorführung oder einer spannenden Diskussion – lernen Sie interessante Menschen und Institutionen aus Ihrem Stadtteil oder aus stadtweit aktiven Gruppen kennen. Oder möchten Sie sich über alter(n)sgerechte Wohnformen und -modelle oder Wohnen und Technik informieren, haben Sie Fragen zu Angeboten und Leistungen in diesem Bereich? Dann sind Sie hier genau richtig.

Tag des offenen Rathauses für Senioren	22
Projekt „Psychologische Beratung 60+“	32
Gemeinsam in den Tag: Frühstück Sie mit!	39
Frühstück für Spätaufsteher:innen	43
Tag der offenen Tür.....	55
Diversitätscafé #2	57
Dynamisch in den Ruhestand	59
Aktiv Klub.....	69
Mittagessen in Gesellschaft	74
Hilfenetze in Aktion.....	80
Frühstück für Langschläfer	89
Aktiv gegen die Einsamkeit	96

Schenk- und Tauschcafé Heddernheim	99
Nachbarschaftliches Wohnen	102
Tag der offenen Tür.....	106
Erhöhung der Lebensqualität durch Quartiersarbeit?	113
16. Frankfurter Ehrenamtsmesse	133
Babbel-Bank im Bethmannpark.....	134
Gespräche und Picknick am Main	136
Spaziergang durch das Schwanthaler Carrée ...	143
Der Krieg in mir	145
Was kommt auf mich zu?	146
Inklusion und Barrierefreiheit	147
Häuslicher Brandschutz: Sicherheit zu Hause ...	151
Selbstbestimmt Leben auch im Alter – aber wie?	153
Vorsorgevollmachten und Verfügungen	160
Gemeinsam anstatt einsam	166
Häuslicher Brandschutz: Sicherheit zu Hause ...	167
Letzte-Hilfe-Kurs	169
Das hat ja noch Zeit	172
Gemeinsam statt einsam älterwerden	175
Zukunftswerkstatt Kommunen	177
Weniger allein im Generationen-Mix	180
Rosa Paten – Ehrenamtlicher Besuchsdienst	181
Lust auf Freiwilliges Engagement	188
„Babbeln“ im Ebbelwei-Express	189
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.....	195
Betreuungsrecht – Fragen zur gesetzlichen Betreuung.....	198
Internationaler Frauenkreis	202
Spaziergang zum Bethmannpark	204

Veranstaltungen der Kategorie

Pflege und Demenz

Die Veranstaltungen präsentieren nicht nur aktuelle Entwicklungen, Möglichkeiten und Angebote im Bereich der Pflege, sondern informieren auch über konkrete Hilfs- und Unterstützungsangebote für Pflegenden und den Stand der aktuellen Forschung. Lernen Sie die Arbeit und die Möglichkeiten ambulanter oder stationärer Hilfen und Projekte sowie Beratungs- und Betreuungsangebote im Frankfurter Stadtgebiet kennen.

Demenz ist eine Diagnose, die viele Fragen und häufig auch Ängste aufwirft. Wie wird eine demenzielle Erkrankung erkannt? Was kann man tun? Wer hilft im Alltag und wo gibt es Unterstützung für Angehörige? Auch all diejenigen, die sich bereits mit der Versorgung von Menschen mit demenziellen Symptomen auseinandersetzen, finden hier interessante Angebote und Veranstaltungen zu aktuellen und innovativen Projekten und vieles mehr.

Bewegung für Menschen mit Demenz	
in Enkheim	26
1. Fachtag Frankfurter Programm	
„Würde im Alter“	62
Workshop für Angehörige von Menschen mit Demenz	76
Demenzpartner-Veranstaltung am Welt-Alzheimerstag	79
Workshop Angehörige von Menschen mit Demenz	82
Gemeinsam statt einsam – wir pflegende Angehörige	98
Pflegebegleiter – ein wichtiges Ehrenamt	110
Einweihungssommerfest bei TD-A e. V.	135
Miteinander verbunden bleiben	138
Aktiv mit Demenz	184
Ökumenischer Gottesdienst für Menschen mit Demenz	210

Veranstaltungen des

Senior:innendezernats

Die Leitstelle Älterwerden organisiert für Sie im Auftrag des Senior:innendezernats auch in diesem Jahr wieder die Auftaktveranstaltung der Aktionswochen und lädt Sie im Namen des Jugend- und Sozialamts zum Empfang und Filmnachmittag mit der Senior:innendezernentin Elke Voitl ein. In Kooperation mit dem Gesundheitsamt und dem Europäischen Filmfestival der Generationen zeigen wir den preisgekrönten deutsch-französischen Film „Und wenn wir alle zusammenziehen?“ des französischen Regisseurs Stéphane Robelin und laden Sie im Anschluss zum Filmgespräch mit der Senior:innendezernentin, dem Gesundheitsdezernenten Stefan Majer und der Vorsitzenden des Seniorenbeirats Frau Dr. Renate Sterzel ein.

Beim Tag der offenen Tür im Rathaus für Senioren stellen die Teams dieses besonderen Dienstes des Jugend- und Sozialamts sich und ihre Arbeit vor und der 1. Fachtag des Frankfurter Programms „Würde im Alter“ greift mit Fachvorträgen und Diskussionen das Thema psychische Veränderungen und Erkrankungen im Alter auf.

Das Sozialrathaus Bockenheim bietet Ihnen beim „Info-Café“ einen Überblick über Angebote für Senior:innen in Bockenheim. Hier sind auch Senior:innen mit Migrationshintergrund gefragt, denn neben den Angeboten des Sozialrathauses und des Ehrenamtlichen Dienstes werden auch Angebote anderer Einrichtungen wie das Amt für multikulturelle Angelegenheiten oder der Frankfurter Verband mit seinem Seniorentreff und natürlich auch das Türkische Volkshaus, das Gastgeber ist, vorgestellt. Eine Diskussion mit türkischer Übersetzung rundet diese Veranstaltung im Türkischen Volkshaus ab.

„Babbeln“ können Sie am 29. September, wenn die Sozialdezernentin Elke Voit unter dem Titel „Babbeln im Ebbelwei-Express“ bei einer Rundfahrt durch Frankfurt mit Ihnen über das Motto der diesjährigen Aktionswochen ins Gespräch kommen möchte!

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!

Tag des offenen Rathauses für Senioren	22
1. Fachtag Frankfurter Programm	
„Würde im Alter“	62
Meine Frankfurter Küche	94
Karin Stiller: Winkelsee	163
Zukunftswerkstatt Kommunen	177
„Babbeln“ im Ebbelwei-Express	189



MONTAG

19. September

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

08:00 – 17:30 Uhr

**Tagesausflug zum Denk-
Pfad® in Aschaffenburg****Gedächtnistraining im Park Schönbusch**

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren wir nach Aschaffenburg. Dort trainieren wir auf dem Weg durch den reizvollen Landschaftspark Schönbusch ganz nebenbei und ohne Leistungsdruck unsere Konzentration, Wahrnehmung und Wortfindung. Diese Übungen kombiniert mit Bewegung in der freien Natur verbessern ganz gezielt die Denk- und Merkfähigkeit. Eine Einkehr im Biergarten und ein kleiner Stadtbummel mit der Gelegenheit zum Kaffeetrinken runden den Ausflug ab. Bitte achten Sie auf dem Wetter angepasste Kleidung und bequemes Schuhwerk.

KONTAKT

Ev. Erwachsenenbildung und Seniorenarbeit
Christel Roßbach, 069 921056678
christel.rossbach@frankfurt-evangelisch.de
www.efo-magazin.de

ORT

Treffpunkt: Konstablerwache, Eingang C&A, B-Ebene
60313 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei

H ANFAHRT

U4–U7, S1–S6, S8, S9, Tram 12, 18, Bus 30, M36:
Haltestelle Konstablerwache

i INFORMATION

20 €, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

08:45 – 09:30 Uhr

Gymnastik – Fit im Alter

Gerade im Alter ist es wichtig, sich aktiv zu betätigen! Deshalb bieten wir Gymnastik – Fit im Alter an, bei der das Älterwerden von Körper und Geist berücksichtigt wird. Die Übungen werden entsprechend mit etwas weniger Tempo als in einer gewöhnlichen Gymnastikstunde durchgeführt. Feste Bestandteile dieser Stunden sind unter anderem Rückenschule, Bauchmuskeltraining, Balance- und Dehnungsübungen.

Weiterer Termin: 26.9., 08:45–09:30 Uhr**KONTAKT**

Frankfurter Turn- und Sport-Gemeinschaft 1847 J.P.
Miriam Wolf, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

**ORT**

Halle 2 im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt
Marburger Straße 28
60487 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

**ANFAHRT**

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße,
Tram 16: Haltestelle Juliusstraße

**INFORMATION**

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

09:00 – 10:00 Uhr

Aktiv-bis-100

Wir machen mit viel Spaß Sport auf dem Stuhl. Mit und ohne Handgerät. Ziel ist es, unsere Beweglichkeit und Muskulatur zu erhalten bzw. zu verbessern. Damit erhalten wir unsere Eigenständigkeit. Freizeitkleidung und festes Schuhwerk reichen aus. Ein Handtuch für den Stuhl und Trinken für den eigenen Durst sind erforderlich. Teilnahme mit Gehhilfe möglich. Diese Stunde findet über die Aktionswochen hinaus jeden Montag statt.

Weiterer Termin: 26.9., 09:00–10:00 Uhr **KONTAKT**

TSG Fechenheim 1860 e. V.
Doris Blümel, 069 422828
bluemeldoris@t-online.de
www.tsg-fechenheim.de

 **ORT**

TSG Fechenheim – Halle
Pfortenstraße 55
60386 Frankfurt am Main
 barrierefrei

 **ANFAHRT**

Tram 11: Haltestelle Schießhüttenstraße,
Fußweg ca. 10–15 Min.

 **INFORMATION**

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

09:15 – 10:15 Uhr

Yoga – Fit im Alter

Yoga kennt kein Alter! Nichts ist so beständig wie Veränderung. Mit dem Reifeprozess verändert sich der Körper und andere Lebensthemen treten in den Vordergrund. Manchmal fällt es Menschen schwer zu akzeptieren, dass nicht mehr alles geht, aber es muss auch nicht mehr alles so funktionieren wie früher. Gerade mit der Unterstützung durch Yoga, das sich durch eine Ausgewogenheit zwischen Kräftigung, Dehnung, Gleichgewicht und Entspannung auszeichnet, kann ein körperliches und psychisches Wohlbefinden entsprechend der Lebenssituation aufrecht erhalten und sich damit eine Unabhängigkeit bewahrt werden.

Weiterer Termin: 26.9., 09:15–10:15 Uhr **KONTAKT**

Frankfurter Turn- und Sport-Gemeinschaft 1847 J.P.
Miriam Wolf, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

 **ORT**

Raum 7 im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt
Marburger Straße 28
60487 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

 **ANFAHRT**

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße,
Tram 16: Haltestelle Juliusstraße

 **INFORMATION**

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

09:30 – 10:30 Uhr

**Seniorengymnastik –
Männer**

Gerade für ältere Menschen ist es wichtig, sich sportlich zu betätigen. Unsere seniorenerechten Gymnastikstunden sind immer sehr abwechslungsreich. Neben Stuhlgymnastik stehen verschiedene Übungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit und Geschicklichkeit, der Koordination und Konzentration und der Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit auf dem Programm. Hierfür werden verschiedene Kleingeräte wie Stäbe, Bälle, Tücher usw. eingesetzt. Ein rundum abwechslungsreiches Programm, bei dem auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommt. Im Rahmen der Aktionswochen bieten wir die Möglichkeit, folgende Sportstunden kostenlos und unverbindlich auszuprobieren.

Weiterer Termin: 26.9., 09:30–10:30 Uhr**KONTAKT**

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Dietrich, 069 46000442
alexandra.dietrich@tgbornheim.de

ORT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Berger Straße 294
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

H ANFAHRT

U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz

i INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:00 Uhr

Faszienfitness**Lockerheit & Beweglichkeit von Kopf bis Fuß**

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse haben bewiesen, dass Faszien nicht nur das nutzlose, Bindegewebsartige Verpackungsmaterial aller Organe und Muskeln sind, sondern ungeheuren Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit haben. Gesundheitssportler:innen trainieren mit Faszienfitness Bewegungsabläufe viel effektiver und Faszien spielen eine tragende Rolle für einen gesunden Rücken. Ein Training mit Martina Maier, staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin und zertifizierte Faszientrainerin.

**KONTAKT**

bewegungsimpulse e. V.
Martina Maier, 069 41076731
info@bewegungsimpulse.de
www.bewegungsimpulse.de

**ORT**

Bewegungsraum von bewegungsimpulse e. V.
Habsburgerallee 9
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

**ANFAHRT**

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße

**INFORMATION**

10 €, Anmeldung erforderlich

10:00 – 15:00 Uhr

Tag des offenen Rathauses für Senioren

Was Sie schon immer übers Alter wissen wollten – wir stellen unser breites Infoangebot vor

Zu den Aktionswochen Älterwerden 2022 präsentiert das Rathaus für Senioren als zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Älterwerden seine Arbeitsbereiche und lädt Sie ein zu Information und Austausch. Jede Lebensphase eröffnet eigene, neue Perspektiven und Möglichkeiten, bringt aber auch neue Herausforderungen mit sich. Mit zunehmendem Alter ändern sich oft auch die Themen, die uns beschäftigen.

Fragen zur Renten- und Sozialversicherung, zum Erstellen einer Vorsorgevollmacht und zur gesetzlichen Betreuung, zur altersgerechten Umgestaltung der Wohnung oder zu Wohnformen im Alter, ambulanten Hilfen oder stationärer Pflege – neben Beratung zu all diesen Themenkreisen organisiert das Rathaus für Senioren auch ein buntes und vielseitiges Unterhaltungs- und Freizeitprogramm. Viermal im Jahr erscheint die Senioren Zeitschrift, die kostenlos im gesamten Stadtgebiet zu haben ist. Die jährlich stattfindenden Aktionswochen Älterwerden haben sich als eine Institution in der Frankfurter Sozial- und Kulturlandschaft etabliert. Sie fassen pointiert aktuelle gerontologische und gesellschaftliche Fragestellungen zusammen und bieten gleichzeitig ein breites Spektrum an Veranstaltungen und Diskussionsmöglichkeiten zum Thema Älterwerden. Auch Kultur- und Freizeitangebote wie Land- und Schifffahrten, Theaterbesuche und das Ausflugs- und Veranstaltungsprogramm finden regen Zuspruch.

Als besonderes Highlight des Tages der offenen Tür bietet die Behörde an diesem Tag kostenlose Beglaubigungen Ihrer Vorsorgevollmachten an! Wann und wo erfahren Sie per Aushang.

Im Außenbereich steht für Sie der Arbeitskreis „Mobilität erhalten“ mit Berater:innen des RMV Frankfurt, der Verkehrswacht Frankfurt am Main, des ADAC Hessen-Thüringen

und der Dienststelle Verkehrserziehung und -aufklärung des Polizeipräsidiums Frankfurt bereit. Es wird Tipps und Infos zu allen Arten der Fortbewegung geben, sei es zu Fuß, mit dem Fahrrad/E-Bike, mit Bus und Bahn oder mit dem Auto. Auch gibt es hilfreiche Tipps, wie Bus und Bahn sicher mit Rollator, Rollstuhl oder Gehstock genutzt werden können. Hierzu steht ein Frankfurter Linienbus bereit, an dem das Ein- und Aussteigen geübt werden kann.

Das erwartet Sie beim Tag des offenen Rathauses für Senioren:

- Die Teams und Mitarbeiter:innen des Rathauses für Senioren stellen sich und ihre Arbeit vor
- Der Pflegestützpunkt Frankfurt am Main in gemeinsamer Trägerschaft der Pflege- und Krankenkassen und der Stadt Frankfurt am Main stellt sich vor
- Mitglieder des Seniorenbeirats stellen ihre Aufgaben vor und stehen für Ihre Fragen bereit
- Die Sozialbezirksvorsteher:innen des ehrenamtlichen Dienstes sind vor Ort und geben einen Einblick in ihr Tätigkeitsfeld
- Die Akteure hinter den Sondersprechstunden Seh-, Hör- und Gedächtnisverlust im Alter präsentieren ihr Arbeitsfeld

KONTAKT

Jugend- und Sozialamt, Rathaus für Senioren
 Informationsstelle, 069 21249911
rathaus-fuer-senioren@stadt-frankfurt.de
www.frankfurt.de/aelterwerden

ORT

Rathaus für Senioren
 Hansaallee 150
 60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,
 Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,
 jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:00 Uhr

Zumba auf dem Stuhl

Gesund und gut für die Fitness

„Zumba auf dem Stuhl“ ist für alle gedacht, die sich gerne in einer Gemeinschaft auf Musik bewegen, aus verschiedenen Gründen dabei aber gerne zur Entlastung auf dem Stuhl sitzen. Der Kurs ist besonders für Senior:innen geeignet. Gerard sorgt mit rhythmischen Bewegungen für Spaß und gute Laune.

Weiterer Termin: 26.9., 10:00–11:00 Uhr**KONTAKT**

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim
Mahnaz Wobig, 069 2998072214
mahnaz.wobig@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

**ORT**

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend
Rhönstraße 89
60385 Frankfurt am Main
 barrierefrei

**ANFAHRT**

U7, Bus M32: Haltestelle Habsburgerallee

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:30 – 11:30 Uhr

**Seniorinnengymnastik –
Damen**

Gerade für ältere Menschen ist es wichtig, sich sportlich zu betätigen. Unsere seniorenerechten Gymnastikstunden sind immer sehr abwechslungsreich. Neben Stuhlgymnastik stehen verschiedene Übungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit und Geschicklichkeit, der Koordination und Konzentration, der Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit auf dem Programm. Hierfür werden verschiedene Kleingeräte wie Stäbe, Bälle, Tücher usw. eingesetzt. Ein rundum abwechslungsreiches Programm, beim dem auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommt. Im Rahmen der Aktionswochen bieten wir die Möglichkeit, folgende Sportstunden kostenlos und unverbindlich auszuprobieren.

Weiterer Termin: 26.9., 10:30–11:30 Uhr**KONTAKT**

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Dietrich, 069 46000442
alexandra.dietrich@tgbornheim.de

**ORT**

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Berger Straße 294
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

**ANFAHRT**

U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz

**INFORMATION**

kostenfrei, ohne Anmeldung

PFLEGE UND DEMENZ

11:00 – 12:00 Uhr

Bewegung für Menschen mit Demenz in Enkheim

Ein Angebot des Turnverein Seckbach

Unter Anleitung von speziell ausgebildeten Kursleiter:innen werden die Teilnehmenden liebevoll an Bewegung herangeführt. Ziel: bei schwingvoller Musik Freude an der Bewegung erleben, Lebenslust spüren und Gemeinschaft erfahren.

Weiterer Termin: 26.9., 11:00–12:00 Uhr**KONTAKT**

Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100
Helen Rabe-Weber, 069 34826672
aktiv-bis-100@turngau-frankfurt.de
www.frankfurt.de/aktiv-bis-100

**ORT**

MARINA Tagespflege
Triebstraße 23
60388 Frankfurt am Main
 barrierefrei

**ANFAHRT**

Bus 42, 551: Haltestelle Triebstraße/Barbarossastraße

**INFORMATION**

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:30 – 12:30 Uhr

Gymnastik mit dem Stuhl

Gerade für ältere Menschen, die nicht mehr ganz so sicher auf einem Bein stehen können, ist ein Stuhl das ideale Fitnessgerät. Mit Gymnastikübungen an einem Stuhl lassen sich Beine kräftigen, Gleichgewicht schulen und Rücken mobilisieren. Im Rahmen der Aktionswochen bieten wir die Möglichkeit, folgende Sportstunden kostenlos und unverbindlich auszuprobieren.

Weiterer Termin: 26.9., 11:30–12:30 Uhr

**KONTAKT**

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Dietrich, 069 46000442
alexandra.dietrich@tgbornheim.de

**ORT**

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Berger Straße 294
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

**ANFAHRT**

U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz

**INFORMATION**

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:30 – 12:30 Uhr

Tanz Klub Ü55**Zeitgenössischer Tanz für Frauen und Männer**

Tanzen kann man in jedem Alter. Gerade der zeitgenössische Tanz mit seinen unterschiedlichen Ansatz- und Ausdrucksformen bietet gute Voraussetzungen, an die jeweiligen Bewegungsfähigkeiten der Teilnehmenden anzuknüpfen. Wir beginnen mit einem Training zum Aufwärmen der Muskulatur und Mobilisieren der Gelenke und verbessern unsere Körperwahrnehmung und Erfahrung der eigenen Bewegungsmöglichkeiten. Über Improvisationsaufgaben entwickeln wir dann eine eigene Körpersprache. Tänzerische Vorerfahrung ist nicht erforderlich! Tanzen mit Petra Lehr, Choreografin und Tanzpädagogin

KONTAKT

bewegungsimpulse e. V.
Martina Maier, 069 41076731
info@bewegungsimpulse.de
www.bewegungsimpulse.de

ORT

Bewegungsraum von bewegungsimpulse e. V.
Habsburgerallee 9
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

H ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße

i INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

12:30 – 13:30 Uhr

Pilates – Gesundheit**Starker und gesunder Rücken**

Pilates ist eine sehr sanfte und detaillierte Methode, die zum Ziel hat, Tiefenmuskulatur aufzubauen und größtmögliches Körperbewusstsein zu erlangen. Die Grundprinzipien sind: Atmung, Konzentration, Ausrichtung, Zentrierung, Koordination, Präzision, Geschmeidigkeit und Kontrolle. Das Training findet im Stehen, Sitzen und Liegen statt. Geleitet wird das Training von Martina Maier, staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin und zertifizierte Pilateslehrerin.

**KONTAKT**

bewegungsimpulse e. V.
Martina Maier, 069 41076731
info@bewegungsimpulse.de
www.bewegungsimpulse.de

**ORT**

Bewegungsraum von bewegungsimpulse e. V.
Habsburgerallee 9
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

**ANFAHRT**

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße

**INFORMATION**

10 €, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

15:00 – 17:00 Uhr

Café und mehr**Lebendige Nachbarschaft**

Wir treffen uns, um zu plaudern, spielen, beraten, diskutieren, planen Feste und mehr ... Wir möchten gemeinsam mit Ihnen eine lebendige Nachbarschaft gestalten. Mit Frau Wobig und Hannelore Mees.

Weiterer Termin: 26.9., 15:00–17:00 Uhr

 **KONTAKT**

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim
Mahnaz Wobig, 069 2998072214
mahnaz.wobig@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

 **ORT**

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend
Rhönstraße 89
60385 Frankfurt am Main
 barrierefrei

 **ANFAHRT**

U7, Bus M32: Haltestelle Habsburgerallee

 **INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

15:00 – 16:30 Uhr

Yoga mit Frank Beringer

Mit sanftem Yoga zu mehr Beweglichkeit und Fitness

Wer möchte nicht beweglich und fit bis ins hohe Alter bleiben? Mit der sanften und einfühlsamen Trainingsmethode von Frank Beringer kann dieses Ziel erreicht werden.

Weiterer Termin: 20.9., 20:15–21:45 Uhr

**KONTAKT**

Turnerschaft Jahnvolk 1881 e. V.
Günter Tatara, 069 529809
guenter.tatara@jahnvolk.de
jahnvolk.de

**ORT**

Turnerschaft Jahnvolk 1881 e. V.
Kirschwaldstraße 40
60435 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

**ANFAHRT**

U1–U3, U8, Haltestelle Fritz-Tarnow-Straße,
von dort durch den Sinaipark

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

POLITIK, LEBEN UND GESELLSCHAFT

15:30 – 17:00 Uhr

Projekt „Psychologische Beratung 60+“**Vortrag mit Rückblicken und neuen Ausblicken**

Im August 2022 endet nach sechsjähriger Laufzeit unser erfolgreiches Pilotprojekt „Psychologische Beratung 60+“. Wir möchten Ihnen in einem Vortrag Einblicke in wichtige Zahlen, Themen und Erkenntnisse aus beinahe 400 Beratungsfällen und fast 4000 Beratungsstunden der Projektlaufzeit gewähren. Zusätzlich möchten wir Sie auch über zwei im Projekt entwickelte weitere Angebote informieren, und zwar das Gruppenangebot „Austausch 60+“ und unsere „Offene Sprechstunde 60+“. Schließen möchten wir unseren Vortrag mit einem Ausblick auf unser Beratungsangebot für lebensältere Menschen ab September 2022. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und bitten zwecks besserer Planung um Ihre Anmeldung.

KONTAKT

Projekt „Psychologische Beratung 60+“
 Rüdiger Krauß-Matlachowski, 069 1501114
 r.krauss-matlachowski@hdv-ffm.de
 www.hdv-ffm.de

ORT

Haus der Volksarbeit e. V.
 Eschenheimer Anlage 21
 60318 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

U5: Haltestelle Musterschule, ca. 15 Minuten Fußweg,
 Bus M36: Haltestelle Unterweg bzw. Peterskirche

i INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

16:00 – 17:30 Uhr

Ada lädt ein**Buntes Mitmachprogramm mit unserer Roboterdame**

„Zusammen sind wir weniger allein“ – unter diesem Motto der diesjährigen Aktionswochen freut sich unsere Roboterdame Ada auf einen geselligen Nachmittag mit gemeinsamen Aktivitäten für Körper und Geist: unterhaltsame Spielerunden, kleine Fitness- und Entspannungsübungen, viel zum Ausprobieren und das alles mit einem humanoiden Roboter zum Anfassen. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen.

**KONTAKT**

Stadtbücherei
Sabine Prasch, 069 21238170
sabine.prasch@stadt-frankfurt.de
www.stadtbuecherei.frankfurt.de

**ORT**

Zentralbibliothek, Lesecafé
Hasengasse 4
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

**ANFAHRT**

U4–U7, S1–S6, S8, S9, Tram 12, 18, Bus 30, M36:
Haltestelle Konstablerwache

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

17:00 – 19:30 Uhr

„Und wenn wir alle zusammenziehen?“

Empfang, Kinofilm und Filmgespräch zur
Eröffnung der Aktionswochen Älterwerden

Zur Eröffnung der Aktionswochen Älterwerden 2022 lädt Sie das Jugend- und Sozialamt zum Empfang mit der Senior:innendezernentin Elke Voitl ein. In Kooperation mit dem Gesundheitsamt und dem Europäischen Filmfestival der Generationen zeigen wir den preisgekrönten deutsch-französischen Film „Und wenn wir alle zusammenziehen?“ des französischen Regisseurs Stéphane Robelin.

Fünf langjährige Freunde, fünf Charaktere, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten. Claude: der ewige Liebhaber. Annie und Jean: sie bürgerlich und angepasst, er immer noch politischer Aktivist. Und Jeanne und Albert: die Feministin und der Bonvivant. Trotz aller Gebrechen und Tücken, die mit dem Alter einhergehen, fühlen sie sich eigentlich noch vital, voller Energie. Um dem Altersheim zu entgehen, entwickeln sie einen kühnen Plan. Sie werden zusammenziehen und unter einem Dach gemeinsam den Rest ihres Lebens verbringen. Um das Miteinander in der Wohngemeinschaft leichter zu gestalten, heuert Jeanne den jungen Studenten Dirk an, dessen Anwesenheit verborgene Wünsche und bislang streng gehütete Geheimnisse an den Tag bringt ...

Im Anschluss möchten Senior:innendezernentin Elke Voitl, Gesundheitsdezernent Stefan Majer und die Vorsitzende des Seniorenbeirats, Dr. Renate Sterzel, gemeinsam mit der Moderatorin Merle Becker mit Ihnen zum Film ins Gespräch kommen.

Programm

- 16:30 Uhr** Einlass und Empfang im Foyer
- 17:00 Uhr** Eröffnung der Aktionswochen Älterwerden
Elke Voitl, Dezernentin für Soziales, Jugend,
Familie und Senior:innen
- 17:10 Uhr** Film „Und wenn wir alle zusammenziehen?“
- 18:50 Uhr** Filmgespräch
Elke Voitl, Dezernentin für Soziales, Jugend,
Familie und Senior:innen
Stefan Majer, Dezernent für Mobilität und
Gesundheit
Dr. Renate Sterzel, Vorsitzende Seniorenbeirat
Moderation: Merle Becker
- 19:30 Uhr** Ende

KONTAKT

Jugend- und Sozialamt, Rathaus für Senioren, Leitstelle
Älterwerden in Kooperation mit dem Gesundheitsamt und
dem Europäischen Filmfestival der Generationen
Leitstelle Älterwerden, 069 21245058
aelterwerden@stadt-frankfurt.de

ORT

CineStar Metropolis (Kino)
Eschenheimer Anlage 40
60315 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8, Bus M36: Haltestelle Eschenheimer Tor

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit:

DIGITALE WELT

18:00 – 19:30 Uhr

Online-Spieleabend mit Codenames über Zoom

Codenames war 2016 das Spiel des Jahres und gehört zu den besten Assoziation-Gesellschaftsspielen. Es bereitet auch große Freude, dieses Spiel in einer Videokonferenz via Zoom online zu spielen. Mitspieler:innen sind herzlich willkommen und werden nach Wunsch vorab in die Handhabung von Zoom und mit den Spielregeln vertraut gemacht. Die Zugangsdaten werden nach Anmeldung verschickt.

**KONTAKT**

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
Klaus Baumgarten, 069 2998072219
klaus.baumgarten@cafe-mouseclick.de

**ORT**

Onlineveranstaltung via Zoom

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich



DIENSTAG

20. September

08:45 – 09:30 Uhr

Gymnastik – Fit im Alter

Gerade im Alter ist es wichtig, sich aktiv zu betätigen! Deshalb bieten wir Gymnastik – Fit im Alter an, bei der das Älterwerden von Körper und Geist berücksichtigt wird. Die Übungen werden entsprechend mit etwas weniger Tempo als in einer gewöhnlichen Gymnastikstunde durchgeführt. Feste Bestandteile dieser Stunden sind unter anderem Rückenschule, Bauchmuskeltraining, Balance- und Dehnungsübungen.

Weiterer Termin: 27.9., 08:45–09:30 Uhr

KONTAKT

Frankfurter Turn- und Sport-Gemeinschaft 1847 J.P.
Miriam Wolf, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

ORT

Halle 2 im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt
Marburger Straße 28
60487 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße,
Tram 16: Haltestelle Juliusstraße

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

09:00 – 11:30 Uhr

Gemeinsam in den Tag: Frühstücken Sie mit!

Was gibt es Schöneres, als den Tag mit einem ausgiebigen Frühstück zu beginnen! Seien Sie dabei und schlemmen Sie ausgiebig – ob Süßes oder Herzhaftes! In netter Gesellschaft schmeckt es doch nochmal so gut! Und vielleicht knüpfen Sie auch ein paar neue Kontakte dabei!

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein
Carmen Simon, 069 2998072223
carmen.simon@frankfurter-verband.de

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein
Tränkweg 32
60529 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 51, 78: Haltestelle Waldau/Goldsteinstraße

INFORMATION

4,50 €, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

09:15 – open end

Planwagenfahrt

Weinbergfahrt in Nieder-Olm zum Weingut Eulenmühle

Die Weinberggrundfahrt, in Rheinhessen auch als „Funzel-fahrt“ bekannt, startet um 11:30 Uhr, dauert circa 2 Stunden und führt vom Weingut Eulenmühle aus durch eine einzigartige Weinlandschaft. Genießen Sie den atemberaubenden Blick. Bei gutem Wetter können Sie von Nieder-Olm aus sogar bis nach Frankfurt am Main, in den Taunus und den Odenwald schauen. Der einzigartige Panoramablick lädt zum Träumen und Verweilen ein.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen-West/
Riedhof und Bockenheimer Treff

Andrea Suhr, Lucas Marx,

069 2998072211, 069 2998072212

andrea.suhr@frankfurter-verband.de,

lucas.marx@frankfurter-verband.de

ORT

Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei

ANFAHRT

S1–S9, U4, U5, Tram 12, 16, 17, 20, 21, Bus

M46: Haltestelle Hauptbahnhof

INFORMATION

30 € (Planwagenfahrt), Anmeldung erforderlich bis 6.9.

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

09:30 – 10:30 Uhr

Yoga für Senior:innen

Die angenehmen Dehnungen laden dazu ein, sich sanft und den eigenen Möglichkeiten entsprechend zu fordern und den Geist zu entspannen. Körperliche Übungen wechseln sich mit Entspannungsphasen ab. Bewegungen und Haltungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden auf die Teilnehmenden abgestimmt. Im Rahmen der Aktionswochen bieten wir die Möglichkeit, folgende Sportstunden kostenlos und unverbindlich auszuprobieren.

Weiterer Termin: 27.9., 09:30–10:30 Uhr



KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Dietrich, 069 46000442
alexandra.dietrich@tgbornheim.de



ORT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Inheidener Straße 64
60385 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

DIGITALE WELT

10:00 – 12:00 Uhr

Die neue RMV-App: So funktioniert sie

Immer die passende Verbindung finden

Sie möchten öfter mit Bus und Bahn in Frankfurt und Rhein-Main unterwegs sein? In unserem Mitmach-Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre passende Verbindung finden: mit der neuen RMV-App auf Ihrem Smartphone oder im Internet. Darüber hinaus wissen Sie am Ende des Kurses, wie Sie per Handy eine Fahrkarte kaufen können. Ihre Fragen zum Thema beantworten wir Ihnen natürlich gern. Bei Bedarf bieten wir diesen Kurs zusätzlich am Dienstag, den 27.09.22 von 10:00 bis 12:00 Uhr an.

KONTAKT

RMV Frankfurt
Frau Seegmüller, 069 21225113
anmeldung@traffiq.de
www.rmv-frankfurt.de

ORT

traffiq, 3. Stock
Stiftstraße 9–17
60313 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4–U7, S1–S6, S8, S9, Tram 12, 18, Bus 30, M36:
Haltestelle Konstablerwache,
U1–U3, U8: Haltestelle Hauptwache

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich (per E-Mail)

10:00 – 12:00 Uhr

Frühstück für Spätaufsteher:innen

Gemeinsames Frühstück

BlAzza-NordWest lädt ein zu einem späten Frühstück in gemütlicher Runde. Im Rahmen der Aktionswochen Älter werden wollen wir mit einem vollwertigen und gesunden Frühstück gemeinsam in den Tag starten. Bei Gesprächen und Austausch über das aktuelle Tagesgeschehen besteht die Möglichkeit, neue Kontakte zu schließen oder bestehende zu vertiefen.



KONTAKT

BlAzza-NordWest

Sandra Erb, 069 24751496920

sandra.erb@diakonie-frankfurt-offenbach.de

www.diakonie-frankfurt-offenbach.de



ORT

BlAzza-NordWest on tour

Gerhart-Hauptmann-Ring 398

60439 Frankfurt am Main

 barrierefrei



ANFAHRT

Bus 71, M72, M73:

Haltestelle Gerhart-Hauptmann-Ring



INFORMATION

4 €, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

10:00 – 13:00 Uhr

Kennst du noch? Erinnerungskoffer digital

Projektreihe für Menschen mit Demenz & Angehörige

Erinnern mit Alltagsgegenständen von früher – Vorstellung für Interessierte. Erinnerungskoffer digital – Lernen Sie die Webanwendung für Menschen mit Demenz und ihre Begleitpersonen kennen. Sie können gemeinsam online durch viele Erinnerungskoffer zu verschiedenen Themen stöbern und miteinander ins Gespräch kommen. Ihre Lieblingsdinge können Sie in Ihren persönlichen Erinnerungskoffer packen und mit Notizen versehen. Lassen Sie sich inspirieren vom einfachen Zugang dieser digitalen Möglichkeit der Teilhabe. Wir freuen uns auf Sie. Eine Kooperation des Historischen Museum Frankfurt und des Bürgerinstitut e. V.

KONTAKT

Bürgerinstitut e. V.
Ute Riedel, 069 9720170
info@buergerinstitut.de
www.buergerinstitut.de

ORT

Historisches Museum Frankfurt (mit Bürgerinstitut e. V.)
Saalhof 1
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4, U5: Haltestelle Dom/Römer,
Tram 11, 12: Haltestelle Römer/Paulskirche,
S1–S6, S8, S9: Haltestelle Hauptwache

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

10:00 – 13:00 Uhr

Kennst du noch? Erzählcafé

Projektreihe für Menschen mit Demenz & Angehörige

Erinnern mit Alltagsgegenständen von früher – Vorstellung für Interessierte. Kennst du noch? Erzählcafé – Kommen und erleben Sie, wie thematisch arrangierte Alltagsgegenstände aus früheren Zeiten Erinnerungen wachrufen können. Mit allen Sinnen fördern wir Bezüge zur eigenen (Lebens-)Geschichte. Wir freuen uns auf Sie. Eine Kooperation des Historischen Museum Frankfurt und des Bürgerinstitut e. V.

KONTAKT

Bürgerinstitut e. V.
Ute Riedel, 069 9720170
info@buergerinstitut.de
www.buergerinstitut.de

ORT

Historisches Museum Frankfurt (mit Bürgerinstitut e. V.)
Saalhof 1
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4, U5: Haltestelle Dom/Römer,
Tram 11, 12: Haltestelle Römer/Paulskirche,
S1–S6, S8, S9: Haltestelle Hauptwache

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

10:30 – 12:30 Uhr

Kultur auf Rezept

Führung und Workshop im Städel Museum

Kunst macht gesund, das findet zumindest die Weltgesundheitsorganisation (WHO). In einem umfangreichen Bericht dazu hat sie weltweit mehr als 3.000 Projekte und Initiativen aufgelistet, die dies bestätigen. Da möchte natürlich auch das Frankfurter Gesundheitsamt nicht zurückstehen und hat seit kurzem das Modell „Kultur auf Rezept“ gestartet. Unter der Leitung des Oberurseler Kunsttherapeuten Andreas Hett können Sie bei einem Besuch im Städel Museum jetzt selbst ausprobieren, ob die WHO recht hat und ob dieses gratis „Kultur-Rezept“ des Gesundheitsamtes auch das Richtige für Sie ist.

Weiterer Termin: 27.9., 10:30–12:30 Uhr

KONTAKT

Gesundheitsamt

Matthias Roos, 069 21234502

matthias.roos@stadt-frankfurt.de

www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

ORT

Städel Museum

Schaumainkai 63

60596 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Schweizer Platz,

Tram 15, 16: Haltestelle Otto-Hahn-Platz

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

10:30 – 11:45 Uhr

Yoga und Osteoporose

Yoga für starke Knochen & ein gutes Gleichgewicht

Auch bei beginnender Osteoporose oder als Vorbeugung können Yogaübungen für unsere Knochengesundheit sehr hilfreich sein. Denn Yoga kräftigt nicht nur die Muskulatur, sondern trainiert auch Koordination und Gleichgewicht, beides wichtige Elemente der Sturzprophylaxe. Marie-Luise Kersten, zertifizierte Yogalehrerin und Osteoporose-trainerin, verbindet Yoga mit neuesten medizinischen Erkenntnissen der Bewegungstherapie bei Osteoporose.



KONTAKT

bewegungsimpulse e. V.
Martina Maier, 069 41076731
info@bewegungsimpulse.de
www.bewegungsimpulse.de



ORT

Bewegungsraum von bewegungsimpulse e. V.
Hamburger Allee 9
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei



ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße



INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

11:00 – 12:00 Uhr

Denkzettel

Helfen Sie Ihrer Erinnerung auf die Sprünge

Eine kostenfreie Schnupperstunde für unseren an ein EU-Projekt angelehnten neuen Kurs, der diesen Herbst im Zentrum Dornbusch startet. Erfahren Sie hier, wieso Ihr Gedächtnis vermutlich deutlich besser funktioniert, als Sie manchmal vielleicht glauben, und lernen Sie erste effektive Techniken kennen, mit denen Sie Ihr eigenes Erinnerungsvermögen noch besser trainieren können.

KONTAKT

Café Anschluss

Christine Fischer, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de

ORT

Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,

Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,

jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:00 – 12:00 Uhr

Rücken & Balance

Rückenkraft und Sturzprophylaxe

Wir verbinden in diesem innovativen, neuen Kurs die Rückenfitness mit einem Gleichgewichtstraining. Geschicklichkeit und Kraft werden spielerisch und vielseitig trainiert. Das Thema Balance steht dabei im Mittelpunkt. Ein Training für die Stabilisation der Wirbelsäule und eine entspannte Aufrichtung des Körpers. Das Training findet im Stehen und Sitzen statt. Geleitet wird das Training von Martina Maier, staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin.



KONTAKT

bewegungsimpulse e. V.
Martina Maier, 069 41076731
info@bewegungsimpulse.de
www.bewegungsimpulse.de



ORT

Haus Dornbusch, 1. OG
Eschersheimer Landstraße 248
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

U1–U3, U8, Bus M34: Haltestelle Dornbusch



INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:00 – 11:45 Uhr

Sanfte Gymnastik – Fit im Alter

Mach mit – bleib fit! Das ist das Motto dieser Stunde. Durch einfache, gezielte Übungen bleiben die Muskeln und Gelenke geschmeidig. Dadurch werden Beweglichkeit und Mobilität erhalten und verbessert. Ebenso sind der Spaß in der Gemeinschaft und das Knüpfen neuer Kontakte Bestandteil dieser Stunde. So bleibt nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Mobilität erhalten.

Weiterer Termin: 27.9., 11:00–11:45 Uhr

KONTAKT

Frankfurter Turn- und Sport-Gemeinschaft 1847 J.P.
Miriam Wolf, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

ORT

Outdoor im SPORTGARTEN der FTG Frankfurt
Rebstöcker Weg 15
60489 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 34, Bus 72: Haltestelle Parkweg

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

11:00 – 12:00 Uhr

Yoga – Fit im Alter

Yoga kennt kein Alter! Nichts ist so beständig wie Veränderung. Mit dem Reifeprozess verändert sich der Körper und andere Lebensthemen treten in den Vordergrund. Manchmal fällt es Menschen schwer zu akzeptieren, dass nicht mehr alles geht, aber es muss auch nicht mehr alles so funktionieren wie früher. Gerade mit der Unterstützung durch Yoga, das sich durch eine Ausgewogenheit zwischen Kräftigung, Dehnung, Gleichgewicht und Entspannung auszeichnet, kann ein körperliches und psychisches Wohlbefinden entsprechend der Lebenssituation aufrecht erhalten und sich damit eine Unabhängigkeit bewahrt werden.

Weiterer Termin: 27.9., 11:00–12:00 Uhr

KONTAKT

Frankfurter Turn- und Sport-Gemeinschaft 1847 J.P.
Miriam Wolf, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

ORT

Raum 7 im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt
Marburger Straße 28
60487 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße,
Tram 16: Haltestelle Juliusstraße

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

DIGITALE WELT

14:00 – 17:00 Uhr

Café digital

Tipps und Tricks und eine gute Tasse Kaffee

Ob Handy oder Tablet – WhatsApp oder Google: Im Café digital können Sie Ihr digitales Wissen vertiefen. Wir zeigen kleine Tricks, die helfen, mit dem Handy oder dem Tablet besser umzugehen und z. B. mit den Kindern und Enkeln per Videotelefonie zu sprechen. Außerdem gibts Infos zur Onleihe für Tablet und Co., zum digitalen Zeitunglesen mit PressReader, Streamen von klassischer Musik mit Naxos, Filmstreaming mit filmfreund u. a. m.

Und in der Wartezeit ... trinkt man mit anderen einfach einen Kaffee.

Weitere Termine: Mi., 21.9., Fr., 23.9., Sa., 24.9., Mo., 26.9., Mi., 28.9., Fr., 30.9., Sa., 1.10.,
jew. 14:00–17:00 Uhr

KONTAKT

Malteser Hilfsdienst

in Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt am Main
069 9421050

info@malteser-frankfurt.de

ORT

Stadtbücherei Frankfurt am Main

Lesecafé der Zentralbibliothek

Hasengasse 4

60311 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U4–U7, S1–S6, S8, S9, Tram 12, 18, Bus 30, M36:
Haltestelle Konstablerwache

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

14:00 – 15:00 Uhr

Sicherheit im Internet

und Tipps zum Onlinebanking mit Rudi Reiffert

Wie schütze ich mich und meinen Computer vor den Gefahren aus dem Internet? Worauf sollte ich beim Surfen, Umgang mit E-Mails, Downloads und Onlinebanking achten? Was bedeutet die Zahlungsdiensterichtlinie PSD2 für das Onlinebanking? All dies wird in dem Vortrag mit Ihnen besprochen.

KONTAKT

Café Anschluss

Christine Fischer, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de

ORT

Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,

Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,

jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

14:30 – 17:00 Uhr

Tanztreff Riederwald

Mit beliebten Live-Musikern

Tanzen Sie gerne? Hören Sie gerne Musik? Suchen Sie nette Unterhaltung oder wollen Sie neue Kontakte knüpfen? Unser Live-Musiker sorgt mit seinen Hits von „gestern und heute“ für gute Stimmung. Ob Walzer, Rumba, Cha Cha Cha, Schlager oder Rock'n'Roll, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Für Ihr leibliches Wohl sorgen wir mit Würstchen, Kaffee und Kuchen oder Eisspezialitäten. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

KONTAKT

Begegnungszentrum Riederwald
Andrea Hackbarth, 069 2998072244
andrea.hackbarth@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

ORT

Begegnungszentrum Riederwald
Am Erlenbruch 26
60386 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4, U7: Haltestelle Schöfflestraße

INFORMATION

4 €, ohne Anmeldung

15:00 – 18:30 Uhr

Tag der offenen Tür

Kommen Sie zu unseren Vorträgen und Hausführungen

Im AGAPLESION HAUS SAALBURG vereinen sich zwei Wohnformen unter einem Dach. Im Markus Service und Wohnen können Senior:innen ab 60 Jahren einziehen, dort selbstständig leben und sich selbst weitestgehend versorgen. Der Bereich Wohnen und Pflegen steht Menschen mit Pflegebedarf zur Verfügung. Gerne möchten wir Ihnen unser Haus vorstellen und einen Einblick in unser Leben in der Gemeinschaft ermöglichen. Hierzu wird es mehrere Vorträge und auch Führungen geben. Um Ihnen eventuelle Wartezeiten zu verkürzen, bieten wir Ihnen kulinarische Angebote sowie eine „Info Corner“ an, bei der Sie sich über unsere aktuellen Projekte informieren können. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

KONTAKT

AGAPLESION HAUS SAALBURG
Frau Szerénke Darabpour, 069 2045760
info.hsb.mdg@agaplesion.de
www.markusdiakonie.de

ORT

AGAPLESION HAUS SAALBURG
Saalburgallee 9
60385 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4, Tram 12, Bus M34, 38, M43, 103:
Haltestelle Bornheim Mitte

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

15:00 – 16:00 Uhr

Willkommen in der Senior:innenfitnessanlage Bornheim

Auch gut für Anfänger:innen und Ungeübte geeignet

Schon vor einigen Jahren hat die Stadt Frankfurt sogenannte Senior:innenfitnessanlagen eingerichtet. Sie befinden sich meist in angenehmer parkähnlicher Umgebung und laden zu Bewegung und Miteinander im Freien ein. Heute begrüßen wir Sie in der Rose-Schlösinger-Anlage in Bornheim neben der Eissporthalle, direkt in der kleinen Parkanlage vor den Wohnhäusern in der Straße Kettelerallee 27–29 gelegen. Eine erfahrene Übungsleiterin stellt die Anlage vor und zeigt Ihnen, wie Sie ganz einfach und leicht auch schon in 10–15 Minuten etwas für Ihre Fitness und Beweglichkeit tun können – und das sogar ganz ohne extra Sportbekleidung und an 365 Tagen im Jahr kostenfrei!

Weiterer Termin: 29.9., 15:00–16:00 Uhr



KONTAKT

Gesundheitsamt

Matthias Roos, 069 21234502

matthias.roos@stadt-frankfurt.de

www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr



ORT

Rose-Schlösinger-Anlage

Kettelerallee 27–29

60385 Frankfurt am Main

 barrierefrei



ANFAHRT

U7, Tram 12: Haltestelle Eissporthalle/Festplatz



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

16:00 – 18:30 Uhr

Diversitätscafé #2

Buntes Zusammenkommen

Das Schwanthaler Carrée – von Bewohner:innen, Nachbarschaft und Mitarbeitenden auch liebevoll „Schwani“ getauft – steht nicht nur für Lebensqualität im Alter, sondern auch für ein vielfältiges und buntes Zusammenleben. Während im vorigen Jahr das erste Diversitätscafé mit einem Poetry-Slam und dem Auftritt der Frankfurter Drag-queen Christy Moon prämierte und großen Anklang fand, folgt nun die Fortsetzung. Auch dieses Mal möchten wir uns von unserer queeren Seite zeigen und deutlich machen: unsere Unterschiede bereichern unsere Arbeit und unser Miteinander. Seien Sie gespannt auf Einblicke in kultursensible Pflege und Betreuung auf einer progressiven Pflegestation.



KONTAKT

AGAPLESION SCHWANTHALER CARRÉE
Carolyn Zimmer, 069 2045601775
info.scf.mdg@agaplesion.de
www.markusdiakonie.de



ORT

Schwanthaler Carrée
Schwanthalerstraße 5
60594 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

U1–U3, U8, S3–S6, Tram 15, 16, 18, Bus X61, X77:
Haltestelle Südbahnhof,
Bus 45: Haltestelle Brücken-/Textorstraße



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

16:30 – 17:30 Uhr

Sturzprophylaxe

Stürze verhindern und Balance trainieren

In dem Kurs werden wir den Körper auf vielfältige Weise fordern: Mit Balanceübungen stärken wir die Gleichgewichtsfähigkeit, mit Kraftübungen schaffen wir uns tragfähige Muskeln und mit Koordinationsübungen schulen wir nicht nur unsere Reaktionsfähigkeit, sondern alle unsere Sinne. Und nicht zuletzt arbeiten wir an unserer Haltung, denn eine gute Haltung fördert die Stabilität und gibt mehr Selbstbewusstsein. So können wir nicht nur die Gefahr von Stürzen reduzieren, sondern gesamtheitlich unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden fördern. Und das Ganze logischerweise mit viel Freude und guter Laune! Im Rahmen der Aktionswochen bieten wir die Möglichkeit, folgende Sportstunden kostenlos und unverbindlich auszuprobieren.

Weiterer Termin: 27.9., 16:30–17:30 Uhr

KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Dietrich, 069 46000442
alexandra.dietrich@tgbornheim.de

ORT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Inheidener Straße 64
60385 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

17:00 – 19:00 Uhr

Dynamisch in den Ruhestand

Impulsvorträge und Podiumsdiskussion

Älterwerden gestaltet sich heute anders als früher. Aber was bedeutet dieses „anders“ für den Übergang vom aktiven Berufsleben in die nachberufliche Phase? Vieles spricht dafür, sich der „Zeit danach“ nicht nur bewusst zu sein, sondern sich auch vorzubereiten. Wir möchten sensibilisieren und inspirieren. Vor allem möchten wir aber die Chancen und die positiven Seiten des Älterwerdens in den Mittelpunkt rücken. 3 mal 10 Minuten Impulsvortrag und anschließende Podiumsdiskussion mit Beteiligung des Publikums – Prof. Dr. Frank Oswald, Leiter Arbeitsbereich Interdisziplinäre Alternswissenschaft, Goethe-Universität Frankfurt, Michael Beckmann, Leiter Freiwilligenagentur, Bürgerinstitut e. V.



KONTAKT

Bürgerinstitut e. V.
Ute Riedel, 069 9720170
info@buergerinstitut.de
www.buergerinstitut.de



ORT

Bürgerinstitut e. V.
Oberlindau 20
60323 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Alte Oper, Ausgang Bockenheimer Landstraße, ca. 3 Minuten Fußweg von Haltestelle



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich





MITTWOCH

21. September

08:45 – 16:00 Uhr

1. Fachtag Frankfurter Programm „Würde im Alter“

Wie geht's der Psyche?

Auch im Alter genau hinsehen.

Im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden 2022 präsentiert das Frankfurter Programm „Würde im Alter“ seinen ersten Fachtag. Über das Frankfurter Programm „Würde im Alter“ fördert die Stadt Frankfurt am Main aktuell mehr als 30 Projekte aus dem Bereich der stationären und ambulanten Altenhilfe. Bereits im Jahr 2000 beschlossen die Stadtverordneten ein Sofortprogramm, um die Lebensqualität pflegebedürftiger Personen mit demenziellen Erkrankungen zu verbessern. In 2006 wurde das Sofortprogramm zum Frankfurter Programm „Würde im Alter“ überführt. Im Jahr 2019 beschloss die Stadtverordnetenversammlung eine neue Förderrichtlinie zum Frankfurter Programm „Würde im Alter“ und legte damit die Grundlage für den Fortbestand und die Weiterentwicklung dieser bundesweit einmaligen Leistung.

Der diesjährige Fachtag greift das Thema psychische Veränderungen und Erkrankungen im Alter auf. Er richtet sich an Fachkräfte und Multiplikator:innen aus der Arbeit mit und für alte und älter werdende Menschen und an alle am Thema Interessierten.

Am Vormittag erwarten die Besucher:innen Fachvorträge, die in gewohnter Weise aktuelles Wissen vermitteln.

Der Nachmittag dient dem gemeinsamen Austausch und der Vernetzung. Im Rahmen eines Open Space laden wir Sie ein, mit den anderen Tagungsteilnehmer:innen in einen strukturierten, konstruktiven Austausch zu treten. Hier haben Sie Gelegenheit, eigene Wünsche, Ideen, Vorstellungen und Fragen zu platzieren.

Programm

- 08:45 Uhr** Einlass und Ankommen
- 09:15 Uhr** Begrüßung und Eröffnung
Stadträtin Elke Voitl, Dezernentin für Soziales,
Jugend, Familie und Senior:innen
- 09:30 Uhr** Jenseits der Demenz, psychische Krankheiten
im Alter – ein Überblick
Prof. Dr. med. Johannes Pantel, Leiter
Arbeitsbereich Altersmedizin Institut für
Allgemeinmedizin Johann Wolfgang
Goethe-Universität
- 10:15 Uhr** „Jetzt kommt das alles wieder zurück, die
Bilder, die Angst, als ob es gestern war“
– Traumata, Retraumatisierungen und Trauma-
reaktivierung im Alter
Christiane Schrader, Psychoanalytikerin,
Psychologische Psychotherapeutin und
Mitinhaberin des Instituts für Alterspsycho-
therapie Angewandte Gerontologie
- 11:00 Uhr** Informative Mittagspause
- 12:00 Uhr** Open Space: Zukunftsweisende Zusammen-
arbeit der Altenhilfe in Frankfurt
Einstimmung: Nanine Delmas, Amtsleiterin
Jugend- und Sozialamt und Antje Boijens
- 16:00 Uhr** Abschluss und Verabschiedung
Nanine Delmas, Amtsleiterin Jugend- und
Sozialamt

Moderation: Antje Boijens

Projektträger im Frankfurter Programm „Würde im Alter“:

- AGAPLESION MARKUS DIAKONIE gGmbH
- AIDS-Hilfe Frankfurt e. V.
- Alloheim Senioren-Residenzen Erste SE Co. KG
- Almosenkasse der Franziskanischen Gemeinschaft Frankfurt am Main e. V.
- Alten- und Pflegeheim Anlagenring GmbH
- Altenpflegeheim Justina von Cronstetten Stift gGmbH
- Alzheimer Gesellschaft Frankfurt am Main e. V.
- Auf der Insel e. V.
- Bürgerinstitut e. V.
- Caritasverband Frankfurt e. V.
- Diakoniestation Frankfurt am Main gGmbH
- Evangelischer Regionalverband Frankfurt und Offenbach, Fachbereich I: Beratung, Bildung, Jugend
- Evangelischer Verein für Innere Mission Frankfurt am Main
- Frankfurter Ethiknetzwerk e. V.
- Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
- Franziska Schervier Altenhilfe gGmbH
- Johanna-Kirchner-Stiftung der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Frankfurt am Main
- Jüdische Gemeinde Frankfurt am Main, K. d. ö. R.
- Komm Ambulante Dienste e. V.
- KONTAKT – Freie Alten- und Krankenpflege gGmbH
- Novent Pflegebetriebe GmbH
- PalliativTeam Frankfurt gGmbH
- Sozial-Pädagogisches Zentrum e. V.
- St. Katharinen- und Weißfrauen Altenhilfe GmbH

KONTAKT

Jugend- und Sozialamt, Rathaus für Senioren
Leitstelle Älterwerden, 069 21245058
aelterwerden@stadt-frankfurt.de
www.frankfurt.de/aelterwerden

ORT

Stadthaus Frankfurt
Markt 1
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4, U5: Haltestelle Dom/Römer,
Tram 11, 12, 14: Haltestelle Römer/Paulskirche

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung unter
www.frankfurt.de/aelterwerden erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

09:00 – 09:45 Uhr

Aktiv-bis-100 in Oberrad – machen Sie mit!

Sport, Bewegung speziell für Ältere und Hochaltrige

Unter Anleitung einer speziell ausgebildeten Kursleiterin werden Übungen und Aufgaben ausgeführt, die dazu beitragen, mobil zu bleiben, Stürze zu verhindern, Muskeln zu kräftigen, die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern, das Gedächtnis zu trainieren sowie Spaß an der Bewegung mit Gleichaltrigen zu erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Egal ob Sie mit Stock, zu Fuß, mit dem Rollator oder Rollstuhl kommen: Keiner muss, aber jeder darf. Wir freuen uns auf Sie!

Weiterer Termin: 28.9., 09:00–09:45 Uhr



KONTAKT

Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100
Helen Rabe-Weber, 069 34826672
aktiv-bis-100@turngau-frankfurt.de
www.frankfurt.de/aktiv-bis-100



ORT

Ev.-Luth. Erlösergemeinde Oberrad
Wiener Straße 23
60599 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

Tram 15, 16: Haltestelle Buchrainplatz,
Bus 81: Haltestelle Buchrainstraße



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

DIGITALE WELT

09:00 – 12:00 Uhr

Babbeln für die Seele

Wir vermitteln Telefonfreundschaften

In Hessen wird ja schon immer mit Leidenschaft gebabbelt – und doch fehlen uns auch manchmal die kleinen Begegnungen am Rande des Alltags. Wer sich einsam fühlt oder hin und wieder den gemütlichen Austausch vermisst, muss dann auf anderen Wegen jemand zum Babbeln finden. Zur Unterstützung dabei hat das Frankfurter Gesundheitsamt das Projekt „Babbeln für die Seele“ gestartet. Es handelt sich dabei um eine betreute Datenbank für Telefonfreundschaften. Wie das Ganze genau funktioniert und wie Sie sich beim Gesundheitsamt dafür anmelden können, erfahren Sie in der „Bammel-Beratung“ unter Telefon 069 21233630. Klingeln Sie einfach mal durch, wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

Weiterer Termin: 27.9., 09:00–12:00 Uhr



KONTAKT

Gesundheitsamt
Matthias Roos, 069 21234502
matthias.roos@stadt-frankfurt.de
www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr



ORT

Zu Hause am Telefon: 069 21233630
Breite Gasse 28
60313 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

U4–U7, S1–S6, S8, S9, Tram 12, 18, Bus 30, M36:
Haltestelle Konstablerwache



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:00 Uhr

Sturzprophylaxe

Stürze verhindern und Balance trainieren

Im dem Kurs werden wir den Körper auf vielfältige Weise fordern: Mit Balanceübungen stärken wir die Gleichgewichtsfähigkeit, mit Kraftübungen schaffen wir uns tragfähige Muskeln und mit Koordinationsübungen schulen wir nicht nur unsere Reaktionsfähigkeit, sondern alle unsere Sinne. Und nicht zuletzt arbeiten wir an unserer Haltung, denn eine gute Haltung fördert die Stabilität und gibt mehr Selbstbewusstsein. So können wir nicht nur die Gefahr von Stürzen reduzieren, sondern gesamtheitlich unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden fördern. Und das Ganze logischerweise mit viel Freude und guter Laune! Im Rahmen der Aktionswochen bieten wir die Möglichkeit, folgende Sportstunden kostenlos und unverbindlich auszuprobieren.

Weiterer Termin: 28.9., 10:00–11:00 Uhr

KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Dietrich, 069 46000442
alexandra.dietrich@tgbornheim.de

ORT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Berger Straße 294
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

10:30 – 12:30 Uhr

Aktiv Klub

„Mein Mittwoch gehört dem Klub“

Mittwochs ist Aktiv Klub für die Mitglieder des Klubs. Wir unternehmen Ausflüge, Museumsbesuche oder Besichtigungen innerhalb Frankfurts, oder wir treffen uns im Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend in der Rhönstraße 89, um Lesungen oder interessante Vorträge zu hören. Dabei widmen wir uns Themen aus Kultur, Politik, Religion oder Gesundheit – eben allen Themen, die die Gesellschaft im Ganzen bewegen. Lust, uns kennenzulernen? Mit Carmen Treulieb

Weiterer Termin: 28.9., 10:30–12:30 Uhr

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim
Mahnaz Wobig, 069 2998072214
mahnaz.wobig@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend
Rhönstraße 89
60385 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U7, Bus M32: Haltestelle Habsburgerallee

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:30 – 11:30 Uhr

Senior:innentanz

Wir tanzen Blocktänze, Kreistänze und Gruppentänze nach modernen Rhythmen und Rhythmen internationaler Folklore. Die einzige Voraussetzung ist der Spaß an Musik und Bewegung unter Gleichgesinnten. Ein männlicher Partner wird nicht benötigt! Männer sind aber sehr willkommen. Im Rahmen der Aktionswochen bieten wir die Möglichkeit, folgende Sportstunden kostenlos und unverbindlich auszuprobieren.

Weiterer Termin: 28.9., 10:30–11:30 Uhr

KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Dietrich, 069 46000442
alexandra.dietrich@tgbornheim.de

ORT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Berger Straße 294
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:00 – 12:00 Uhr

Bewegung für Menschen mit Demenz in Bonames

TSV 1875 Bonames in Kooperation mit TrotzDem-Aktiv

Unter Anleitung von speziell ausgebildeten Kursleiter:innen werden die Teilnehmenden liebevoll an Bewegung herangeführt. Ziel: bei schwungvoller Musik Freude an der Bewegung erleben, Lebenslust spüren und Gemeinschaft erfahren.

Weiterer Termin: 28.9., 11:00–12:00 Uhr

KONTAKT

Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100
Helen Rabe-Weber, 069 34826672
aktiv-bis-100@turingau-frankfurt.de
www.frankfurt.de/aktiv-bis-100

ORT

TSV-Gymnastikhalle, Gym 3
Harheimer Weg 18
60437 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 28: Haltestelle Haus Nidda

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

11:00 – 12:00 Uhr

Der Erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf

Für seelisches und körperliches Gleichgewicht

Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf® ist ein Weg, den eigenen Atem zu entdecken und seinen ursprünglichen, natürlichen Rhythmus kennenzulernen. Die Methode des Erfahrbaren Atems ermöglicht es, die integrierende, sanfte Kraft und Dynamik des Atems wirksam werden zu lassen. In der Balance zwischen Hingabe und Achtsamkeit werden die Fähigkeiten entwickelt und gestärkt, sich zu sich selber zu sammeln, den Atem in seiner Bewegung und Qualität zuzulassen und die eigene Leiblichkeit durchlässig und lebendig zu empfinden. Den Atem zulassen meint: „Ich lasse meinen Atem kommen, lasse ihn gehen und warte, bis er von selbst wieder kommt.“ (Ilse Middendorf)

Weiterer Termin: 28.9., 11:00–12:00 Uhr

KONTAKT

bewegungsimpulse e. V.
Martina Maier, 069 41076731
info@bewegungsimpulse.de
www.bewegungsimpulse.de

ORT

Bewegungsraum von bewegungsimpulse e. V.
Habsburgerallee 9
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U 4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße

INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

11:00 – 12:00 Uhr

Gesundheitsapps

Mit Heidrun Baum

Diese Apps dienen nicht nur der eigenen Kontrolle von Blutzucker, Blutdruck, Bewegung, Gewicht, Erinnerungen an Medikamente usw., sondern werden teilweise auch vom Arzt verordnet und ggf. von der Krankenkasse bezahlt, um häufige und zeitaufwendige Arztbesuche zu verhindern. Dieser Workshop vermittelt Ihnen die erforderlichen Kenntnisse und bietet Möglichkeiten zum Ausprobieren.



KONTAKT

Café Anschluss

Christine Fischer, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de



ORT

Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei



ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,

Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,

jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

12:00 – 14:00 Uhr

Mittagessen in Gesellschaft

Seniorenrestaurant des NBZ Ostend

Im Café des Nachbarschaftszentrums gibt es die Möglichkeit, Mittag zu essen. Unabhängig von Alter und Einkommen können Sie hier in freundlicher Umgebung und netter Gesellschaft auch nebenher Zeitung lesen oder über die neuesten Nachrichten diskutieren. Sie haben die Auswahl zwischen einem Fisch- bzw. Fleischgericht und einer vegetarischen Alternative. Wir erhalten unser Essen jeden Tag frisch gekocht von der Volksküche. Sonderpreis an diesem Tag: 3,50 €. Für alle Essen ist eine Vorbestellung bis zum 19.9. bzw. 26.9. notwendig.

Weiterer Termin: 28.9., 12:00–14:00 Uhr

KONTAKT

Nachbarschaftszentrum Ostend
Elke Spichalski, 069 439645
elke.spichalski@nbz-ostend.de
www.nbz-ostend.de

ORT

Mehrgenerationenhaus Nachbarschaftszentrum Ostend e. V.
Waldschmidtstraße 39
60316 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

U6, U7, Bus 31: Haltestelle Zoo,
Tram 14: Haltestelle Waldschmidtstraße

i INFORMATION

3,50 €, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

13:30 – 14:30 Uhr

Bleiben Sie smart!

Die Digitale Stunde

Will das Smartphone nicht so wie Sie, oder wollen Sie Ihrem Enkelkind auch mal ein Video zurückschicken? Dann kommen Sie gerne vorbei. Wir versuchen Ihnen mit Zeit und Geduld zu helfen. Bringen Sie zu dem Termin bitte Ihr Smartphone mit.



KONTAKT

Stadtbücherei
Sabine Prasch, 069 21238170
sabine.prasch@stadt-frankfurt.de
www.stadtbuecherei.frankfurt.de



ORT

Bockenheim Bibliothek
Kurfürstenstraße 18
60486 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße,
U4: Haltestelle Bockenheimer Warte,
Tram 16: Haltestelle Juliusstraße



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

PFLEGE UND DEMENZ

13:30 – 15:00 Uhr

Workshop für Angehörige von Menschen mit Demenz

Resilienz und Selbstfürsorge

Es sollen in einem Workshop für Angehörige von Menschen mit Demenz in einem interaktiven Angebot Möglichkeiten zu mehr Resilienz und Selbstfürsorge dargestellt und besprochen werden.

In einem kurzen Vortrag wird erläutert, was Resilienz bedeutet, welche hilfreichen Strategien es gibt und wie diese praktisch in den Alltag der pflegenden Angehörigen integriert werden können. Im Anschluss wird die Bedeutung einer guten Selbstfürsorge dargestellt und bei einem gemeinsamen Kaffeetrinken ausgetauscht und reflektiert, welche Erfahrungen jede:r diesbezüglich hat und welche hilfreichen Impulse zu Resilienz und guter Selbstfürsorge die pflegenden Angehörigen in den eigenen Alltag mitnehmen können.

KONTAKT

Bürgerinstitut e. V., Demenzbereich
Kristina Springmann, 069 97201737
springmann@buergerinstitut.de
www.buergerinstitut.de

ORT

Bürgerinstitut e. V.
Oberlindau 20
60323 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Alte Oper, Ausgang Bockenheimer Landstraße, ca. 3 Minuten Fußweg von Haltestelle

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich bis 19.9.

14:00 – 15:00 Uhr

Smart Home

Das intelligente Haus mit Bernhard Janssen

Wie erobert das Internet Heim und Haushalt? Wir geben Ihnen die Grundlageninformation für den Einsatz und die Nutzung des Internets im Haus und in der Wohnung. Die Themen beinhalten: Grundlagen zur Funktion des Internets, was ist eine IP-Adresse und wer vergibt sie?, Dinge im Internet, Sprachassistenten (Amazon Echo, Google Home, Apples Siri), Heimautomation (Philips Hue, Osram Spotify, Ikea Trådfri u. a.). Außerdem auch Themen wie „Was weiß mein Personalausweis über mich?“



KONTAKT

Café Anschluss

Christine Fischer, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de



ORT

Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei



ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,

Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,

jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

14:30 – 15:30 Uhr

Osteoporose – Fitness

Ein Training für starke Knochen

Dieses Training ist ein maßgeschneidertes Fitnessprogramm für fitte und starke Knochen. Eine Kombination aus Krafttraining, Gleichgewichtstraining sowie gezielter Bewegungs- und Haltungsschulung hilft, Stürze zu reduzieren und den Knochenabbau zu bremsen. Ein Training mit Martina Maier, staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin und zertifizierte Osteoporosetrainerin.

KONTAKT

bewegungsimpulse e. V.
Martina Maier, 069 41076731
info@bewegungsimpulse.de
www.bewegungsimpulse.de

ORT

Bewegungsraum von bewegungsimpulse e. V.
Habsburgerallee 9
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U 4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße

INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich

PFLEGE UND DEMENZ

15:00 – 17:30 Uhr

Demenzpartner- Veranstaltung am Welt-Alzheimerstag

Demenz – verbunden bleiben

Wir brauchen Gemeinschaft und persönliche Begegnung. Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sollen erleben, dass sie trotz der Erkrankung akzeptiert werden und dazugehören. Alzheimer Gesellschaft Frankfurt und Home Instead Frankfurt-Mitte informieren am Welt-Alzheimerstag über die Erkrankung und ihre Folgen:

- Was ist Demenz?
- Was macht Demenz mit Partnerschaft?
- Was kann helfen?

KONTAKT

Alzheimer Gesellschaft Frankfurt e. V.
Selbsthilfe Demenz
Ruth Müller, 069 67736630
info@frankfurt-alzheimer.de
www.frankfurt-alzheimer.de

ORT

Home Instead Frankfurt Mitte
Koselstraße 20
60318 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 30, Tram 12, 18: Haltestelle Friedberger Platz

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

15:00 – 17:30 Uhr

Hilfenetze in Aktion

Lernen Sie die Hilfenetze kennen

Sie kennen die Ökumenischen Hilfenetze in Frankfurt noch nicht? Das lässt sich ändern. Lernen Sie uns kennen bei einem geselligen Beisammensein. Es erwarten Sie Kaffee und Kuchen, interessante Interviews mit Helfer:innen, Kund:innen und Vermittler:innen, Informationen rund um uns und unser Tun, ein kleines Quiz und viele nette Gespräche. Die Veranstaltung findet sowohl im Saal sowie im „Höfchen“ statt.



KONTAKT

Ökumenische Hilfenetze Frankfurt
Ursula Hoffmann, 069 29821193
ursula.hoffmann@caritas-frankfurt.de
www.caritas-frankfurt.de



ORT

Pfarrgemeinde St. Gallus
Mainzer Landstraße 295-299
60326 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

S3–S6: Haltestelle Galluswarte,
Tram 11, 21: Haltestelle Galluswarte oder Schwalbacherstr. (Veranstaltungsort zwischen beiden Haltestellen)



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

15:00 – 17:00 Uhr

Lieblingsorte in Frankfurt – Austausch über Zoom

Haben Sie in Frankfurt einen Lieblingsort oder mehrere Lieblingsorte? Was verbinden Sie mit diesen Orten – vielleicht eine ganz persönliche Geschichte? Ist es dort laut, leise, bunt, gut besucht oder eher ein Geheimtipp? Das Begegnungs- und Servicezentrum Gallus und das Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim laden zum interaktiven Treffen über Zoom ein. Stellen Sie Ihre Lieblingsorte vor – und wenn Sie mögen – erzählen Sie uns Ihre Geschichte. Wir unterstützen Sie, indem wir unseren Bildschirm teilen und für die passenden Bilder, Karten und Anbindungen sorgen. Denn wo viele persönliche Orte zusammenkommen, gibt es bestimmt für jeden etwas Neues zu entdecken! Der Zoom-Link wird nach Anmeldung verschickt.

**KONTAKT**

Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim und Gallus
Isabel Reimann, Hans-Christoph Fehr, 069 2998072225
isabel.reimann@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

**ORT**

Online

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

PFLEGE UND DEMENZ

15:30 – 17:00 Uhr

Workshop Angehörige von Menschen mit Demenz

Tipps zur Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Der Workshop richtet sich an Angehörige von Menschen mit Demenz. Anhand von praktischen Übungen werden typische Alltagsherausforderungen und Möglichkeiten der Kommunikation gemeinsam erarbeitet. Grundpfeiler sind dabei eine wertschätzende Grundhaltung, die Unterstützung der Sprache durch Gestik und Mimik und die Stärkung der Ressourcen und Selbstbestimmtheit von Menschen mit Demenz.

So kann herausforderndes Verhalten in vielen Situationen vermieden und das Verständnis füreinander gestärkt werden. Die im Workshop vermittelten Kenntnisse basieren auf der personenzentrierten Pflege nach Tom Kitwood sowie der Validation nach Naomi Feil.

KONTAKT

Bürgerinstitut e. V.
Ute Riedel, 069 9720170
info@buergerinstitut.de
www.buergerinstitut.de

ORT

Bürgerinstitut e. V.
Oberlindau 20
60323 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Alte Oper, Ausgang Bockenheimer Landstraße, ca. 3 Minuten Fußweg von Haltestelle

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

17:00 – 19:00 Uhr

Chansons & mehr ...

Gesang und Gitarrenklänge mit Léo

Wir freuen uns über ein gemeinsames und gemütliches Beisammensein mit Gitarrenklängen und Gesang. Léo präsentiert Ihnen Chansons von den großen Klassikern wie Charles Trenet und Georges Brassins sowie deutsche Lieder von Hannes Wader und Reinhard Mey. Dabei genießen Sie leckeren Wein und Käse. Besuchen Sie uns!



KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach
Jeannette Nold, 069 2998072010
jeannette.nold@frankfurter-verband.de



ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Nieder Eschbach
Ben-Gurion-Ring 20
60437 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

U2: Haltestelle Kalbach (Umstieg in den Bus 29),
Bus 27, 29, M60: Haltestelle Ben-Gurion-Ring Nord,
dann noch ca. 5 Min. Fußweg



INFORMATION

5 € zzgl. Verzehrkosten, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

18:00 – 19:30 Uhr

Kultur auf Rezept

Shared Reading im Gesundheitsamt

Shared Reading kommt aus England und hat dort eine große Fangemeinde. Das Frankfurter Gesundheitsamt wiederum bietet seit kurzem das Modell „Kultur auf Rezept“ an, beides lässt sich gut verbinden. Denn mit dem literarischen Miteinander können das persönliche Wohlbefinden gestärkt und die seelische Ausgeglichenheit gefördert werden. Sich beim gemeinsamen Lesen und Vorlesen verstanden zu fühlen und Gedanken miteinander zu teilen, sind wichtige Punkte bei den Shared Reading-Treffen. Das hilft dabei, eigene Kraftreserven nachhaltig zu unterstützen und weiter auszubauen. Kommen Sie vorbei und probieren Sie aus, ob dieses gratis „Kultur-Rezept“ des Gesundheitsamtes das Richtige für Sie ist.

Weiterer Termin: 28.9., 18:00–19:30 Uhr

KONTAKT

Gesundheitsamt
Matthias Roos, 069 21234502
matthias.roos@stadt-frankfurt.de
www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

ORT

Gesundheitsamt
Breite Gasse 28
60313 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4–U7, S1–S6, S8, S9, Tram 12, 18, Bus 30, M36:
Haltestelle Konstablerwache

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

18:00 – 19:15 Uhr

Tanz-Yoga

Tanz und Yoga ergänzen sich ganz wunderbar

Tanz-Yoga verbindet die Leichtigkeit des Tanzes mit der Bewusstheit des Yoga. Es war mir ein Anliegen, Tanz und Yoga zusammenzuführen, um jeweils die Stärke des einen für das andere zu nutzen. Beide Elemente können sich so gegenseitig bereichern. So entstanden fließende Bewegungen zwischen Yogapositionen, die, getragen durch meditative Musik, die bewusste Atmung unterstützen. Im direkten Wechsel zu freiem, dynamischem Tanz wird der Unterschied zu zwangloser Bewegung deutlich spürbar. Tanz-Yoga schult die Konzentration, verhilft zu Beweglichkeit, Lockerheit und weckt in uns unsere Lebendigkeit. Marie-Luise Kersten, zertifizierte Yogalehrerin und Tänzerin unterrichtet diese Stunde.

Weiterer Termin: 28.9., 18:00–19:15 Uhr

KONTAKT

bewegungsimpulse e. V.
Martina Maier, 069 41076731
info@bewegungsimpulse.de
www.bewegungsimpulse.de

ORT

Bewegungsraum von bewegungsimpulse e. V.
Habsburgerallee 9
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U 4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße

INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich





DONNERSTAG

22. September

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 10:45 Uhr

Frankfurter Gesundheitsspaziergang

Wir gehen weiter!

Der Frankfurter Gesundheitsspaziergang ist ausdrücklich für alle Alters- und Bewegungsstufen geeignet und wird von einer erfahrenen Übungsleiterin begleitet. Schauen Sie einfach mal vorbei, wir freuen uns, ein paar Schritte mit Ihnen zusammen zu gehen. Der Frankfurter Gesundheitsspaziergang findet wöchentlich bei jedem Wetter und auch an Feiertagen statt.

Weiterer Termin: 29.9., 10:00–10:45 Uhr

KONTAKT

Gesundheitsamt
Matthias Roos, 069 21234502
matthias.roos@stadt-frankfurt.de
www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

ORT

Gesundheitsamt Frankfurt am Main
Breite Gasse 28
60313 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4–U7, S1–S6, S8, S9, Tram 12, 18, Bus 30, M36:
Haltestelle Konstablerwache

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

10:00 – 12:00 Uhr

Frühstück für Langschläfer

Lassen Sie sich in gemütlicher Atmosphäre bei einem reichhaltigen Frühstück verwöhnen und kommen Sie miteinander ins Gespräch. Ob alleine, zu zweit oder mit der ganzen Familie, jede:r ist bei uns herzlich willkommen und hat die Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen, sich auszutauschen und schöne Gespräche zu führen.

Wir servieren Ihnen einen vielfältigen Frühstücksteller, liebevoll angerichtet mit Wurst, Käse, einem gekochten Ei und hausgemachten Spezialitäten aus unserer Küche. Außerdem können Sie zwischen frischen Brötchen und herzhaftem Bauernbrot entscheiden. Ob Kaffee, Tee oder Saft – Sie haben die Qual der Wahl. Möchten Sie lieber eine vegetarische Variante oder haben Sie eine Unverträglichkeit? Wir können gerne persönlich über alternativen Sprechen. Wir freuen uns auf Sie!



KONTAKT

Begegnungszentrum Praunheim
Verena Weis, 069 2998072241
verena.weis@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



ORT

Begegnungszentrum Praunheim
Heinrich-Lübke-Straße 32
60488 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

U7: Haltestelle Heerstraße



INFORMATION

5 €, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 12:00 Uhr

Meditativer Tanz

Kreistänze zu griechischer Musik mit Jutta Sybon

Im meditativen Tanz können wir in Bewegung zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen und in Einklang mit dem eigenen Körper und der Musik sowie der Umgebung kommen. Im Tanz wird die Schwere des Körpers aufgehoben, wir spüren Lebensfreude, können uns entfalten, werden frei. Wir tanzen Kreistänze und Choreografien zu klassischer, folkloristischer und zeitgenössischer Musik. Die Kursleiterin Jutta Sybon ist Tanzpädagogin.



KONTAKT

Paulinum an der Friedberger Warte
Nicole Blumenthal, Ulrike Heidemann, 069 80881 145
paulinum-frankfurt@parea.de
www.parea.de



ORT

Paulinum an der Friedberger Warte
Valentin-Senger-Straße 136 a
60389 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

Tram 18, Bus 30: Haltestelle Friedberger Warte



INFORMATION

10 €, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:00 Uhr

Senior:innensport

Fit im Alter durch Bewegung

Senior:innensport beinhaltet altersgerechte Übungen. Nach dem Aufwärmen steht eine allgemeine Gymnastik zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, der Muskeln und zum Erhalt der Beweglichkeit in den Gelenken an. Darüber hinaus finden Sie hier eine Gemeinschaft mit Gleichaltrigen in lockerer Runde – mit Bewegung, Sport und Spaß! Im Rahmen der Aktionswochen bieten wir die Möglichkeit, folgende Sportstunden kostenlos und unverbindlich auszuprobieren.

Weiterer Termin: 29.9., 10:00–11:00 Uhr

KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Dietrich, 069 46000442
alexandra.dietrich@tgbornheim.de

ORT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V. – SCB
Inheidener Straße 64
60385 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

10:00 – 11:00 Uhr

Yoga – Fit im Alter

Yoga kennt kein Alter! Nichts ist so beständig wie Veränderung. Mit dem Reifeprozess verändert sich der Körper und andere Lebensthemen treten in den Vordergrund. Manchmal fällt es Menschen schwer zu akzeptieren, dass „nicht mehr alles geht“, aber es muss auch nicht mehr alles so funktionieren wie früher. Gerade mit der Unterstützung durch Yoga, das sich durch eine Ausgewogenheit zwischen Kräftigung, Dehnung, Gleichgewicht und Entspannung auszeichnet, kann ein körperliches und psychisches Wohlbefinden entsprechend der Lebenssituation aufrecht erhalten und sich damit eine Unabhängigkeit bewahrt werden.

Weiterer Termin: 29.9., 10:00–11:00 Uhr

KONTAKT

Frankfurter Turn- und Sport-Gemeinschaft 1847 J.P.
Miriam Wolf, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

ORT

Raum 6 im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt
Marburger Straße 28
60487 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße,
Tram 16: Haltestelle Juliusstraße

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:30 – 11:30 Uhr

Yoga für Senior:innen

Die angenehmen Dehnungen laden dazu ein, sich sanft und den eigenen Möglichkeiten entsprechend zu fordern und den Geist zu entspannen. Körperliche Übungen wechseln sich mit Entspannungsphasen ab. Bewegungen und Haltungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden auf die Teilnehmenden abgestimmt. Im Rahmen der Aktionswochen bieten wir die Möglichkeit, folgende Sportstunden kostenlos und unverbindlich auszuprobieren.

Weiterer Termin: 29.9., 10:30–11:30 Uhr

KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Dietrich, 069 46000442
alexandra.dietrich@tgbornheim.de

ORT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V., Gym 3
Berger Straße 294
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

11:00 – 13:00 Uhr

Meine Frankfurter Küche

Erinnerungen teilen in der Bibliothek der Generationen

Die Bibliothek der Generationen (BdG) ist ein künstlerisches und generationsübergreifendes Erinnerungsprojekt im Historischen Museum Frankfurt. Das aus Beiträgen von über 200 Autor:innen bestehende Projekt hat zum Ziel, die Geschichte unserer Stadt aus verschiedenen Perspektiven kennenzulernen und Erinnerungen aufzubewahren. In dieser Veranstaltung dreht sich alles um die „Frankfurter Küche“. Nach einer Einführung über die historische „Frankfurter Küche“ wird in der BdG der Beitrag des Kunstvereins Bad Vilbel „Meine Frankfurter Küchen“ präsentiert. Frauen unterschiedlichen Alters berichten darin über ihre Küchen, wie sie aussahen, was sie dort gemacht haben und welche Bedeutung sie für ihr Familienleben hatten. Im Anschluss bleibt Zeit zum Austausch unter den Teilnehmenden.

KONTAKT

Rathaus für Senioren, Leitstelle Älterwerden
Leitstelle Älterwerden, 069 21249944
seniorenangebote@stadt-frankfurt.de

ORT

Historisches Museum Frankfurt
Saalhof 1
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4, U5: Haltestelle Dom/Römer,
Tram 11, 12: Haltestelle Römer/Paulskirche,
S1–S6, S8, S9: Haltestelle Hauptwache

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

12:00 – 13:00 Uhr

Gymnastik mit dem Stuhl

Gerade für ältere Menschen, die nicht mehr ganz so sicher auf einem Bein stehen können, ist ein Stuhl das ideale Fitnessgerät. Mit Gymnastikübungen an einem Stuhl lassen sich Beine kräftigen, Gleichgewicht schulen und Rücken mobilisieren. Im Rahmen der Aktionswochen bieten wir die Möglichkeit, folgende Sportstunden kostenlos und unverbindlich auszuprobieren.

Weiterer Termin: 22.9., 12:00–13:00 Uhr

KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Dietrich, 069 46000442
alexandra.dietrich@tgbornheim.de

ORT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Inheidener Straße 64
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

13:00 – 15:00 Uhr

Aktiv gegen die Einsamkeit

Möglichkeiten und Wege aus der Einsamkeit

Sie möchten neue Menschen kennenlernen? Gemeinsame Aktivitäten und Unternehmungen planen und sich gerne (ehrenamtlich) engagieren? Sie fragen sich, wie Sie selbst gegen die Einsamkeit aktiv werden können? Zu diesen und weiteren Fragen lädt Sie der Arbeitskreis Ältere Migrant:innen vom Deutschen Roten Kreuz, Bezirksverband Frankfurt am Main, Beratungsstelle HIWA!, ein. Freuen Sie sich auf eine interessante Vortrags- und Gesprächsrunde.



KONTAKT

Beratungsstelle HIWA! – AK Ältere Migrant:innen
HIWA!, 069 234092
hiwa@drkfrankfurt.de
www.drkfrankfurt.de



ORT

Rathaus für Senioren
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,
Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

DIGITALE WELT

14:00 – 17:15 Uhr

Die Foto-App für iPhone und iPad

Alles rund um Fotos

Die eingebauten Kameras in iPhones und iPads sind inzwischen so gut, dass die Digitalkamera getrost zu Hause bleiben kann. Die Foto-App auf dem iPad oder iPhone bietet zudem viele Möglichkeiten, Fotos zu ordnen, zu optimieren oder auf verschiedene Weise mit Bekannten und Verwandten zu teilen. Ob Sie Ihre Fotos in Alben ablegen, per E-Mail oder WhatsApp weitergeben oder das Beste aus den Bildern herausholen möchten – all diese Funktionen lernen Sie im Workshop kennen und testen sie mit dem eigenen Gerät. Viel Raum bleibt für Ihre eigenen Fragen im Umgang mit dem iPhone oder iPad. Kursleitung: Frau Mechthild Schwetje (71 67-53). Voraussetzungen: ein eigenes iPhone oder iPad und erste Kenntnisse.



KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Julia Shirliff, 069 21237963
eva.bergauer.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de



ORT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

U6: Haltestelle Ostbahnhof,
S1–S6, S8, S9, Tram 11, 14, Bus 31:
Haltestelle Ostendstraße



INFORMATION

22 €, Anmeldung erforderlich

PFLEGE UND DEMENZ

14:00 – 17:00 Uhr

Gemeinsam statt einsam – wir pflegende Angehörige

Kommen Sie mit uns ins Gespräch!

Die Pflege von Angehörigen ist keine Privatangelegenheit, sondern eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe der Daseins-Fürsorge. Sie darf nicht allein an Angehörige delegiert werden! Der Deutsche Caritasverband initiierte daher 2007 das bundesweite Projekt „IspAn“ (Interessenselbstvertretung pflegender Angehöriger). Auch in Frankfurt gibt es seit 2008 eine IspAn-Gruppe, unterstützt von der Caritas. Wir als pflegende Angehörige bringen unsere Themen in Gesellschaft und Politik ein mit dem Ziel, eine gerechtere Pflege zu erreichen. Haben Sie Vorstellungen und Ideen, die Sie mit uns teilen möchten? Kommen Sie vorbei! Bei einem Kaffee lässt sich alles leichter besprechen. Wir freuen uns auf Sie.

KONTAKT

Angehörigenberatung Demenz
Susanne Söllner, 069 29821402
susanne.soellner@caritas-frankfurt.de

ORT

Kontaktstelle Engagementförderung Caritas Frankfurt
Buchgasse 3
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4, U5: Haltestelle Dom/Römer,
Tram 11, 12, 14: Haltestelle Karmeliterkloster

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

14:00 – 16:00 Uhr

Schenk- und Tauschcafé Heddernheim

Schenken statt Wegwerfen!

Haben Sie Freude am Stöbern und Plaudern in unserem Schenk- und Tauschcafé. Sie finden hier gut erhaltene Kleidungsstücke und Haushaltsgegenstände. Eine nachhaltige Möglichkeit, um für Abwechslung im Kleiderschrank zu sorgen und dabei die Umwelt und den Geldbeutel zu schonen.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim
Sybille Vogl, 069 2998072218
sybille.vogl@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim
Aßlarer Straße 3
60439 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1, U3, U8, Bus 29: Haltestelle Zeilweg

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 15:00 Uhr

Senior:innen sozial im Netz

Soziale Netzwerke entdecken mit Steven McAvinue

Warum sollte ich Facebook, Twitter, Skype oder WhatsApp nutzen? Wozu sind diese Anwendungen überhaupt hilfreich? Wir erklären Ihnen in einem Überblick, wie Sie diese Kommunikationsprogramme nutzen können, um mit Freunden und Familie aus Nah und Fern in Kontakt zu bleiben und vielleicht sogar alte Freund:innen in den sozialen Netzwerken wiederzufinden.

KONTAKT

Café Anschluss

Christine Fischer, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de

ORT

Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,

Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,

jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

14:30 – 15:30 Uhr

Aktiv-bis-100 in Schwanheim – machen Sie mit!

Sport, Bewegung speziell für Ältere und Hochaltrige

Unter Anleitung einer speziell ausgebildeten Kursleiterin werden Übungen und Aufgaben ausgeführt, die dazu beitragen, mobil zu bleiben, Stürze zu verhindern, Muskeln zu erhalten und zu stärken, die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern, das Gedächtnis zu trainieren sowie Spaß an der Bewegung mit Gleichaltrigen zu erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Egal ob Sie mit Stock, zu Fuß, mit dem Rollator oder Rollstuhl kommen: Keine:r muss, aber jede:r darf. Wir freuen uns auf Sie!

Weiterer Termin: 22.9., 16:00–17:00 Uhr

KONTAKT

Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100
Helen Rabe-Weber, 069 34826672
aktiv-bis-100@turingau-frankfurt.de
www.frankfurt.de/aktiv-bis-100

ORT

TuS 1872 Schwanheim e. V. , Gymnastiksaal
Saarbrücker Straße 4
60529 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 12, Bus 51, 61: Haltestelle Rheinlandstraße

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

14:30 – 16:30 Uhr

Nachbarschaftliches Wohnen

Zusammen sind wir weniger allein?

Gemeinsam mit Mieter:innen des Nachbarschaftlichen Wohnens auch von anderen Wohnanlagen der Stiftung findet eine Gesprächsrunde zu diesem besonderen Wohnkonzept statt. Bei kleinen Erfrischungen haben die Besucher:innen außerdem die Möglichkeit, sich von Mieter:innen das Haus zeigen zu lassen.

KONTAKT

St. Katharinen- und Weißfrauenstift
Birgit Speicher-Kiefer, 069 1568020
info@stkathweis.de
www.stkatharinen-und-weissfrauenstift.de

ORT

Frankfurt Nordend
Schwarzburgstraße 12
60318 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 12, 18: Haltestelle Rohrbachstraße/Friedberger Landstraße

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

15:00 – 16:00 Uhr

Gemeinsames Singen mit Leo Raatz

Für alle, die Freude am offenen Singen haben, ist dieses ungezwungene Angebot gedacht. Hier darf jede:r mitsingen. Niemand muss Angst haben, nicht gut genug zu sein! Wir singen bekannte Volkslieder und Weisen. Leo Raatz begleitet dabei auf der Gitarre. Außer dem Spaß an der Freude haben wir gleichzeitig ein tolles Lungentraining!

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein
Carmen Simon, 069 2998072223
carmen.simon@frankfurter-verband.de

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein
Tränkweg 32
60529 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 51, 78: Haltestelle Waldau/Goldsteinstraße

INFORMATION

Spende erbeten, Anmeldung erforderlich

15:00 – 17:00 Uhr

Offenes Singen mit dem Cantate-Chor

Der Cantate-Chor Frankfurt ist eine Gruppe von Senior:innen, die seit vielen Jahren zusammen singen. Unser Motto ist: Singen macht Spaß. Mit Ihnen wollen wir gemeinsam schöne, bekannte Melodien singen und auch den einen oder anderen mehrstimmigen Satz beisteuern. Fröhlich klingen unsere Lieder – diesmal mit Ihnen zusammen? Wir freuen uns drauf!

KONTAKT

Paulinum an der Friedberger Warte
Nicole Blumenthal, Ulrike Heidemann, 069 80881145
paulinum-frankfurt@parea.de
www.parea.de

ORT

Paulinum an der Friedberger Warte
Valentin-Senger-Straße 136 a
60389 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 18, Bus 30: Haltestelle Friedberger Warte

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

15:00 – 17:00 Uhr

Rhöncafé und Waffeltag mit petit Internetcafé

Bei einer Tasse Kaffee können Sie die digitale Welt am Laptop erkunden. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Sie können gerne einen Termin mit Frau Wobig vereinbaren, falls Sie Unterstützung benötigen, oder Sie kommen einfach nur zum Surfen vorbei. Darüber hinaus können Sie in angenehmer Atmosphäre einfach eine Tasse Kaffee zu einer selbstgemachten Waffel genießen. Das Surfen im Internet ist kostenfrei.

Weiterer Termin: 29.9., 15:00–17:00 Uhr

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim
Mahnaz Wobig, 069 2998072214
mahnaz.wobig@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend
Rhönstraße 89
60385 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U7, Bus M32: Haltestelle Habsburgerallee

INFORMATION

Verzehrkosten, Anmeldung erforderlich

15:00 – 18:00 Uhr

Tag der offenen Tür

Mit Vorträgen, Hausführungen und Info-Corner

Im AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS vereinen sich verschiedene Pflegeformen unter einem Dach. Neben einer Tagespflege verfügt unsere Einrichtung über einen speziellen Bereich für Menschen mit kognitiven Einschränkungen sowie einer in Hessen einzigartigen Tagesoase für Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Gerne möchten wir Sie über unsere besonderen Formen der Versorgung aufklären. Gleichzeitig finden Sie bei uns eine „Info Corner“, in dem wir Sie über unsere aktuellen Projekte informieren. Dazu gehören die Themen Palliative Care, Psychobiografische Pflege und unsere Quartiersarbeit für die Nachbarschaft auf dem Mühlberg. Anschließend freuen wir uns auf Sie in unserem neuen Café.

KONTAKT

AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS
Florian Scheib, 069 60906340
omk.info@markusdiakonie.de
www.markusdiakonie.de

ORT

AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS
Dielmannstraße 26
60599 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 15, 16: Haltestelle Lettigkautweg,
Bus 47: Haltestelle Dielmannstraße

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

15:00 – 16:00 Uhr

Willkommen in der Senior:innenfitnessanlage Niederrad

Auch für Anfänger:innen und Ungeübte geeignet

Schon vor einigen Jahren hat die Stadt Frankfurt sogenannte Senior:innenfitnessanlagen eingerichtet. Sie befinden sich meist in angenehmer parkähnlicher Umgebung und laden zu Bewegung und Miteinander im Freien ein. Heute begrüßen wir Sie im Elli-Lucht-Park in Niederrad, direkt angrenzend an die Uniklinik für Neurologie, Zugang von der Niederräder Landstraße aus durch die Straße Schleusenweg und dann links in den Park abbiegen. Eine erfahrene Übungsleiterin stellt die Anlage vor und zeigt Ihnen, wie Sie ganz einfach und leicht auch schon in 10–15 Minuten etwas für Ihre Fitness und Beweglichkeit tun können – und das sogar ganz ohne extra Sportbekleidung und an 365 Tagen im Jahr kostenfrei!

Weiterer Termin: 27.9., 15:00–16:00 Uhr

KONTAKT

Gesundheitsamt

Matthias Roos, 069 21234502

matthias.roos@stadt-frankfurt.de

www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

ORT

Elli-Lucht-Park

Schleusenweg 24

60528 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 12, 15, 19–21, Bus 84: Haltestelle Niederräder Landstraße

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

15:00 – 17:00 Uhr

Wir spielen Kubb

Auch bekannt als Wikinger Schach

Sie kennen Kubb noch nicht? Dann lernen Sie es kennen! Sie spielen gerne Kubb? Auch dann sind Sie uns willkommen, um es den anderen beizubringen. Bei Kubb werden mit Holzstäben gegnerische Figuren umgeworfen. Wer am Schluss den König des Gegners umwirft, hat die Runde gewonnen. Probieren Sie es aus! Für Anfänger:innen wird das Spielfeld verkleinert. Das Spiel findet draußen in unserem schönen Innenhof statt.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Hans-Christoph Fehr, 069 2998072217
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Frankenallee 206–210
60326 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 11, 14, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

16:00 – 18:00 Uhr

Fotografieren mit dem Smartphone für Einsteiger:innen

Fotokurs unterwegs in Alt-Höchst

Auf was muss ich beim Fotografieren mit dem Smartphone achten? Welche Einstellungen gibt es? In einer kleinen Gruppen lernen Sie mehr über die verschiedenen Funktionen Ihrer Handykamera. Nach einer kleinen Einführung machen wir uns auf eine Fotosafari-Tour durch die bezaubernde Höchster Altstadt und werden das Gelernte anwenden.



KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
Klaus Baumgarten, 069 2998072219
klaus.baumgarten@cafe-mouseclick.de



ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
Bolongarostraße 137
65292 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

Bus 50, 54, M55: Haltestelle Mainberg



INFORMATION

Spende erbeten, Anmeldung erforderlich

PFLEGE UND DEMENZ

16:00 – 18:00 Uhr

Pflegebegleiter – ein wichtiges Ehrenamt

Die Pflegebegleiter-Initiative FFM stellt sich vor

Zuhören, Mitdenken, Begleiten und Unterstützen sind wesentliche Aufgaben der Pflegebegleiter:innen. Wir helfen den Angehörigen und Freunden, für sich selbst Sorge zu tragen und eigene Bedürfnisse wahrzunehmen. Wir verstehen uns als Botschafter:innen für die Anliegen der pflegenden Angehörigen in der Öffentlichkeit und wollen gemeinsam eine neue Sozial- und Pflegekultur aufbauen und die Gesundheitsförderung und Pflege in den Mittelpunkt unserer Gesellschaft stellen.

KONTAKT

Pflegebegleiter-Initiative Frankfurt
Inez Hützler, Sylke Lueken, 069 780980
inezhuetzler@gmx.de
www.pflegebegleitung-frankfurt.de

ORT

Pflegeheim Bockenheim, Senioren Information Bockenheim
Friesengasse 7
60487 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Kirchplatz

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

16:45 – 17:45 Uhr

Stress release – Vagustraining

Kleine Übungen für eine schnelle Entspannung

Wie steuert unser Nervensystem Anspannung und Entspannung? Eine Stunde Information über unser Nervensystem und seine Tendenz, im Zustand von Kampf, Flucht oder Erstarrung zu verharren. Und über die Leichtigkeit, sich immer wieder mit feinen kleinen Übungen durch den Tag zu bringen. Mehr Entspannung und Lockerheit in Schultern und Nacken und eine verbesserte Selbstwahrnehmung. Die Übungen finden im Stehen und Sitzen statt. Ein Training mit Martina Maier, staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin.

KONTAKT

bewegungsimpulse e. V.
Martina Maier, 069 41076731
info@bewegungsimpulse.de
www.bewegungsimpulse.de

ORT

Bewegungsraum von bewegungsimpulse e. V.
Habsburgerallee 9
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U 4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße

INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

17:00 – 19:00 Uhr

Digitale Teilhabe im Alter

Salongespräch des Kompetenznetzes Einsamkeit

Im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt findet der dritte KNE-Salon zum ersten Mal in Präsenz im Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik in Frankfurt statt. Der Salon widmet sich auf kritische Weise dem Zusammenhang von Digitaler Teilhabe und Einsamkeit im Alter und geht der Frage nach, welche Chancen und Risiken mit Digitalisierungsprozessen für soziale Teilhabe von älteren Menschen verbunden sind. Gemeinsam mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. (BAGSO) und Initiativen aus Frankfurt möchten wir die Thematik in Impulsreferaten beleuchten und mit Ihnen dazu ins Gespräch kommen!

Moderation: Yvonne Wilke, Caroline Mitschke

KONTAKT

Kompetenznetz Einsamkeit
Axel Weber, 030 61671727
axel.weber@iss-ffm.de
www.kompetenznetz-einsamkeit.de

ORT

Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V.
Zeilweg 42
60439 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1, U3, U8, U9, Bus 29: Haltestelle Zeilweg

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

17:00 – 18:00 Uhr

Erhöhung der Lebensqualität durch Quartiersarbeit?

Vorstellung des Quartiersprojekts auf dem Mühlberg

In dem Vortrag wird das Quartiersprojekt „Mühlberg Aktiv – Nachbarn sind wir ALLE“ der AGAPLESION MARKUS DIAKONIE auf dem Mühlberg in Frankfurt/Sachsenhausen vorgestellt. Von der Motivation zu solch einem Projekt, in dem seit 2018 vor allem die älteren Nachbarn im Fokus stehen, bis hin zum bisher Erreichten und einem Ausblick, wie es auf dem Mühlberg weitergehen kann. Dabei wird auch der Frage nachgegangen, inwieweit man selbst für die Erhöhung der Lebensqualität für sich und seine Nachbar:innen beitragen kann.

KONTAKT

AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS
Florian Scheib, 069 60906340
omk.info@markusdiakonie.de
www.markusdiakonie.de

ORT

AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS
Dielmannstraße 26
60599 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 15, 16: Haltestelle Lettigkautweg,
Bus 47: Haltestelle Dielmannstraße

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

17:00 – 19:00 Uhr

Handarbeiten

Offener Treff mit Wolltauschbörse

Stricken, häkeln, sticken Sie? Oder machen Sie eine andere Handarbeit? Beim offenen Handarbeitstreff finden Sie Gleichgesinnte, mit denen Sie sich austauschen und unterhalten können. Angestrickt: Wolle, die nicht mehr verwendet wird (z. B. farbliche Fehlkäufe), mit Teilnehmenden tauschen.

KONTAKT

Stadtbücherei
Sabine Prasch, 069 21238170
sabine.prasch@stadt-frankfurt.de
www.stadtbuecherei.frankfurt.de

ORT

Zentralbibliothek, Lesecafé
Hasengasse 4
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4–U7, S1–S6, S8, S9, Tram 12, 18, Bus 30, M36:
Haltestelle Konstablerwache

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung



FREITAG

23. September

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:00 Uhr

Aktiv-bis-100 in Bonames – machen Sie mit!

Sport, Bewegung speziell für Ältere und Hochaltrige

Unter Anleitung einer speziell ausgebildeten Kursleiterin werden Übungen und Aufgaben ausgeführt, die dazu beitragen, mobil zu bleiben, Stürze zu verhindern, Muskeln zu kräftigen, die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern, das Gedächtnis zu trainieren sowie Spaß an der Bewegung mit Gleichaltrigen zu erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Egal ob Sie mit Stock, zu Fuß, mit dem Rollator oder Rollstuhl kommen: Keine:r muss, aber jede:r darf. Wir freuen uns auf Sie!

Weiterer Termin: 30.9., 10:00–11:00 Uhr



KONTAKT

Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100
Helen Rabe-Weber, 069 34826672
aktiv-bis-100@turngau-frankfurt.de
www.frankfurt.de/aktiv-bis-100



ORT

TSV-Gymnastikhalle, Gym 3
Harheimer Weg 18
60437 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

Bus 28: Haltestelle Haus Nidda



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

10:00 – 11:00 Uhr

Gymnastik mit dem Stuhl

Gerade für ältere Menschen, die nicht mehr ganz so sicher auf einem Bein stehen können, ist ein Stuhl das ideale Fitnessgerät. Mit Gymnastikübungen an einem Stuhl lassen sich Beine kräftigen, Gleichgewicht schulen und Rücken mobilisieren. Im Rahmen der Aktionswochen bieten wir die Möglichkeit, folgende Sportstunden kostenlos und unverbindlich auszuprobieren.

Weiterer Termin: 30.9., 10:00–11:00 Uhr



KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Dietrich, 069 46000442
alexandra.dietrich@tgbornheim.de



ORT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Berger Straße 294
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei



ANFAHRT

U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

10:00 – 11:00 Uhr

Senior:innengymnastik

Auch und gerade im Alter ist es enorm wichtig, sich sportlich zu betätigen. Wer sich regelmäßig bewegt, wird körperlich und geistig fit und sicherer bei den Herausforderungen im Alltag. Dabei werden die Übungen so gewählt, dass sie auch im Sitzen, Liegen und Stehen ausgeführt werden können und ein perfekter Mix aus Kräftigung, Dehnung und Koordination garantiert ist. Auch das Miteinander und die sozialen Kontakte werden durch einfache Übungen gefördert und sorgen für Spaß und gute Laune. Im Rahmen der Aktionswochen bieten wir die Möglichkeit, folgende Sportstunden kostenlos und unverbindlich auszuprobieren.

Weiterer Termin: 30.9., 10:00–11:00 Uhr

KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Dietrich, 069 46000442
alexandra.dietrich@tgbornheim.de

ORT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.,
Gartenbad Fechenheim
Konstanzerstraße 16
60386 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 44: Haltestelle Bodenseestraße,
Tram 11, 12: Haltestelle Fechenheim Post

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

11:00 – 12:30 Uhr

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Ein Weg zu einem besseren Körperbewusstsein

Durch bewusste Wahrnehmung lernen Sie, auf eine spielerische Art, ohne Anstrengung, Ihre persönlichen Bewegungsgrenzen zu erweitern, Verspannungen zu lösen, Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihr Körperbewusstsein zu stärken. Sie liegen meistens auf einer Matte auf dem Boden. Es ist auch möglich, im Sitzen auf einem Hocker teilzunehmen. Die Kursleiterin wird sie verbal, mittels ihrer Worte, durch die Stunde führen. Sie werden Ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten erforschen und mit unterschiedlichen Bewegungsvariationen experimentieren.

Kursleiterin: Frau Sara Flora

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Tuch als Unterlage, Handtuch als Unterlage für Ihren Kopf.

KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Julia Shirliff, 069 21237963
eva.bergauer.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de

ORT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U6: Haltestelle Ostbahnhof,
S1–S6, S8, S9, Tram 11, 14, Bus 31:
Haltestelle Ostendstraße

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

11:00 – 12:00 Uhr

Smartphones – die Alleskönner

Mit Reinhard Witt

Die Smartphones sind richtige kleine Computer. Es gibt für sie zahlreiche Programme, „die Apps“, und man kann mit ihnen im Internet surfen, telefonieren, seine Mails abrufen und schreiben, alle Adressen und Telefonnummern dabei haben oder per Videotelefonie Familie oder Freunde anrufen. Wir erklären Ihnen, was es für unterschiedliche Modell-Typen gibt, welche Vertragsarten es gibt und was Sie beim Kauf beachten sollten.

KONTAKT

Café Anschluss

Christine Fischer, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de

ORT

Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,

Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,

jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

12:00 – 13:00 Uhr

Zusammen sind wir stark

Senior:innengymnastik

Gymnastik ist besonders sinnvoll, da Muskeln und Sehnen trainiert werden und so kräftig und geschmeidig bleiben. Denn nur wer rastet, der rostet! Lilo Herrmann, geprüfte Fitnesstrainerin, zeigt Ihnen Übungen, die Sie fit halten.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum
Sachsenhausen-West/Riedhof
Andrea Suhr, 069 2998072211
andrea.suhr@frankfurter-verband.de

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum
Sachsenhausen-West/Riedhof
Mörfelder Landstraße 210–212
60598 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 18, Bus X61: Haltestelle Beuthener Straße,
Tram 17, Bus X77: Haltestelle Stresemannallee/
Mörfelder Landstraße

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

14:00 – 15:00 Uhr

Fragen und Antworten zum Smartphone

Ein Ratespiel rund um mobile Endgeräte

Je mehr mobile Geräte können, desto mehr Möglichkeiten und Fragen können entstehen. Lernen Sie, wie viel Spaß der Umgang mit Smartphones macht und welche nützlichen Hilfsmittel diese Mediengeräte bieten. Spielerisch und unterhaltsam werden die wichtigsten Merkmale und Informationen zu Ihrem Smartphone erläutert. In einem Quiz-Format werden Fragen und Antworten gemeinsam aufgegriffen und gelöst. Hätten Sie es gewusst? Was ist eine SIM-Karte? Wozu benötigt man die PUK? Was bedeuten die Symbole und „Bildchen“ auf dem Display und was kann man damit machen? Kursleitung: Frau Jutta Streibert (7166-56).



KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Julia Shirliff, 069 21237963
eva.bergauer.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de



ORT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

U6: Haltestelle Ostbahnhof,
S1–S6, S8, S9, Tram 11, 14, Bus 31:
Haltestelle Ostendstraße



INFORMATION

8 €, Anmeldung erforderlich

14:00 – 17:15 Uhr

Online-Bezahlsysteme

Vor- und Nachteile der verschiedenen Bezahlssysteme

Wie kann ich bei einem Kauf im Internet bezahlen? Was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Bezahl-systeme? Was passiert mit meinen Daten? Sie lernen direkt am PC die verschiedenen Online-Zahlungssysteme kennen. Sie erfahren, wie Sie sie sinnvoll nutzen können, wie Sie sich vor Risiken schützen und welche Rechte Sie als Käufer:in haben. Am Ende werden Sie den für Sie besten Zahlungsweg auswählen können. Kursleitung: Herr Peter Juhre (7162-54). Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus.

KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Julia Shirliff, 069 21237963
eva.bergauer.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de

ORT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U6: Haltestelle Ostbahnhof,
S1–S6, S8, S9, Tram 11, 14, Bus 31:
Haltestelle Ostendstraße

INFORMATION

22 €, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

15:00 – 15:00 Uhr

Auffrischung Paartanz (Standard und Latein)

Wir frischen unsere Tanzkenntnisse wieder auf

Sie haben früher gerne getanzt? Sie würden gerne wieder tanzen, haben aber alles vergessen? Dann sind Sie hier richtig. Der erfahrene Tanzlehrer Dieter Lauer bringt uns wieder die Tanzschritte und Figuren bei. Zu Beginn einigen wir uns auf zwei Tänze aus dem Bereichen Standard und Latein, auf die wir uns konzentrieren wollen. Bei Interesse werden im Anschluss weitere Termine vereinbart.



KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Hans-Christoph Fehr, 069 2998072217
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



ORT

Begegnungszentrum Flörsheimer Straße
Flörsheimer Straße 16
60326 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

Tram 11, 14, 21: Haltestelle Schwalbacher Straße



INFORMATION

5 €, Anmeldung erforderlich

15:00 – 16:30 Uhr

Wo wir uns finden, wohl unter Linden

Gartenkonzert gegen Einsamkeit

Wie gut es tut, zusammen zu sein und Musik zu hören! Fünf diakonische Einrichtungen laden ein zu einem lauschigen Freiluftkonzert. Martin der Geiger spielt bekannte Melodien, das Repertoire reicht von Klassik über Schlager bis Rock und Pop. Am Rande des Konzerts informieren vier Einrichtungen des Diakonischen Werks für Frankfurt und Offenbach, die Seniorenwohnanlagen Nordend und Westend, der BrentanoKlub und BIAzza-NordWest sowie das Projekt „Gemeinschaft wagen“ der Diakoniestation, über ihre Angebote. Da das Konzert im Freien stattfindet, achten Sie bitte auf dem Wetter angepasste Kleidung. Bei ungünstiger Wetterlage behalten wir uns eine Absage vor.

 KONTAKT

BIAzza-NordWest

Sandra Erb, 069 24751496920

sandra.erb@diakonie-frankfurt-offenbach.de

www.diakonie-frankfurt-offenbach.de

 ORT

Garten der Seniorenwohnanlage Nordend;

Zugang Innenhof

Seumestraße 2

60316 Frankfurt am Main

 barrierefrei** ANFAHRT**

U4: Haltestelle Merianplatz

 INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

17:00 – 19:00 Uhr

C'est si bon! – Chanson-Abend mit Leo

Gesang und Gitarre

Einladung zu einer besonderen musikalischen Reise „Frankfurt – Paris en Chanson“. Leo ist Franzose, lebt in Frankfurt und verzaubert Sie mit seiner beeindruckenden Stimme und mit grooviger Gitarrenbegleitung. An diesem Abend geht es um Liebe, Leidenschaft, Lachen, Leid und ums Leben.

KONTAKT

Begegnungszentrum Ginnheim
Katrin Koch, 069 2998072227
katrin.koch@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

ORT

Begegnungszentrum Ginnheim
Ginnheimer Landstraße 172–174
60431 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1, U9, Tram 16, Bus 39, 64: Haltestelle Ginnheim

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

17:00 – 18:30 Uhr

Heddernheimer Musiksalon

Wir singen unsere Lieblingslieder!

Wir machen Musik und singen unsere Wunschlieder. Jeden 4. Freitag im Monat genießen wir das gemeinsame Singen. Liedermappen stehen zur Verfügung. Begleitet werden wir mit Klavier und Gitarre. Weitere Musiker:innen sind willkommen.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim
Sybille Vogl, 069 2998072218
sybille.vogl@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim
Aßlarer Straße 3
60439 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1, U3, U8, Bus 29: Haltestelle Zeilweg

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

17:00 – 17:45 Uhr

Zumba® Gold – Fit im Alter

Zumba® – der Trend für alle Generationen! Zumba Gold® ist speziell für ältere, aktive Menschen entwickelt worden, die Spaß an der Musik und der Bewegung haben. Es ist ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik, welches die Muskulatur sanft kräftigt. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind auch für Senior:innen einfach nachzutun. Ein Riesenspaß, um in Bewegung zu bleiben!

Weiterer Termin: 30.9., 17:00–17:45 Uhr

KONTAKT

Frankfurter Turn- und Sport-Gemeinschaft 1847 J.P.
Miriam Wolf, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

ORT

Outdoor im SPORTGARTEN der FTG Frankfurt
Rebstöcker Weg 15
60489 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 34, Bus 72: Haltestelle Parkweg

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

17:30 – 19:00 Uhr

Taekwonmoodo – Kampfkunst für Frauen

Für Frauen in der Lebensmitte

Wir beginnen den Kurs mit Basisgymnastik, legen damit die Grundlage zu einer funktionalen Körperhaltung und wärmen uns gleichzeitig für das Taekwonmoodo-Training auf. Die koreanische Kampfkunst macht nicht nur Spaß und steigert die Fitness, sondern hilft, das Selbstbewusstsein zu verbessern und ein neues Körpergefühl zu entwickeln.



KONTAKT

Frauen in Bewegung Kampfkunst & Bewegung Frankfurt e. V.
Safeyya Auf-der-Mauer, 0173 9484877
info@fraueninbewegung.de
fraueninbewegung.de



ORT

Frauen in Bewegung e. V.
Baumweg 8 (Hinterhaus)
60316 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei



ANFAHRT

U4: Haltestelle Merianplatz



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich





SAMSTAG

24. September



16. Frankfurter Ehrenamtsmesse

Ehrenamt und Demokratie - gemeinsam stark!

Große Informationsbörse rund ums Ehrenamt.
Rund 40 gemeinnützige Vereine, Stadtteilinitiativen
und lokale Projekte stellen sich vor.

Samstag, 24. September 2022

10 - 16 Uhr

Rathaus Römer

Eintritt frei!



**EHRENAMT &
DEMOKRATIE**
GEMEINSAM STARK!

STADT  FRANKFURT AM MAIN

10:00 – 16:00 Uhr

16. Frankfurter Ehrenamtsmesse

Ehrenamt und Demokratie – gemeinsam stark!

Engagement in der Zivilgesellschaft ist gelebte Demokratie und Mitgestaltung des Miteinanders in unserem Land und in unserer Stadt. Die Ehrenamtsmesse zeigt auf, wie vielfältig, interessant und bedeutend gesellschaftliche Teilhabe und Engagement in Frankfurt sind und dass jede:r Einzelne zum sozialen Zusammenhalt beitragen kann. Durch die Übernahme von Verantwortung und das Einstehen für andere Menschen entsteht eine starke Stadtgesellschaft, die den Herausforderungen der Demokratie in der heutigen Zeit gewachsen ist.

Vor diesem Hintergrund stellen sich bei der diesjährigen Ehrenamtsmesse rund 40 gemeinnützig tätige Organisationen und Institutionen mit ihren aktuellen Projekten vor, für die sie ehrenamtliche Unterstützung suchen.

KONTAKT

Stadt Frankfurt am Main – Ehrenamt und Stiftungen
Kerstin Desch, 069 21235501
ehrenamt@stadtfrankfurt.de
www.buergerengagement.frankfurt.de

ORT

Rathaus Römer
Römerberg 23
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 11, 12, 14: Haltestelle Römer/Paulskirche,
U4, U5: Haltestelle Dom/Römer,
Parkmöglichkeiten bestehen im Parkhaus „Dom Römer“

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

10:30 – 12:00 Uhr

Babbel-Bank im Bethmannpark

Gespräche und Unterhaltung im Grünen

In Hessen wird leidenschaftlich gern gebabbelt – und dazu fehlen uns manchmal die kleinen Begegnungen im Alltag. Wer diesen Austausch vermisst, muss dann auf anderen Wegen jemand zum Babbeln finden. Dafür gibt es schon das Projekt „Babbeln für die Seele“ zur Vermittlung von Telefonfreundschaften beim Gesundheitsamt. Jetzt kommen ganz neu noch die „Babbel-Bänke“ mit dazu. Ihre erste Station ist heute im Bethmannpark. Spontanes Kennenlernen, einfach miteinander ins Gespräch kommen, oder auch ein Austausch über Gefühle bis hin zu tiefgründigen Diskussionen, all das ist möglich. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von der Vielfalt des Austauschs auf der „Babbel-Bank“ positiv überraschen!

Weiterer Termin: 1.10., 10:30–12:00 Uhr

KONTAKT

Gesundheitsamt

Matthias Roos, 069 21234502

matthias.roos@stadt-frankfurt.de

www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

ORT

Bethmannpark, Eingang Berger Straße

Berger Straße 5

60316 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U4: Haltestelle Merianplatz,

Tram 12, 18, Bus 30: Haltestelle Hessendenkmal

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

PFLEGE UND DEMENZ

14:00 – 16:30 Uhr

Einweihungssommerfest bei TD-A e. V.

Sommerfest mit Einweihung der Tagespflege

Kommen Sie zur offiziellen Eröffnung der Tagespflege nebst Besichtigung verbunden mit einem kleinem Sommerfest und Live-Musik. Hierzu lädt Sie der Vorstand von TD-A e. V. recht herzlich ein. TD-A e. V. freut sich auf Ihr Kommen.

KONTAKT

TrotzDem-Aktiv + Alzheimer Gesellschaft Frankfurt
Hannelore Schüssler, 069 95090665
trotzdem-aktiv.hs@t-online.de

ORT

Tagespflege TrotzDem-Aktiv e. V.
An der Grünhohl 9
60437 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U2: Haltestelle Kalbach, dann umsteigen in den Bus
28, 29 bis Haltestelle Schule Kalbach

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 17:00 Uhr

Gespräche und Picknick am Main

Im Netzwerk zusammen und weniger allein

Wir sind Menschen, die sich für eine gute, soziale Nachbarschaft und ein menschenfreundliches Quartier einsetzen. Damit wir nicht nur innerhalb der Stadtteilgruppen, sondern auch zwischen den Gruppen vernetzt sind, gibt es regelmäßige Treffen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Licht- und Luftbad. Sie können Menschen aus den Stadtteilgruppen kennenlernen. Bei Gesprächen und verschiedenen Aktivitäten essen wir gemeinsam und lernen uns kennen. Tische, Bänke stehen bereit, Speisen, Getränke, Geschirr und Besteck bringt jede:r mit. Näheres zum Netzwerk unter www.neue-nachbarschaften-ffm.de.

KONTAKT

Netzwerk Neue Nachbarschaften
Ulrike Peschelt-Elflein, 0151 12028180
info@neue-nachbarschaften-ffm.de

ORT

Licht- und Luftbad Niederrad
Niederräder Ufer 10
60528 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

Tram 12, 15, 21: Haltestelle Heinrich-Hoffmann-Str./
Blutspendedienst, danach 400 m zu Fuß Richtung
Main/mit dem Rad über den südlichen Mainradweg

i INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

14:00 – 15:00 Uhr

Zumba® Gold

Bewegung und Tanz für junggebliebene Ältere

Zumba® Gold ist speziell für ältere aktive Menschen entwickelt worden. Sie ist die einfachste und leichteste Form von Zumba® und kann Koordination und Kondition verbessern. Latino-Rhythmen bestimmen hier – ergänzt durch Tango, Swing oder Cha-Cha-Cha – die Stunde. Auf Sprünge wird komplett verzichtet. Es ist gelenkschonend, im mittleren Belastungsbereich und macht einfach Spaß. Kursleitung: Frau Sandra Duran Ferraz. Bitte mitbringen: Turnschuhe für innen, ein Handtuch und etwas zum Trinken. Kommen Sie bitte bereits in Sportkleidung.

KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Julia Shirliff, 069 21237963
eva.bergauer.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de

ORT

Stiftung Dr. Hoch's Konservatorium Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 16
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U6: Haltestelle Ostbahnhof,
S1–S6, S8, S9, Tram 11, 14, Bus 31:
Haltestelle Ostendstraße

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

PFLEGE UND DEMENZ

14:30 – 17:00 Uhr

Miteinander verbunden bleiben

Nachmittag für Menschen mit Demenz und Angehörige

Unter dem Motto „Miteinander verbunden bleiben“ lädt die ev. Paul-Gerhardt-Gemeinde/Niederrad zusammen mit dem Projekt „Alter Gemeinsam Gestalten SÜD“ des Caritasverbands Frankfurt Menschen mit Demenz und ihre Angehörige zu einem gemeinsamen Nachmittag mit Gottesdienst, Kaffee, Kuchen und Unterhaltung herzlich ein.

KONTAKT

Caritasverband Frankfurt/Ev. Paul-Gerhardt-Gemeinde
Anke Schück, Claudia Vetter-Jung, 069 29821407
wuerde-im-alter@caritas-frankfurt.de
www.caritas-frankfurt.de; pgg-ffm.ekhn.de

ORT

Evangelische Paul-Gerhardt-Gemeinde
Gerauer Straße 52
60528 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 12: Haltestelle Gerauer Straße,
Bus 84: Haltestelle Güntherstraße

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich



MONTAG

26. September

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

08:45 – 09:30 Uhr

Gymnastik – Fit im Alter

Gerade im Alter ist es wichtig, sich aktiv zu betätigen! Deshalb bieten wir Gymnastik – Fit im Alter an, bei der das Älterwerden von Körper und Geist berücksichtigt wird. Die Übungen werden entsprechend mit etwas weniger Tempo als in einer gewöhnlichen Gymnastikstunde durchgeführt. Feste Bestandteile dieser Stunden sind unter anderem Rückenschule, Bauchmuskeltraining, Balance- und Dehnungsübungen.

KONTAKT

Frankfurter Turn- und Sport-Gemeinschaft 1847 J.P.
Miriam Wolf, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

ORT

Halle 2 im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt
Marburger Straße 28
60487 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

H ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße,
Tram 16: Haltestelle Juliusstraße

i INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

09:15 – 10:15 Uhr

Yoga – Fit im Alter

Mach mit – bleib fit! Das ist das Motto dieser Stunde. Durch einfache, gezielte Übungen bleiben die Muskeln und Gelenke geschmeidig. Dadurch werden Beweglichkeit und Mobilität erhalten und verbessert. Ebenso sind der Spaß in der Gemeinschaft und das Knüpfen neuer Kontakte Bestandteil dieser Stunde. So bleibt nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Mobilität erhalten.

**KONTAKT**

Frankfurter Turn- und Sport-Gemeinschaft 1847 J.P.
Miriam Wolf, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

**ORT**

Raum 7 im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt
Marburger Straße 28
60487 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

**ANFAHRT**

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße,
Tram 16: Haltestelle Juliusstraße

**INFORMATION**

kostenfrei, ohne Anmeldung

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

10:30 – 12:00 Uhr

Stadtführung Frankfurter Stifter und Sponsoren**Die Frankfurter Bürger:innen bauen ihre Stadt**

Städel, Rothschild und Metzler sind Namen, die man als großzügige Stifter kennt. Aber es gibt auch wunderschöne Beispiele in Frankfurt, die durch Spenden von vielen einzelnen Bürger:innen entstanden sind. Der Eiserne Steg ist so eines oder das neue Romantik-Museum. Unternehmen Sie gemeinsam mit der Stadtführerin Bettina Buggle einen Spaziergang durch die Innenstadt und staunen Sie, was alles bei uns in Frankfurt durch private Initiativen entstanden ist.

KONTAKT

Rathaus für Senioren, Leitstelle Älterwerden
Leitstelle Älterwerden, 069 21249944
seniorenangebote@stadt-frankfurt.de

ORT

Treffpunkt: Eiserner Steg (nördliches Ufer)
Mainkai 39
60311 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

H ANFAHRT

U4, U5: Haltestelle Dom/Römer,
Tram 11, 12: Haltestelle Römer/Paulskirche,
S1–S6, S8, S9: Haltestelle Hauptwache

i INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

POLITIK, LEBEN UND GESELLSCHAFT

12:00 – 17:30 Uhr

**Spaziergang durch das
Schwanthaler Carrée****Führung**

Das Schwanthaler Carrée steht für Lebensqualität im Alter inmitten von Frankfurt/Sachsenhausen. Hier verbindet das Servicewohnen für Senior:innen auf besondere Art und Weise die Vorteile des betreuten Wohnens. Wenn eine Betreuung doch nicht mehr möglich sein sollte, heißen wir Sie in unserem vollstationären Pflegebereich herzlich willkommen. Interessiert? Dann stellen wir uns Ihnen gerne von unserer besten Seite vor. An diesem Aktionstag finden zwei Führungen statt. Wir bitten daher vorab um Anmeldung per E-Mail oder Telefon mit Nennung Ihres bevorzugten Zeitrahmens: Zeitfenster A: 12:00–14:30 Uhr
Zeitfenster B: 15:00–17:30 Uhr

**KONTAKT**

AGAPLESION SCHWANTHALER CARRÉE

Carolin Zimmer, 069 2045601775

info.scf.mdg@agaplesion.de

www.markusdiakonie.de

**ORT**

Schwanthaler Carrée

Schwanthalerstraße 5

60594 Frankfurt am Main

barrierefrei

**ANFAHRT**

U1–U3, U8, S3–S6, Tram 15, 16, 18, Bus X61, X77:

Haltestelle Südbahnhof,

Bus 45: Haltestelle Brücken-/Textorstraße

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

14:00 – 15:00 Uhr

Ein letzter Gruß

Der digitale Nachlass mit Steven McAvinue

Damit möchten wir uns nicht gerne befassen, aber es ist wichtig, egal in welchem Alter! Vieles von unserem Leben findet inzwischen in der virtuellen Welt statt. Doch was passiert nach unserem Tod mit all den Accounts, Passwörtern, Fotos, empfindlichen Daten und Dateien? Wir geben Ihnen hierzu Ratschläge, wie Sie Ihren sog. „digitalen Nachlass“ regeln können.

KONTAKT

Café Anschluss

Christine Fischer, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de

ORT

Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei**H ANFAHRT**

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,

Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,

jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

i INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

POLITIK, LEBEN UND GESELLSCHAFT

15:00 – 17:00 Uhr

Der Krieg in mir

Film und Gespräch im CineStar Metropolis

Ereignisse wie Flucht, Krieg und Vertreibung können über mehrere Generationen nachwirken. Regisseur Sebastian Heinzl untersucht in seinem Dokumentarfilm (D, 2020) die Auswirkungen des Zweiten Weltkriegs auf seine eigene Familie und folgt dem Weg, den sein Großvater von Deutschland nach Weißrussland ging. Dabei entdeckt er ganz besondere Verbindungen zu den Kriegsträumen, die ihn schon seit Jahren nachts verfolgen. Überzeugend und eindrücklich zeigt er uns, wie wichtig es ist, sich mit der Vergangenheit zu beschäftigen, damit Heilung und Versöhnung in der Gegenwart möglich werden. Filmgespräch mit Barbara Hedtmann, die seit vielen Jahren zum Thema Kriegskinder-Kriegsenkel arbeitet.

**KONTAKT**

Gesundheitsamt

Matthias Roos, 069 21234502

matthias.roos@stadt-frankfurt.de

www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

**ORT**

CineStar Metropolis am Eschenheimer Turm

Eschenheimer Anlage 40

60318 Frankfurt am Main

 barrierefrei**ANFAHRT**

U1–U3, U8, Bus M36: Haltestelle Eschenheimer Tor

**INFORMATION**

kostenfrei, ohne Anmeldung

POLITIK, LEBEN UND GESELLSCHAFT

15:00 – 17:00 Uhr

Was kommt auf mich zu?**Vortrag zur ehrenamtlichen Betreuung von Angehörigen**

Als Betreuungsverein ist das Bürgerinstitut Ansprechpartner:in für alle Fragen rund um das Thema rechtliche Betreuung. In dieser Einführung in die ehrenamtliche Betreuung von Angehörigen informieren wir über die rechtlichen Grundlagen und sprechen gemeinsam praktische Fragen an: Je nachdem, welche Unterstützung im Einzelfall erforderlich ist, können dem/der Betreuer:in einzelne oder mehrere Aufgabenkreise, die in einem Gerichtsbeschluss festgelegt werden, übertragen werden. Beispiele hierfür sind Vermögenssorge oder Gesundheitsfürsorge. Wir sprechen mit Ihnen über die daraus resultierenden Aufgaben, über Ihre Rechte und Pflichten und über die Unterstützung, die ein Betreuungsverein Ihnen geben kann.

KONTAKT

Bürgerinstitut e. V.
 Ute Riedel, 069 9720170
 info@buergerinstitut.de
 www.buergerinstitut.de

ORT

Bürgerinstitut e. V.
 Oberlindau 20
 60323 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Alte Oper, Ausgang Bockenheimer Landstraße, ca. 3 Minuten Fußweg von Haltestelle

i INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

POLITIK, LEBEN UND GESELLSCHAFT

16:30 – 18:00 Uhr

Inklusion und Barrierefreiheit

Wie kann dies gut gelingen?

Was heißt Inklusion? Wie kann es gelingen, dass Menschen mit verschiedensten Voraussetzungen an der Gesellschaft teilhaben und diese mitgestalten können? Welche Barrieren gibt es und wie können wir diese abbauen? Mit diesen Fragen werden wir uns beschäftigen und gemeinsam unterschiedliche Lösungsansätze erarbeiten.

**KONTAKT**

Pflegebegleiter-Initiative Frankfurt
Inez Hützler, Sylke Lueken, 069 780980
inezhuetzler@gmx.de
www.pflegebegleitung-frankfurt.de

**ORT**

Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim AOH
Burgfriedenstraße 7
60489 Frankfurt am Main
 barrierefrei

**ANFAHRT**

S3, S4, S5: Haltestelle Rödelheim Bahnhof,
Bus M34: Haltestelle: Radilostraße

**INFORMATION**

kostenfrei, ohne Anmeldung

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

17:00 – 19:00 Uhr

Filmabend im Gallus

Ein Film für Jung und Alt

Sie mögen Filme? Sie schauen Filme lieber mit vielen anderen Menschen an als alleine? Dann kommen Sie zum Filmabend. Veranstaltungen der nicht-gewerblichen Filmarbeit unterliegen einem Außenverbot. Der Filmtitel kann persönlich oder telefonisch unter 069 2998072217 zwei Wochen vorher erfragt werden. Die Reihe „Filmabend im Gallus“ wird von der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau unterstützt.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Hans-Christoph Fehr, 069 2998072217
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Frankenallee 206–210
60326 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

Tram 11, 14, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

i INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich



DIENSTAG

27. September

08:45 – 09:30 Uhr

Gymnastik – Fit im Alter

Gerade im Alter ist es wichtig, sich aktiv zu betätigen! Deshalb bieten wir Gymnastik – Fit im Alter an, bei der das Älterwerden von Körper und Geist berücksichtigt wird. Die Übungen werden entsprechend mit etwas weniger Tempo als in einer gewöhnlichen Gymnastikstunde durchgeführt. Feste Bestandteile dieser Stunden sind unter anderem Rückenschule, Bauchmuskeltraining, Balance- und Dehnungsübungen.

KONTAKT

Frankfurter Turn- und Sport-Gemeinschaft 1847 J.P.
Miriam Wolf, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

ORT

Halle 2 im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt
Marburger Straße 28
60487 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße,
Tram 16: Haltestelle Juliusstraße

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

10:00 – 11:30 Uhr

Häuslicher Brandschutz: Sicherheit zu Hause

Tipps zum Brandschutz in den eigenen vier Wänden

Im häuslichen Bereich entstehen immer wieder gefährliche Situationen im Umgang mit Feuer oder elektrischen Geräten, die zu Bränden führen können. Wie kann ich diesen Gefahren vorbeugen und welche Maßnahmen kann ich zur Vermeidung von Unfällen treffen? Wir möchten Sie zu einem Rundgang in unsere Ausstellung der Brandschutzaufklärung einladen. Im Dialog werden wir auf Gefahrenquellen im eigenen Zuhause aufmerksam machen. Der praktische Umgang mit Löschsprays wie auch weitere Themen werden behandelt. Auf Fragen der Teilnehmenden zum häuslichen Brandschutz wird eingegangen.

Weiterer Termin: 27.9., 14:00–15:30 Uhr

KONTAKT

Branddirektion Frankfurt am Main, Brandschutzaufklärung
Rolf Schönherr, 069 21275158
brandschutzaufklaerung@stadt-frankfurt.de
www.feuerwehr-frankfurt.de/service/
brandschutzaufklaerung

ORT

Ausbildungshalle der Brandschutzaufklärung der Stadt
Frankfurt, Treffpunkt vor der Pforte
Feuerwehrstraße 1
60435 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U5, Bus M34: Haltestelle Gießener Straße

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

10:00 – 12:00 Uhr

Komoot für Wanderungen und Radtouren einsetzen

Vortrag und Austausch in kleiner Gruppe

Komoot ist eine Navigations-App speziell für Wander:innen und Radfahrer:innen. Mit dieser App kann eine Route geplant und für unterwegs eine Navigation gestartet werden. In einem Vortrag stellt Klaus Baumgarten Komoot mit seinen verschiedenen Möglichkeiten vor. Der Schwerpunkt wird dabei auf der Handhabung mit dem Android-Smartphone liegen. In der kleinen Gruppe bleibt Zeit für einen Austausch, Tipps können weitergegeben werden.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
Klaus Baumgarten, 069 2998072219
klaus.baumgarten@cafe-mouseclick.de

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
Bolongarostraße 137
65292 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 50, 54, M55: Haltestelle Mainberg

INFORMATION

Spende erbeten, Anmeldung erforderlich

10:30 – 12:30 Uhr

Selbstbestimmt Leben auch im Alter – aber wie?

Über Barrierefreiheit im Alltag

Sie machen sich Gedanken darüber, wie Sie auch im Alter weiterhin selbstbestimmt zu Hause leben können? Dann laden wir Sie herzlich ein, die Ausstellung „Hallo Freiheit – zusammen über Barrieren“ zu besuchen. Hierbei können Sie sich über ausgewählte Hilfsmittel und Unterstützungsmöglichkeiten informieren. Gebärdendolmetschende sind für die Führung um 13:30 Uhr vor Ort. Die Berater:innen der Frankfurter Teilhabeberatungsstellen (EUTB®) stehen Ihnen nach der Führung durch die Ausstellung für Rückfragen zur Verfügung.

Weiterer Termin: 27.9., 13:30–15:30 Uhr

KONTAKT

Frankfurter Teilhabeberatungsstellen EUTB®
Cintia Sellmeier, Ramona Gelber, 069 95512460
teilhabeberatung@sbs-frankfurt.de
www.teilhabeberatung.de

ORT

Frankfurter Stiftung für Gehörlose & Schwerhörige
Rothschildallee 16A
60389 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4, Tram 12, Bus M34, 38, M43, 103:
Haltestelle Bornheim Mitte

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich bis 12.9.

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

11:00 – 12:30 Uhr

Erzählzeit für Senior:innen

Märchen, Geschichten und fantastische Welten

Märchen und Geschichten haben eine faszinierende Wirkung auf Menschen jeden Alters. Sie regen die Fantasie an, spenden Trost und zeigen Wege und Lösungen auf. Gemeinsam lauschen wir Märchen und Erzählungen, mit denen uns Gabriele Wolff-Starck faszinieren wird.

KONTAKT

BlAzza-NordWest

Sandra Erb, 069 24751496920

sandra.erb@diakonie-frankfurt-offenbach.de

www.diakonie-frankfurt-offenbach.de

ORT

BlAzza-NordWest

Tituscorso 2b

60439 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U1, U9, Bus M60, 71, M72, M73:

Haltestelle Nordwestzentrum

INFORMATION

4 €, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:00 – 11:45 Uhr

Sanfte Gymnastik – Fit im Alter

Mach mit – bleib fit! Das ist das Motto dieser Stunde. Durch einfache, gezielte Übungen bleiben die Muskeln und Gelenke geschmeidig. Dadurch werden Beweglichkeit und Mobilität erhalten und verbessert. Ebenso sind der Spaß in der Gemeinschaft und das Knüpfen neuer Kontakte Bestandteil dieser Stunde. So bleibt nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Mobilität erhalten.

KONTAKT

Frankfurter Turn- und Sport-Gemeinschaft 1847 J.P.
Miriam Wolf, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

ORT

Outdoor im SPORTGARTEN der FTG Frankfurt
Rebstöcker Weg 15
60489 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 34, Bus 72: Haltestelle Parkweg

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

DIGITALE WELT

11:00 – 12:00 Uhr

Tablet

Der mobile Computer mit Reinhard Witt

Sie möchten sich informieren über die Möglichkeiten der Tablet-Computer oder planen die Anschaffung eines Tablets. Welche Modelle gibt es? Welche Vor- und Nachteile haben sie gegenüber anderen tragbaren Computern wie den Notebooks? Wie werden sie an das Internet angeschlossen und wo bekommt man die kostenlosen Programme „Apps“ her? Dieser Vortrag informiert Sie über die Möglichkeiten und gibt Tipps für den Kauf eines Tablet-PCs. Der Vortrag befasst sich nur mit dem Android- System, nicht mit dem System der Firma Apple (iPad).

KONTAKT

Café Anschluss

Christine Fischer, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de

ORT

Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,

Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,

jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

11:00 – 12:00 Uhr

Yoga – Fit im Alter

Mach mit – bleib fit! Das ist das Motto dieser Stunde. Durch einfache, gezielte Übungen bleiben die Muskeln und Gelenke geschmeidig. Dadurch werden Beweglichkeit und Mobilität erhalten und verbessert. Ebenso sind der Spaß in der Gemeinschaft und das Knüpfen neuer Kontakte Bestandteil dieser Stunde. So bleibt nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Mobilität erhalten.

KONTAKT

Frankfurter Turn- und Sport-Gemeinschaft 1847 J.P.
Miriam Wolf, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

ORT

Raum 7 im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt
Marburger Straße 28
60487 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße,
Tram 16: Haltestelle Juliusstraße

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

14:00 – 15:30 Uhr

Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung

Gedächtnistraining – Übungen für den Alltag

In diesem Mitmach-Vortrag lernen Sie viele Übungen und Tipps kennen, mit denen Sie im Alltag mit wenig Aufwand Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung kontinuierlich steigern können. Mit gezieltem Training können in jedem Alter Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Konzentration, logisches Denken und Denkflexibilität verbessert werden. Die Übungen sind kurz, effektiv und machen Spaß. Kursleitung: Frau Petra Wagner.

**KONTAKT**

Volkshochschule Frankfurt am Main
Julia Shirtliff, 069 21237963
eva.bergauer.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de

**ORT**

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

**ANFAHRT**

U6: Haltestelle Ostbahnhof,
S1–S6, S8, S9, Tram 11, 14, Bus 31:
Haltestelle Ostendstraße

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 15:00 Uhr

Raus in die Natur

Nützliche Apps für Ausflüge mit Groß und Klein

Spaziergehen und Wandern in der Natur steigern nachweislich das physische und psychische Wohlbefinden und reduzieren Stress. Das ist nicht nur gut für Erwachsene, sondern gerade auch für Kinder und Jugendliche, die sonst gerne viel Zeit drinnen am Handy oder Computer verbringen. Es gibt jede Menge Apps, mit denen wir mit unseren Familien während eines Naturausflugs sowohl frische Luft als auch mit Spaß etwas lernen können. Entdecken Sie mit Kerstin Pramberger, zertifizierte Gesundheits-Wanderführerin sowie Natur- und Landschaftsführerin und langjährige ehrenamtliche Tutorin im Café Anschluss, Geheimtipps für Wanderstrecken, werdem Sie zum Schatzsuchenden oder finden Sie den nächsten Spielplatz.

KONTAKT

Café Anschluss
Christine Fischer, 069 2998072350
cafe.anschluss@frankfurter-verband.de
www.cafe-anschluss.de

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,
Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

14:00 – 17:00 Uhr

Vorsorgevollmachten und Verfügungen

Die Betreuungsvereine Bürgerinstitut, Paritätischer Betreuungsverein, VDK-Betreuungsverein und die Betreuungsbehörde der Stadt Frankfurt stellen sich vor. Stündliche Impulsvorträge immer zur vollen Stunde 14:00, 15:00 und 16:00 Uhr zu den Themen Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung.

Es ist gut, für den Fall vorzusorgen, wenn wegen Unfall, Krankheit oder Alter wichtige Angelegenheiten nicht mehr eigenverantwortlich geregelt werden können. Die Frankfurter Betreuungsvereine und die Betreuungsbehörde geben Hinweise, worauf beim Erstellen von Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und Betreuungsverfügungen geachtet werden sollte, und stellen Ihnen vor, wie sie Sie dabei unterstützen können.

KONTAKT

Betreuungsvereine und Betreuungsbehörde Frankfurt
Carmina Saalfrank, 069 97201760
vorsorge@buergerinstitut.de
www.buergerinstitut.de

ORT

Paritätischer Betreuungsverein Saal, 1. Stock
Fischerfeldstraße 7–11
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4–U7, S1–S6, S8, S9, Bus 30, M36:
Haltestelle Konstablerwache,
U1–U3, U8: Haltestelle Hauptwache,
U4, U5: Haltestelle Dom/Römer,
Tram 11, 12: Haltestelle Börneplatz,
Tram 14, 18: Haltestelle Hospital zum Heiligen Geist

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

DIGITALE WELT

14:30 – 16:30 Uhr

Wir holen uns die Welt nach Hause

Tabletkurse im betreuten Seniorenwohnen

Gemeinsam mit Teilnehmenden und Mitarbeitenden berichten wir über die Erfahrungen mit den Tabletkursen in unserer Wohnanlage. Was hat gut geklappt? Was waren die Herausforderungen? Wo haben wir uns die Welt nach Hause geholt? Bei kleinen Erfrischungen haben die Besucher:innen außerdem die Möglichkeit, das Haus zu besichtigen und mehr über die weiteren Angebote der Stiftung zu erfahren.



KONTAKT

St. Katharinen- und Weißfrauenstift
Birgit Speicher-Kiefer, 069 1568020
info@stkathweis.de
www.st-katharinen-und-weissfrauenstift.de



ORT

Frankfurt Niederursel
Kreuzerhohl 24–30
60439 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

U3, U8, U9: Haltestelle Niederursel



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

15:00 – 17:00 Uhr

Das Leben ist bunt – gemeinsam kreativ werden

Zusammen ein Bild erschaffen – welche eine schöne Möglichkeit, gemeinsam Zeit zu verbringen und sich über das gemeinsame Tun einander anzunähern und sich gegenseitig kennenzulernen. Ein Thema wird nicht vorgegeben. Im Anschluss können wir uns über Erfahrungen und Inhalte austauschen. Die Veranstaltung findet ausschließlich in Präsenz statt. Je nach Coronalage ist das Mitbringen eines tagesaktuellen Tests und/oder einer Maske Voraussetzung zur Teilnahme.

KONTAKT

Nachbarschaftszentrum Ginnheim e. V.
Monika Westmeyer, 069 53056679
m.westmeyer@nbz-ginnheim.de
www.nbz-ginnheim.de

ORT

Nachbarschaftszentrum Ginnheim
Ginnheimer Hohl 14H
60431 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U1, U9, Tram 16, Bus 39, 64: Haltestelle Ginnheim

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

15:30 – 17:00 Uhr

Karin Stiller: Winkelsee

Lesung

Wir schreiben das Jahr 1550. Neun Tage und Nächte lang wartet Hans Winkelsee auf seine Hinrichtung, eingesperrt im Kerkerzimmer des Eschenheimer Turmes zu Frankfurt am Main. Die quietschende Wetterfahne auf dem Dach bringt ihn nachts um den Schlaf. Der Wilddieb wartet auf den Galgen. Am Tag der Hinrichtung hat er nur einen Wunsch: Eine Neun mit seiner Flinte in die vermaledeite Fahne zu schießen. Karin Stiller lebt und arbeitet in Frankfurt. Winkelsee, Henrich Editionen 2020, ist ihr Romandebüt. Wegen begrenzten Raumangebots bitten wir um Anmeldung.

KONTAKT

Stadtbücherei Frankfurt in Kooperation mit dem Jugend- und Sozialamt, Rathaus für Senioren, Leitstelle Älterwerden
Sabine Fikau-Haver, 069 21235363
veranstaltungen.zentralbibliothek
@stadtbuecherei.frankfurt.de

ORT

Zentralbibliothek, Lesecafé
Hasengasse 4
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4–U7, S1–S6, S8, S9, Tram 12, 18, Bus 30, M36:
Haltestelle Konstablerwache

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit:

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

16:00 – 17:30 Uhr

Kultur auf Rezept

Shared Reading in Bergen-Enkheim

Shared Reading kommt aus England und hat dort eine große Fangemeinde. Das Frankfurter Gesundheitsamt wiederum bietet seit kurzem das Modell „Kultur auf Rezept“ an, beides lässt sich gut verbinden. Denn mit dem literarischen Miteinander können das persönliche Wohlbefinden gestärkt und die seelische Ausgeglichenheit gefördert werden. Sich beim gemeinsamen Lesen und Vorlesen verstanden zu fühlen und Gedanken miteinander zu teilen, sind wichtige Punkte bei den Shared Reading-Treffen. Das hilft dabei, eigene Kraftreserven nachhaltig zu unterstützen und weiter auszubauen. Kommen Sie vorbei und probieren Sie aus, ob dieses gratis „Kultur-Rezept“ des Gesundheitsamtes das Richtige für Sie ist.

Weiterer Termin: 29.9., 16:00–17:30 Uhr

KONTAKT

Gesundheitsamt
Matthias Roos, 069 21234502
matthias.roos@stadt-frankfurt.de
www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

ORT

Evangelisches Gemeindezentrum
Am Königshof 5–7
60388 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 42: Haltestelle Am Bächelchen,
Bus M43: Haltestelle Heimatmuseum Bergen-Enkheim

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich



MITTWOCH

28. September

10:00 – 12:00 Uhr

Gemeinsam anstatt einsam

Das Thema Einsamkeit beschäftigt uns im städtischen Lebensraum immer mehr. Insbesondere durch die Corona-Pandemie hat sich gezeigt, dass gerade sehr junge Menschen und Senior:innen besonders stark von Einsamkeit betroffen sind. Wir möchten an diesem Termin Projekte vorstellen, die zum Ziel haben, Menschen zusammenzubringen, um der zunehmenden Einsamkeit entgegenzuwirken. Im Anschluss daran haben alle Teilnehmenden die Möglichkeit, sich auszutauschen. Für eine kostenfreie Bewirtung wird gesorgt.

KONTAKT

GFFB gGmbH
Amel Boutaleb, 069 951097260
boutaleb@gffb.de
www.seniorenagentur-frankfurt.de

ORT

GFFB gGmbH
Mainzer Landstraße 349
60326 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Tram 11, 21: Haltestelle Schwalbacher Straße

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

10:00 – 11:30 Uhr

Häuslicher Brandschutz: Sicherheit zu Hause

Tipps zum Brandschutz in den eigenen vier Wänden

Im häuslichen Bereich entstehen immer wieder gefährliche Situationen im Umgang mit Feuer oder elektrischen Geräten, die zu Bränden führen können. Wie kann ich diesen Gefahren vorbeugen und welche Maßnahmen kann ich zur Vermeidung von Unfällen treffen? Wir möchten Sie zu einem Rundgang in unsere Ausstellung der Brandschutzaufklärung einladen. Im Dialog werden wir auf Gefahrenquellen im eigenen Zuhause aufmerksam machen. Der praktische Umgang mit Löschsprays wie auch weitere Themen werden behandelt. Auf Fragen der Teilnehmenden zum häuslichen Brandschutz wird eingegangen.

Weiterer Termin: 28.9., 14:00–15:30 Uhr



KONTAKT

Branddirektion Frankfurt am Main, Brandschutzaufklärung
Rolf Schönherr, 069 21275158
brandschutzaufklaerung@stadt-frankfurt.de
www.feuerwehr-frankfurt.de/service/
brandschutzaufklaerung



ORT

Ausbildungshalle der Brandschutzaufklärung der Stadt
Frankfurt, Treffpunkt vor der Pforte
Feuerwehrstraße 1
60435 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

U5, Bus M34: Haltestelle Gießener Straße



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

11:00 – 12:00 Uhr

Nachschlagewerke

Mit Heidrun Baum

In diesem Vortrag lernen Sie das Internet als nahezu unbegrenztes Nachschlagewerk kennen. Im Internet erhalten Sie Antworten auf offene Fragen aus nahezu allen Fach- und Lebensbereichen. Was Sie schon immer wissen wollten, erfahren Sie online unter Verwendung von folgenden Informationsquellen: Google, Wikipedia, Beipackzettel/ Gebrauchsanleitungen, Beratungsstellen, dienstbereite Apotheken/ärztlicher Bereitschaftsdienst, Fahrpläne Nahverkehr sowie Übersetzungsprogramme.

KONTAKT

Café Anschluss

Christine Fischer, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de

ORT

Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U1 – U3, U8: Haltestelle Dornbusch,

Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,

jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

14:00 – 18:00 Uhr

Letzte-Hilfe-Kurs

Die „letzte-Hilfe-Kurse“ wollen zu Mitmenschlichkeit und Unterstützung in der letzten Lebensphase eines geliebten Menschen ermutigen. Die Kurse richten sich an Interessierte, die lernen möchten, was sie dabei für die ihnen Nahestehenden tun können. Angesprochen werden in 4 Modulen à 45 Min. Themen wie „Die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens“, „Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten“, „Leiden und Linderung“ und „Abschied nehmen“.

KONTAKT

Beistehen Beizeiten! Frühe Palliative Unterstützung
Matthias Bäumner, 069 1302556250
beratung@palliativteam-frankfurt.de
www.palliativteam-frankfurt.de

ORT

Würdezentrum gUG
Geleitsstraße 14, 1. OG
60599 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

S3–S5, Tram 16, 18: Haltestelle Lokalbahnhof

INFORMATION

15 €, Anmeldung erforderlich

14:00 – 17:00 Uhr

Musik liegt in der Luft

Die positive Wirkung von Musik auf den Menschen

In einem Kurzvortrag gegen 15:00 Uhr werden Aspekte der heilenden Kraft der Musik dargestellt. Eine Auswahl von Instrumenten lädt zum Assoziieren und Ausprobieren ein. Zudem kann man auch nur bei Kaffee und Kuchen die Natur genießen oder sich über Unterstützungsmöglichkeiten in der eigenen Wohnung informieren und beraten lassen.

KONTAKT

Komm Ambulante Dienste
Dagmar Raff, 069 95147526
projekt@kommev.de

ORT

Gartenanlage Ginnheimer Wäldchen
Am Ginnheimer Wäldchen Gartenanlage
60431 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1, U9: Haltestelle Niddapark, von dort ca. 12 Min.
Fußweg, geradeaus vorbei an Sportplätzen bis zum
Ende der Straße, anschließend den Luftballons folgen

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

14:30 – 16:30 Uhr

Vorsicht stolpern

Anti-Sturz-Training

Testen Sie unsere Übungsstunde zur Förderung und Erhaltung der Reaktionsfähigkeit, des Gleichgewichts und der Beweglichkeit. Im Anschluss daran gibt es ein gemütliches „Babbeln“ bei hausgemachten Waffeln, Kaffee und Tee. Bei Interesse werden wir dann einen mehrwöchigen Kurs Sturzprävention anbieten.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim
Sybille Vogl, 069 2998072218
sybille.vogl@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

ORT

Begegnungszentrum Hausen
Hausener Obergasse 15 a
60488 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U7: Haltestelle Fischstein,
U6: Haltestelle Große Nelkenstraße

INFORMATION

5 €, Anmeldung erforderlich

15:00 – 17:00 Uhr

Das hat ja noch Zeit ...

Vortrag zu **Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung**

Haben Sie Fragen zu Ihrer persönlichen Vorsorge und wollen eine Vorsorgevollmacht, eine Patientenverfügung oder eine Betreuungsverfügung erstellen? Jeder Mensch kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass er wichtige Angelegenheiten nicht mehr eigenverantwortlich regeln kann. Dann stellt sich der Frage, wer in diesem Fall für uns handeln und entscheiden soll. Um für diese Fälle vorzusorgen, ist es gut, sich frühzeitig mit dem Thema Vorsorgevollmacht zu befassen. Mit einer Patientenverfügung können Sie bestimmen, wie Sie in einer Situation, in der Sie nicht mehr selbst entscheiden können, medizinisch behandelt werden wollen.

Das Bürgerinstitut gibt an diesem Tag eine Einführung in diese wichtigen Themen und beantwortet Ihre Fragen.

KONTAKT

Bürgerinstitut e. V.
Ute Riedel, 069 9720170
info@buergerinstitut.de
www.buergerinstitut.de

ORT

Bürgerinstitut e. V.
Oberlindau 20
60323 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Alte Oper, Ausgang Bockenheimer Landstraße, ca. 3 Minuten Fußweg von Haltestelle

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

15:00 – 17:00 Uhr

Die innere Freiheit in Krisenzeiten entdecken

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit (Viktor Frankl). Was hilft angesichts eines einschneidenden Lebensereignisses, die Zuversicht nicht zu verlieren? Was können wir in dieser besonderen Situation erfahren? Was trägt? Diesen Fragen möchten wir im Seminar nachgehen. Die Entdeckung der inneren Freiheit ist hierbei eine besondere Kraft bei der Bewältigung von Krisen. Es werden sowohl eigene Lebenserfahrungen als auch praktische Hilfen der logotherapeutischen Praxis zum Tragen kommen. Kursleitung: Frau Robyn Handel.

KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Julia Shirliff, 069 21237963
eva.bergauer.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de

ORT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U6: Haltestelle Ostbahnhof,
S1–S6, S8, S9, Tram 11, 14, Bus 31:
Haltestelle Ostendstraße

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

15:00 – 17:00 Uhr

Wir alle. Das Dorf

Ein Dokumentarfilm von Antonia Traulsen
und Claire Roggan

Mitten im Wendland – einem der strukturschwächsten Gebiete Deutschlands – gründen Menschen ein Dorf. Ein Modelldorf für die Zukunft Europas soll es werden für hundert Alte, hundert Geflüchtete und hundert junge Menschen. Dieses riesige Sozialexperiment ist schon jetzt ein gesellschaftlicher Mikrokosmos. Wie unter einem Brennglas werden intensiv Themen diskutiert und Lösungen für Probleme gesucht, die uns alle betreffen: die Integration geflüchteter Menschen, eine alternde Gesellschaft, soziale Isolation und die Schwierigkeiten von Behinderten, Alten oder alleinerziehenden Menschen und die Perspektivlosigkeit junger Menschen in der Provinz.

KONTAKT

Rathaus für Senioren, Leitstelle Älterwerden in Kooperation mit dem Gesundheitsamt und Café Anschluss
Leitstelle Älterwerden, 069 21249944
seniorenangeote@stadt-frankfurt.de
www.frankfurt.de/aelterwerden

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,
Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit:

15:00 – 17:00 Uhr

Gemeinsam statt einsam älterwerden

Vortrag und (inter)aktiver Nachmittag

Das Team der Klinik für Altersmedizin am varisano-Klinikum Frankfurt Höchst unter der Leitung von Dr. Kerstin Amadori und Claudia Ankerst lädt alle Interessierten herzlich zu einem (inter)aktiven Nachmittag unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam älterwerden“ in die Geriatrische Tagesklinik (Gebäude E, EG) des Klinikums ein. Freuen Sie sich auf einen informativen Vortrag zum Thema „Soziale Kontakte: Ein Schlüssel zu Gesundheit und Lebensqualität im Alter“ sowie Gruppenangebote für Körper, Gehirn und Seele, darunter Seniorengymnastik, Gedächtnistraining und -tests, Yoga und Kurzmeditation. Wir freuen uns auf Sie!

KONTAKT

varisano-Klinikum Frankfurt Höchst
Doreen Werner, 069 31060
doreen.werner@varisano.de
www.varisano.de/klinikum-frankfurt-hoechst

ORT

Geriatrische Tagesklinik (Gebäude E, EG)
Gotenstraße 6–8
65929 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

S1, S2: Haltestelle Frankfurt Höchst Bahnhof, danach weiter mit dem Bus 59, 253: Haltestelle Klinikum Frankfurt Höchst

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff Riederwald

Spielenachmittag

Spielen Sie mit uns Rommé, Brettspiele und mehr in geselliger Runde. Der Stadtteiltreff im Riederwald findet jeden Mittwoch mit einem anderen Thema statt. Wir treffen uns bei Kaffee und Kuchen, um miteinander zu plaudern, interessante Vorträge zu hören, Bingo zu spielen, Gedächtnistraining zu machen oder, wie am Mittwoch, dem 28.9.22, um Gesellschaftsspiele zu spielen. Kommen Sie vorbei und lernen Sie in zwangloser Atmosphäre nette Senior:innen kennen. Wir freuen uns auf Sie!

KONTAKT

Begegnungszentrum Riederwald
Andrea Hackbarth, 069 2998072244
andrea.hackbarth@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

ORT

Begegnungszentrum Riederwald
Am Erlenbruch 26
60386 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4, U7: Haltestelle Schöfflestraße

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

15:00 – 17:00 Uhr

Zukunftswerkstatt Kommunen

Angebote für Senioren – Wunsch und Wirklichkeit

Das Sozialrathaus Bockenheim setzt mit dem Bundesprogramm „Zukunftswerkstatt Kommunen – Attraktiv im Wandel“ (ZWK) mehr Sozialraumorientierung in den Stadtteilen um. Näher am Menschen ist die Devise! Darum werden auch die Aktionswochen Älterwerden genutzt, um mit den Bürger:innen in den direkten Austausch zu kommen. Das ist nach den Corona-Jahren besonders wichtig.

Im „Info-Café“ geben die Mitarbeiter:innen des Sozialrathauses einen Überblick über Angebote für Senior:innen in Bockenheim. Neben den eigenen Leistungen des Sozialrathauses und dem Ehrenamtlichen Dienst werden auch Angebote anderer Einrichtungen vorgestellt, die für Senior:innen (auch mit Migrationshintergrund) interessant sein könnten, wie das Amka oder der Frankfurter Verband mit seinem Seniorentreff und natürlich auch das Türkische Volkshaus, das Gastgeber ist.

Im zweiten Teil der Veranstaltung soll aber auch gemeinsam diskutiert werden, was denn aus Sicht der Teilnehmer:innen fehlt, wo noch mehr getan werden könnte, um gerade nach der Pandemie wieder in ein vielfältiges Leben zurück zu finden. Sicher haben auch Sie Ideen und Anregungen dafür! Dann kommen Sie einfach vorbei und diskutieren Sie mit uns!

Ein Infotisch wird zusätzliche Broschüren bereitstellen. Eine türkische Übersetzung ist gewährleistet. Es ist eine Kooperationsveranstaltung des Sozialrathaus Bockenheim und des Türkischen Volkshauses.

KONTAKT

Jugend- und Sozialamt
Sozialrathaus Bockenheim, 069 21274308
srh-bockenheim@stadt-frankfurt.de

ORT

Türkisches Volkshaus Frankfurt e. V.
Werrastraße 29
60487 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei (2. Stock, ohne Aufzug)

ANFAHRT

S3–S6, Tram 17, Bus 50, Bus M32, Bus M36, Bus M73,
Bus SEV: Haltestelle Westbahnhof

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

16:00 – 17:30 Uhr

Eine starke Bildungsgemeinschaft

Die Universität des 3. Lebensalters stellt sich vor

Interesse und Wissensdurst verbinden! Die Universität des 3. Lebensalters an der Goethe-Universität (U3L) ist offen für alle und bildet eine starke Lehr- und Lerngemeinschaft. Im kommenden Wintersemester stehen vielfältige Themen und spannende Einblicke in die Wissenschaften auf dem Programm. Wir informieren über die U3L und ihre Ziele. Wir sprechen über alles Wissenswerte für die Teilnahme. Einige Projektgruppenmitglieder und Dozent:innen stellen ihre Themen und die geplanten Veranstaltungen vor.

KONTAKT

Universität des 3. Lebensalters
Silvia Dabo-Cruz, 069 79828865
dabo-cruz@em.uni-frankfurt.de
www.u3l.uni-frankfurt.de

ORT

Online

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

16:00 – 17:30 Uhr

Weniger allein im Generationen-Mix

Das Zusammenleben im Lebenshaus St. Leonhard

Seit über zehn Jahren steht das Lebenshaus St. Leonhard in der Altstadt für ein gemeinschaftliches Miteinander der Generationen. Wie wirkt sich dieser Generationen-Mix auf das alltägliche Leben aus? Wo ist ein Mehr an Lebensqualität zu erkennen? Mitarbeitende, Heimbewohner:innen sowie Mieter:innen erzählen Geschichten aus dem Zusammenleben im Alltag und beantworten Ihre Fragen zu dieser nicht ganz gewöhnlichen Wohn- und Pflegeeinrichtung.

KONTAKT

Lebenshaus St. Leonhard
Martin Hütter, 069 29828503
martin.huetter@caritas-frankfurt.de
www.caritas-frankfurt.de

ORT

Lebenshaus St. Leonhard
Buchgasse 1
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4, U5: Haltestelle Dom/Römer,
Tram 11, 12, 14: Haltestelle Karmeliterkloster

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

17:00 – 19:00 Uhr

Rosa Paten – Ehrenamtlicher Besuchsdienst

Für wen wir da sind, was wir machen

Die Rosa Paten unterstützen ehrenamtlich ältere gleichgeschlechtlich liebende Männer, Abwechslung in ihren Alltag zu bringen. „Zusammen sind wir weniger allein“ – was so selbstverständlich klingt, ist doch nicht immer leicht zu verwirklichen, wenn das Rausgehen schwer fällt, Freund:innen und Bekannte auch nicht mehr so mobil oder nicht mehr da sind. Sich dennoch neue Begegnungen mit anderen Menschen zu organisieren, wirft auch die Frage auf: Werde ich mit meiner Lebensweise angenommen und getragen? Helfen kann dabei ein Besuchsdienst, dessen ehrenamtliche Unterstützer:innen Verständnis für die eigene Lebensweise mitbringen. Die Rosa Paten stellen ihr Konzept und ihr Engagement vor.

KONTAKT

40plus – Schwules Forum Frankfurt
Detlef Schmidt, 06151 593037
info@gay40plus.de
gay40plus.de

ORT

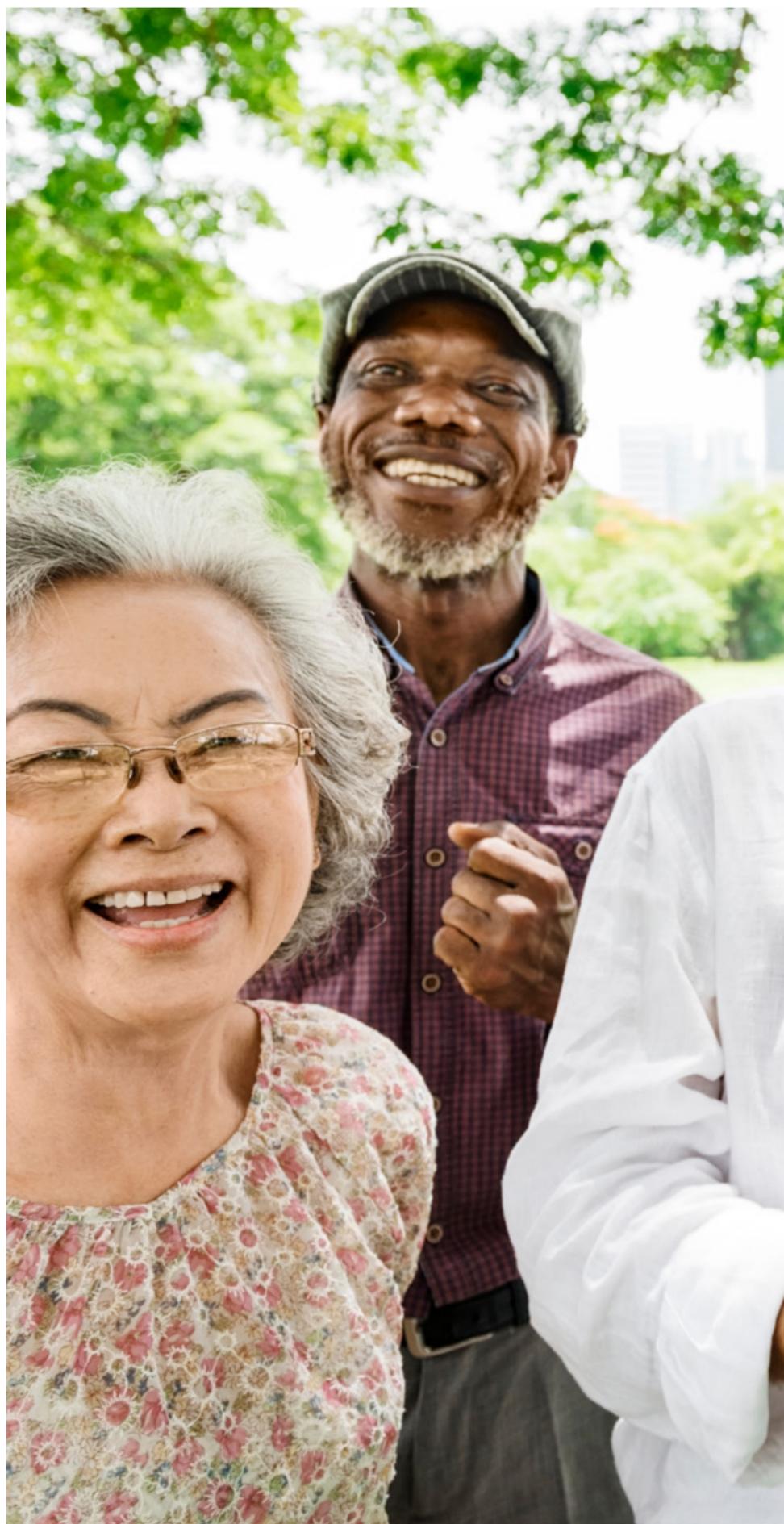
Lesbisch-Schwules Kulturhaus (LSKH)
Klingerstraße 6
60313 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U4–U7, S1–S6, S8, S9, Tram 12, 18, Bus 30, M36:
Haltestelle Konstablerwache

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung





DONNERSTAG

29. September

PFLEGE UND DEMENZ

10:00 – 11:30 Uhr

Aktiv mit Demenz

Information + Beratung zum Thema Sport und Demenz

Wissenschaftliche Forschung macht deutlich: Sport und Bewegung können sowohl das Auftreten von Demenz verzögern als auch den Verlauf und die Symptome positiv beeinflussen. Das Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100 möchte für Menschen mit Demenz weitere Bewegungsgruppen initiieren. Sportvereinen und sozialen Partnern wird beim Aufbau eines solchen Bewegungsangebotes Beratung und Unterstützung angeboten. Menschen mit Demenz erleben in der Gruppe Teilhabe und den Erhalt elementarer Fähigkeiten. Referentin: Ruth Müller.

KONTAKT

Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100
Helen Rabe-Weber, 069 34826672
aktiv-bis-100@turngau-frankfurt.de
www.frankfurt.de/aktiv-bis-100

ORT

Rathaus für Senioren
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,
Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 16:00 Uhr

Radtour zum Kronenhof nach Bad Homburg

Gemeinsam unterwegs mit der Radgruppe der SIH

Die Radgruppe der Senioren-Initiative Höchst besteht seit vielen Jahren. Gemeinsam wird ein Jahresprogramm erstellt. Jede Tour wird geführt. Sie haben die Gelegenheit, die Gruppe kennenzulernen und eine moderate Tour mitzufahren.

Die Tourenlänge beträgt ca. 35 km. Der Treffpunkt ist direkt vor der Senioren-Initiative.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst
Ute Brink-Geenen, 069 2998072221
ute.brink-geenen@frankfurter-verband.de
www.senioren-initiative-hoechst.de

ORT

Frankfurter Verband e. V., Senioren-Initiative Höchst
Gebeschusstraße 44
65929 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

S1, S2: Haltestelle Bahnhof Höchst

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:00 Uhr

Yoga – Fit im Alter

Mach mit – bleib fit! Das ist das Motto dieser Stunde. Durch einfache, gezielte Übungen bleiben die Muskeln und Gelenke geschmeidig. Dadurch werden Beweglichkeit und Mobilität erhalten und verbessert. Ebenso sind der Spaß in der Gemeinschaft und das Knüpfen neuer Kontakte Bestandteil dieser Stunde. So bleibt nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Mobilität erhalten.

KONTAKT

Frankfurter Turn- und Sport-Gemeinschaft 1847 J.P.
Miriam Wolf, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

ORT

Raum 6 im SPORTPUNKT der FTG Frankfurt
Marburger Straße 28
60487 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße,
Tram 16: Haltestelle Juliusstraße

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:00 – 12:30 Uhr

Gemeinsam in Bewegung sein

Gemeinsamer Spaziergang im Stadtteil Nied

Im Rahmen des Projekts „Präventive Hausbesuche West“ des Frankfurter Programms „Würde im Alter“ gründete sich anlässlich der Aktionswochen 2021 eine Spaziergruppe. Sie feiert nun ihr einjähriges Bestehen! Regelmäßige Spaziergänge haben vielfältige positive Wirkungen auf gesundes Altern: Spazieren gehen steigert die Beweglichkeit, Erhaltung des Gedächtnisses, Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem verbessert sich, sie fördert Ausgeglichenheit und hilft, Stress abzubauen. Aber nicht nur das: Viele der Teilnehmenden genießen insbesondere die Geselligkeit und das Zusammensein. Schließen Sie sich uns gerne an!

KONTAKT

Caritasverband Frankfurt – Präventive Hausbesuche West
Alexandra Ladach, 069 29821404
alexandra.ladach@caritas-frankfurt.de
www.caritas-frankfurt.de/ich-suche-hilfe/senioren-und-pflege/gesundheitsberatung

ORT

Caritas – Stadtteilbüro Soziale Stadt Nied
Alt-Nied 13
65934 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 51, 59: Haltestelle Nied Brücke,
Tram 11, 21: Haltestelle Nied Kirche,
S1, S2: Haltestelle Bahnhof Nied

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

11:00 – 12:00 Uhr

Lust auf Freiwilliges Engagement

im Frankfurter Verband mit Christine Fischer

Sie gehören noch nicht zum alten Eisen, sind rüstig und wollen noch etwas bewegen ... Sie wollen neue Menschen kennenlernen, sind neugierig auf spannende Tätigkeiten und wollen sich mit und für Andere freiwillig engagieren? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Christine Fischer, zertifizierte Freiwilligenmanagerin, stellt Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten vor, die der Frankfurter Verband bietet, um sich zu engagieren.

KONTAKT

Café Anschluss

Christine Fischer, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de

ORT

Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,
Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

14:00 – 16:00 Uhr

„Babbeln“ im Ebbelwei-Express

Eine Fahrt mit Senior:innendezernentin Elke Voitl

Viele von uns hat das digitale Zeitalter voll im Griff. WhatsApp, E-Mail, Twitter – die elektronische Kommunikation ist mittlerweile grenzenlos geworden und ermöglicht es uns, mit unseren Verwandten, unserem Freundeskreis, Bekannten und der Familie in Kontakt zu bleiben. Dennoch fehlt vielen Menschen bei dieser Art der Kommunikation das „gewisse Etwas“, ein echtes Gegenüber und nicht nur ein Bildschirm, den wir anstarren und auf eine Reaktion unseres virtuellen Gegenübers warten. Die echte Begegnung ist eben durch nichts zu ersetzen, egal wo und in welcher Kultur. Wo immer Menschen frei und selbstbestimmt zusammenkommen, wird miteinander gesprochen – und das weltweit.

Schwätzen, klönen, schnacken – in Hessen wird gebabbelt. Gerne und oft, ob auf der Straße oder in der Ebbelweiwirtschaft, ob spontan oder geplant – für ein gutes Gespräch findet sich immer ein Grund. Nach mehr als zwei Jahren Corona-Beschränkungen gilt jetzt umso mehr: Wer babbelt ist erstens nicht allein und erweitert zweitens den Horizont!

Die Senior:innendezernentin Elke Voitl lädt Sie ein zum „Babbeln“ im Ebbelwei-Express. Auf der 2-stündigen Fahrt durch Frankfurt haben Sie Gelegenheit, mit der Stadträtin zum Thema der Aktionswochen Älterwerden „Zusammen sind wir weniger allein“ ins Gespräch zu kommen. Bei Apfelwein, Wasser und Brezeln wird in zwangloser Atmosphäre zusammen gesessen und „gebabbelt“. Von der Start- und Zielhaltestelle Zoo geht es mit drei Wagen und kundiger Stadtführung durch unser schönes Frankfurt. Steigen Sie ein und babbeln Sie mit!

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an der Veranstaltung auf 60 Teilnehmer:innen begrenzt ist.

KONTAKT

Jugend- und Sozialamt
Rathaus für Senioren, Leitstelle Älterwerden,
069 21245058
aelterwerden@stadt-frankfurt.de

ORT

Treffpunkt: Straßenbahn Haltestelle „Zoo“
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7, Tram 14, Bus 31: Haltestelle Zoo

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung bis 21.9. erforderlich
Sie erhalten nach dem 21.9. eine Bestätigung, wenn Sie
an der Veranstaltung teilnehmen können.

14:00 – 15:30 Uhr

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Ein Weg zu einem besseren Körperbewusstsein

Durch bewusste Wahrnehmung lernen Sie, auf eine spielerische Art, ohne Anstrengung, Ihre persönlichen Bewegungsgrenzen zu erweitern, Verspannungen zu lösen, Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihr Körperbewusstsein zu stärken. Sie liegen meistens auf einer Matte auf dem Boden. Es ist auch möglich, im Sitzen auf einem Hocker teilzunehmen. Die Kursleiterin wird sie verbal, mittels ihrer Worte, durch die Stunde führen. Sie werden Ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten erforschen und mit unterschiedlichen Bewegungsvariationen experimentieren.

Kursleiterin: Frau Sara Flora

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Tuch als Unterlage, Handtuch als Unterlage für Ihren Kopf.

KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Julia Shirliff, 069 21237963
eva.bergauer.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de

ORT

Stiftung Dr. Hoch's Konservatorium Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 16
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U6: Haltestelle Ostbahnhof,
S1–S6, S8, S9, Tram 11, 14, Bus 31:
Haltestelle Ostendstraße

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 15:00 Uhr

Nachhaltige Apps fürs Smartphone

Mit Christine Fischer

Gut informiert zu sein und den Alltag nachhaltiger und umweltbewusster zu gestalten, geht ganz leicht: mit den richtigen Apps. Gefährliche Inhaltsstoffe in Lebensmitteln und Kosmetika entdecken, erfahren, wo übrig gebliebene Lebensmittel zum halben Preis angeboten werden, Müllvermeidungstipps bekommen, nachhaltige Labels beim Fischkauf nachvollziehen – kein Problem. In diesem Vortrag lernen Sie einige tolle nachhaltige Apps kennen.

KONTAKT

Café Anschluss

Christine Fischer, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de

ORT

Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,
Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

14:00 – 16:00 Uhr

Smartphones und Tablets

Vortrag als Orientierungshilfe vor dem Kauf

Sie möchten sich ein Smartphone oder Tablet kaufen, sind aber überfordert von dem vielfältigen Angebot? Was Sie mit dem Gerät machen möchten und welche Ausstattung Sie letztendlich benötigen, müssen Sie selbst entscheiden. Dieser Vortrag bietet Ihnen jedoch einen Überblick über grundlegende Unterschiede, Entscheidungskriterien und Hinweise auf weitere Informationsquellen. Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte vorgetragen und in allgemein verständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen. Kursleitung: Frau Biljana Varzic.



KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Julia Shirliff, 069 21237963
eva.bergauer.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de



ORT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

U6: Haltestelle Ostbahnhof,
S1–S6, S8, S9, Tram 11, 14, Bus 31:
Haltestelle Ostendstraße



INFORMATION

15 €, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

14:30 – 16:30 Uhr

Froh zu sein bedarf es wenig ...

... und wer froh ist, ist ein König!

Wir singen Kanons! Singen ist gesund! Wissenschaftler:innen haben festgestellt, dass sich beim Singen in der Gruppe die Herzfrequenzen der Sänger:innen angleichen und stabilisieren. Singen unterstützt auch das Immunsystem und beugt damit Erkältungen vor. Die Atmung verbessert sich. Wir wollen uns an einer einfachen Form der Mehrstimmigkeit versuchen und singen gemeinsam Kanons. Beginnen werden wir mit einfachen zweistimmigen Kanons. Dann schauen wir, was wir uns zutrauen können. Wenn Sie also Lust am Singen haben, dann schauen Sie vorbei.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Hans-Christoph Fehr, 069 2998072217
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Frankenallee 206–210
60326 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 11, 14, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

INFORMATION

2 €, ohne Anmeldung

15:00 – 16:00 Uhr

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Nina Kammerer informiert und berät

Bei den Themen Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht schrecken viele erst mal zurück. Dabei ist dieses Thema so wichtig und jede:r – egal welchen Alters – sollte sich damit auseinandersetzen. Häufig entstehen dann viele Fragen, die es zu klären gilt. Was ist der Unterschied zwischen einer Patientenverfügung und einer Vorsorgevollmacht? Was wird mit diesen Vollmachten und Verfügungen bewirkt und wen kann ich beispielsweise als Bevollmächtigten ernennen? Nina Kammerer vom Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V. gibt Ihnen einen Überblick in einem ca. einstündigen Vortrag. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und bei Bedarf persönlich mit Frau Kammerer ins Gespräch zu kommen. Es besteht auch die Möglichkeit, Formulare für eine Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung zu erhalten. Das Thema Betreuungsverfügung wird in diesem Rahmen nur kurz aufgegriffen. Sie können gerne ab 14:30 Uhr zu uns kommen und ein Stück Kuchen, Kaffee oder Tee genießen und mit anderen Teilnehmer:innen ins Gespräch kommen.

KONTAKT

Begegnungszentrum Praunheim
Verena Weis, 069 2998072241
verena.weis@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

ORT

Begegnungszentrum Praunheim
Heinrich-Lübke-Straße 32
60488 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U7: Haltestelle Heerstraße

INFORMATION

Verzehrskosten, Anmeldung erforderlich

15:00 – 16:00 Uhr

Die Geschichte des Mühlbergparks

Vortrag mit anschließendem Spaziergang

Wussten Sie, dass die heutige SchlossResidence Mühlberg einst ein richtiges Mühlbergschlösschen war und in der Bevölkerung auch Dornröschenschlösschen genannt wurde? Wissen Sie, was sich hinter den eingelassenen Namen und Daten in der Mauer des Mühlbergparks verbirgt oder warum es im Park einen Goethetempel gibt? Wenn nicht, dann besuchen Sie unseren historischen Vortrag mit Anekdoten über die Geschichte des Mühlbergparks. Die Inhalte des Vortrags werden bei einem kleinen Spaziergang durch den Mühlbergpark im Anschluss veranschaulicht.

KONTAKT

AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS
Florian Scheib, 069 60906340
omk.info@markusdiakonie.de
www.markusdiakonie.de

ORT

AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS
Dielmannstraße 26
60599 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Tram 15, 16: Haltestelle Lettigkautweg,
Bus 47: Haltestelle Dielmannstraße

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

15:00 – 16:30 Uhr

Musikalischer Nachmittag

Gemeinsam statt einsam: singen, tanzen, lachen

Gemeinsam statt einsam singen, tanzen, lachen mit TD-A e. V., ob mit Tango, Walzer oder Foxtrott im Sitzen, Stehen oder Drehen. Unser altbekannter Musiker Rainer Pfaff bringt Sie wieder in Schwung. Genießen Sie einen entspannten Nachmittag.



KONTAKT

TrotzDem-Aktiv + Alzheimer Gesellschaft Frankfurt
Hannelore Schüssler, 069 95090665
trotzdem-aktiv.hs@t-online.de



ORT

Tagespflege TrotzDem-Aktiv e. V.
An der Grünhohl 9
60437 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

U2: Haltestelle Kalbach, dann umsteigen in den Bus
28, 29 bis Haltestelle Schule Kalbach



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

16:30 – 18:00 Uhr

Betreuungsrecht – Fragen zur gesetzlichen Betreuung

Ein Richter erzählt aus seinem Alltag

Fragen zur gesetzlichen Betreuung: Viele Menschen benötigen Hilfe bei der Erledigung ihrer persönlichen Angelegenheiten. Wer kümmert sich dann um Bankgeschäfte, Wohnen, Gesundheit, wenn sie es selbst nicht mehr können? Wie findet man eine:n passende:n Betreuer:in? Welche Rechte und Pflichten hat dieser? Welche rechtsverbindlichen Entscheidungen könnten gefällt, welche Vollmachten ausgestellt werden? Nach welchen Kriterien werden Betreuer:innen von den Gerichten ausgesucht?

KONTAKT

Pflegebegleiter-Initiative Frankfurt
Inez Hützler, Sylke Lueken, 069 780980
inezhuetzler@gmx.de
www.pflegebegleitung-frankfurt.de

ORT

Café und Begegnungszentrum Melange am Römer
Braubachstraße 15 a
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4, U5, Tram 11, 12, 14, 18:
Haltestelle Dom/Römer

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung



FREITAG

30. September

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

10:00 – 11:00 Uhr

Fit und aktiv 80+

Spaß und Bewegung für Menschen ab 80 Jahren

Fit und aktiv 80+ ist ein Bewegungsangebot mit Spiel und Spaß speziell für Menschen ab 80 Jahren. In einer kleinen Gruppe werden für ca. 45 Minuten leichte Übungen zur Kräftigung von Muskulatur sowie der Förderung von Mobilität und Koordination durchgeführt. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung zur Teilnahme, im Vordergrund stehen Spaß und Freude und die Motivation, sich zu bewegen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, für sportlich ambitionierte Menschen nicht geeignet.

KONTAKT

BlAzza-NordWest

Sandra Erb, 069 24751496920

sandra.erb@diakonie-frankfurt-offenbach.de

www.diakonie-frankfurt-offenbach.de

ORT

BlAzza-NordWest

Tituscorso 2b

60439 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U1, U9, Bus M60, 71, M72, M73:

Haltestelle Nordwestzentrum

INFORMATION

4 €, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 13:00 Uhr

Gut hören bis ins hohe Alter

Tag der Sinne im Gesundheitsamt

Auch im Alter ist eine ungehinderte Kommunikation wichtig. Einschränkungen des Hörens stören diese Kommunikation und wirken sich auf die Lebensqualität aus. Eine frühzeitige Diagnostik und Therapie von Schwerhörigkeit ist deshalb hilfreich und auch im hohen Alter möglich. Mit dem Gesundheitsamt lädt sie die Hals-, Nasen-, Ohrenklinik des Universitätsklinikum Frankfurt ein, alles zum „Gut hören bis ins hohe Alter“ zu erfahren. Zum „Tag der Sinne“ des Deutschen Berufsverbandes der HNO-Ärzte e. V. informieren wir Sie umfassend mit verschiedenen Vorträgen zum Thema Hören und beantworten auch gerne Ihre persönlichen Fragen.

KONTAKT

Gesundheitsamt
Matthias Roos, 069 21234502
matthias.roos@stadt-frankfurt.de
www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

ORT

Gesundheitsamt
Breite Gasse 28
60316 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4–U7, S1–S6, S8, S9, Tram 12, 18, Bus 30, M36:
Haltestelle Konstablerwache

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

10:15 – 13:00 Uhr

Internationaler Frauenkreis

Der Internationale Frauenkreis zum Kennenlernen!

Seit vielen Jahren treffen sich hier Frauen, die aus den unterschiedlichsten Herkunftsländern stammen, zu einem vielfältigen Miteinander. Frauenthemen, Alltagsthemen, kulturelle Themen, politische Fragen, Ausflüge, Museumsbesuche stehen auf dem Programm. Einen ganz besonders wichtigen Teil nimmt das kreative Tun ein. Deshalb ... laden wir interessierte Frauen herzlich ein zu einem quirligen Kennenlernen, beginnend mit einem ganz besonderen Malspiel für Erfahrene und Unerfahrene. Yes, you can! Si, tu puedes! Oui, tu peux! Ja, du kannst!

KONTAKT

Zentrum Dornbusch
Alina Pergande, 069 2998072354
alina.pergande@frankfurter-verband.de
aktiv.frankfurter-verband.de/dornbusch.html

ORT

Die Kreativwerkstatt
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,
Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

14:00 – 16:00 Uhr

Ge(h)spräche im Park

Gemeinsamer Spaziergang mit Gesprächen

Bewegung an der frischen Luft tut gut und macht in Gemeinschaft auch Spaß. Gemeinsam erkunden wir bei Gesprächen das „herbstliche Kleid“ des nahe zur Einrichtung gelegenen Martin-Luther-King-Parks.

KONTAKT

BlAZza-NordWest

Sandra Erb, 069 24751496920

sandra.erb@diakonie-frankfurt-offenbach.de

www.diakonie-frankfurt-offenbach.de

ORT

BlAZza-NordWest

Tituscorso 2b

60439 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U1, U9, Bus M60, 71, M72, M73:

Haltestelle Nordwestzentrum

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

14:00 – 16:00 Uhr

Spaziergang zum Bethmannpark

Bewegung im öffentlichen Raum

Im Rahmen eines Stadtteilspaziergangs erzählen uns die Teilnehmenden der Frauengruppe 50+ von infrau e. V., an welchen Orten in Bornheim und im Nordend für sie ein Zusammenkommen und sich Austauschen im öffentlichen Raum unkompliziert möglich ist. Ziel ist der Bethmannpark mit seiner vielfältigen Blumenlandschaft, zahlreichen Verweilmöglichkeiten und dem Chinesischen Garten.



KONTAKT

infrau e. V.

Lea Adam, 069 451155

la@infrau.de



ORT

Treffpunkt: Höhenstraße 44, Erdgeschoss

Höhenstraße 44

60385 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei



ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße,

Tram 12: Haltestelle Rothschildallee



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:30 – 18:00 Uhr

Repaircafé

Unser Repaircafé funktioniert auf der Basis „Hilfe zur Selbsthilfe“. Sie können zu uns kommen und Ihr defektes Gerät oder Ihr reparaturbedürftiges Textil mitbringen. Sie können sich dabei von unseren erfahrenen Reparatur:innen helfen lassen oder es auch selbst versuchen und nur um Rat fragen, wenn es nicht weitergeht, oder unser Werkzeug mitbenutzen. Zwei Sachen sollten Sie allerdings noch wissen: Es gibt keine Garantie für und auf eine Reparatur. Nach Ihrem Besuch müssen Sie Ihr Gerät wieder mitnehmen, repariert oder nicht. Wir freuen uns jederzeit über Spenden. Limitierte Teilnehmer:innenzahl. Voranmeldung und Kontakt: repaircafe@kreativwerkstatt-ffm.de

KONTAKT

Café Anschluss
Christine Fischer, 069 2998072350
cafe.anschluss@frankfurter-verband.de
www.cafe-anschluss.de

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,
Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

17:00 – 17:45 Uhr

Zumba® Gold – Fit im Alter

Zumba® – der Trend für alle Generationen! Zumba Gold® ist speziell für ältere, aktive Menschen entwickelt worden, die Spaß an der Musik und der Bewegung haben. Es ist ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik, das die Muskulatur sanft kräftigt. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind auch für Senior:innen einfach nachzutun. Ein Riesenspaß, um in Bewegung zu bleiben!



KONTAKT

Frankfurter Turn- und Sport-Gemeinschaft 1847 J.P.
Miriam Wolf, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de



ORT

Outdoor im SPORTGARTEN der FTG Frankfurt
Rebstöcker Weg 15
60489 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei



ANFAHRT

Bus 34, Bus 72: Haltestelle Parkweg



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung



SAMSTAG

1. Oktober

11:00 – 14:00 Uhr

Dinner for ONE

Kochen für alleinstehende Anfänger:innen

Bei unserem Angebot „Dinner for ONE“ lernen wir in einer kleinen Gruppe, unser Essen schonend, preiswert, schnell und vor allem gesund zuzubereiten. Die Vielfalt der Produkte und die Vielfalt der Möglichkeiten, sein Essen zu gestalten, sollen vermittelt werden. Der Kurs ist insbesondere für alleinstehende Senior:innen gedacht, die keine oder kaum Erfahrungen mit der Zubereitung einer (gesunden) Mahlzeit haben.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff
Lucas Marx, 069 2998072212
lucas.marx@frankfurter-verband.de
frankfurter-verband.de/aktiv-aelterwerden

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff
Am Weingarten 18–20
60487 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße
(Ausgang am Weingarten)

INFORMATION

10 € (zzgl. Kosten für Zutaten), Anmeldung erforderlich



SONNTAG

2. Oktober

PFLEGE UND DEMENZ

11:15 - 12:15 Uhr

Ökumenischer Gottesdienst für Menschen mit Demenz

Zum Abschluss der Aktionswoche Älterwerden findet in der Miriamgemeinde Crutzenhof ein ökumenischer Gottesdienst „Gemeinsam statt einsam“ statt. Hier können und dürfen Teilnehmer:innen auch ihren eigenen Bedürfnissen nachgehen. Im Anschluss steht TD-A e. V. nebst Alzheimer Gesellschaft Frankfurt e. V. zum Gespräch bereit (ca. 1 Std.).

KONTAKT

TrotzDem-Aktiv + Alzheimer Gesellschaft Frankfurt
Hannelore Schüssler, 069 95090665
trotzdem-aktiv.hs@t-online.de

ORT

Tagespflege TrotzDem-Aktiv e. V.
An der Grünhohl 9
60437 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U2: Haltestelle Kalbach, dann umsteigen in den Bus 28, 29 bis Haltestelle Schule Kalbach

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

Impressum

Herausgeber:

Stadt Frankfurt am Main – Der Magistrat
Jugend- und Sozialamt
Eschersheimer Landstraße 241–249
60320 Frankfurt am Main
E-Mail: aktionswoche@stadt-frankfurt.de
www.frankfurt.de/aelterwerden

Redaktion:

Rike Hertwig, Marcel Klein, Gregor Preis
Jugend- und Sozialamt
Rathaus für Senioren, Leitstelle Älterwerden
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main

Gestaltung und Satz:

Heldentaten Werbeagentur GmbH
Zeisigweg 6
60598 Frankfurt am Main
www.heldentaten.net

Druck und Bindung:

Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG
Sontraer Straße 6, 60386 Frankfurt am Main
www.zarbock.de

Bilder:

Adobe Stock



Gesundheitsamt
Frankfurt am Main



13.

EUROPÄISCHES FILMFESTIVAL DER GENERATIONEN

Filme über das Älterwerden für Alt & Jung

10.–27. OKTOBER 2022
FRANKFURT AM MAIN

www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

FRIEDRICH
EBERT
STIFTUNG
Landesfürsorge Hessen

ifg Institut für
Gerontologie
der Universität Heidelberg

Gesundheitsamt
Frankfurt am Main

CineStar
Metropolis.



Pflegestützpunkt

Frankfurt am Main

**in gemeinsamer Trägerschaft der
Pflege- und Krankenkassen und der
Stadt Frankfurt am Main**

Der Pflegestützpunkt hilft bei Fragen rund
um Pflege und Versorgung

- Information
- Beratung
- Unterstützung
- Vermittlung
- Koordination

Offene Sprechzeiten:

Montag und Mittwoch 10:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag 16:00 - 18:00 Uhr

Individuelle Terminvereinbarungen zur
Beratung sind möglich.

Erreichbarkeit:

Montags bis Freitags unter
0800 - 5 89 36 59 (kostenfrei)
E-Mail: pflegestuetspunkt@frankfurt.de

Pflegestützpunkt Frankfurt am Main
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main

Es kommt nicht darauf an, wie ALT man ist, sondern WIE man alt ist.

Wir bieten

Freizeit- und Erholungsangebote.

Wir informieren

zum Wohnen im Alter.

Wir klären

Fragen zum Frankfurter Beratungs- und Hilfesystem.

Wir beraten

zur Wohnraumanpassung.

Wir entwickeln und begleiten

das Frankfurter Programm „Würde im Alter – Zugehende Beratung, Betreuung und Begleitung zu Hause“.

Wir fördern

bürgerschaftliches Engagement und Bürgerbeteiligung.

Wir planen und veranstalten

einmal im Jahr die Aktionswochen Älterwerden.

Wir informieren

über Bring- und Serviceleistungen in Ihrem Stadtteil.

Über dies und vieles andere

halten wir Sie auf dem Laufenden mit der Senioren Zeitschrift und auf unserer Internetseite.

Alle Informationen unter:

www.aelterwerden-in-frankfurt.de

Telefon: 115 oder 069 21245058

Senioren Zeitschrift im Abo

Lassen Sie sich die Senioren Zeitschrift bequem nach Hause schicken oder erfreuen Sie einen interessierten Menschen damit.

Sie bezahlen nur die Versand- und Bearbeitungskosten für vier Ausgaben im Jahr. Dafür erhalten Sie von uns eine Rechnung. Die Bestellung verlängert sich automatisch um ein Jahr, wenn Sie nicht bis spätestens 15. November schriftlich kündigen. Wenn Sie mitten im Jahr einsteigen, zahlen Sie für das erste Jahr nur anteilig.

Ja, ich bestelle die Senioren Zeitschrift ab der Ausgabe:

Auch als Hör-CD im Abo
für MP3-fähige Geräte.

- 1 (Januar bis März) 2 (April bis Juni)
 3 (Juli bis September) 4 (Okt. bis Dez.)

- gedruckt (12 Euro im Jahr)
 als Hör-CD (12 Euro im Jahr)
 gedruckt und als Hör-CD (18 Euro im Jahr)



Rechnungsadresse

Vorname

Name

Straße/Hausnr.

PLZ/Ort

Telefon

Datum Unterschrift

Lieferadresse

nur ausfüllen, wenn Rechnungs- und Lieferadresse nicht identisch sind

Vorname

Name

Straße/Hausnr.

PLZ/Ort

Telefon

Ausgefüllten Coupon per Fax an: 069/212 30741 oder per Post an: Redaktion SZ, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main



JUGEND- &
SOZIALAMT

STADT  FRANKFURT AM MAIN

Jugend- und Sozialamt
Eschersheimer Landstraße 241–249
60320 Frankfurt am Main

www.frankfurt.de/aelterwerden