

Programmheft

AKTIONSWOCHEN ÄLTERWERDEN IN FRANKFURT

15.–28. September 2025

ERÖFFNUNG
BEREITS AM
12. SEPTEMBER

IM HISTORISCHEN
MUSEUM



Liebe Teilnehmende und Interessierte,



ich freue mich, Ihnen das Programm der Aktionswochen Älterwerden vorzustellen. Das Motto in diesem Jahr lautet „**Mobil**“.

Mobilität ist weit mehr als nur Fortbewegung. Sie bedeutet Teilhabe, Selbstständigkeit, Lebendigkeit und die Möglichkeit, das eigene Leben aktiv und selbstbestimmt zu gestalten. Sie ist ein Schlüssel zur Lebensqualität.

Gemeinsam mit unseren kooperierenden Trägern, Vereinen und Initiativen bieten wir Ihnen in diesem Jahr mehr als 160 Veranstaltungen an, die dazu einladen, sich zu bewegen – körperlich, geistig und auch sozial.

Frankfurt soll eine Stadt sein, in der sich alle Generationen wohlfühlen, in der alle Generationen mitmachen und mitgestalten.

Mit den Aktionswochen Älterwerden möchten wir einen Beitrag dazu leisten, dass Sie, liebe ältere Mitbürger:innen, mobil bleiben – nicht nur körperlich, sondern in allen Lebensbereichen. Nutzen Sie das vielfältige Programm, das Bewegungsangebote, Kultur- und Bildungsveranstaltungen sowie viele Gelegenheiten zur Begegnung und zum Austausch bietet. Ich ermutige Sie, aktiv teilzunehmen, Neues auszuprobieren und sich einzubringen. Ob bei einem Tanzkurs, einem Vortrag, einer gemeinsamen Wanderung oder einem kreativen Workshop – Ihre Neugier und Ihr Engagement sind gefragt und willkommen!

Ich freue mich darauf, die Aktionswochen Älterwerden am 12. September 2025 zu eröffnen und Sie an diesem Tag im Historischen Museum Frankfurt zu begrüßen. Im Rahmen einer Kurator:innenführung können Sie sich an diesem Tag durch die Sonderausstellung „Bewegung! Frankfurt und die Mobilität“ begleiten lassen. Die Ausstellung widmet sich

unterschiedlichen Facetten der Mobilität und setzt diese in Bezug zu Frankfurt. Sie nimmt die persönliche Ebene von Mobilität ebenso in den Blick wie die stadthistorische Entwicklung von Verkehrsmitteln und -orten in Frankfurt seit 1439.

Und nutzen Sie die Gelegenheit, sich über die vielfältigen Beratungs- und Unterstützungsangebote in Frankfurt zu informieren.

So zum Beispiel am Dienstag, den 16. September 2025 bei der Veranstaltung des Pflegestützpunkt Frankfurt und der Wohnberatung im Rathaus für Senioren, in der Hansaallee 150. Hier können Sie sich interaktiv rund um das Thema (Pflege-)Hilfsmittel und technische Wohnereicherungen informieren.

Sie wissen nicht, wo die Hansaallee liegt? Ab diesem Jahr finden Sie im Programmheft nicht nur die Adresse des Veranstaltungsortes, sondern auch den dazugehörigen Stadtteil. Diese zusätzliche Information soll Ihnen die Planung Ihrer Veranstaltungsbesuche erleichtern.

Alltagssprachlich kann mobil bedeuten: munter, lebhaft, wohlbehaglich. In diesem Sinne, bleiben Sie mobil, nutzen Sie die unterschiedlichen Angebote im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden 2025. Bewegen Sie sich so, wie es Ihnen gut tut, zwischen Neuem und Altem, zwischen Trubel und Ruhe, mit Gleichgesinnten oder machen Sie neue Bekanntschaften bei den vielfältigen Angeboten in Frankfurt.

Ihre Elke Voitl

Dezernentin für Soziales und Gesundheit

Impressum

Herausgegeben von:

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

Konzeption, Redaktion und Koordination:

Jugend- und Sozialamt
Rathaus für Senioren
Leitstelle Älterwerden
Dr. Miranda Leontowitsch, Marcel Klein

Gestaltung und Satz:

Heldentaten Werbeagentur GmbH
Jungmannstraße 33
65933 Frankfurt am Main
www.heldentaten.net

Druck und Bindung:

Offsetdruckerei E.Sauerland GmbH
Am Spitalacker 1
63571 Gelnhausen
www.druckerei-sauerland.de

Legende zur Veranstaltungsseite

ORT

Unter Ort ist der Name des Veranstaltungsortes inkl. Straße, Hausnummer und PLZ angegeben, an dem die Veranstaltung stattfindet. Sie können auch sehen, ob der Veranstaltungsort barrierefrei ist und auch von Menschen mit Gehbehinderung oder Rollator/Rollstuhl besucht werden kann.

NEU:

Ab diesem Jahr finden Sie hier auch den Stadtteil, in dem die Veranstaltung stattfindet.

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Hier finden Sie die Informationen zum Kontakt, zur Anmeldung (ggf. Anmeldefrist beachten) und Kosten zur jeweiligen Veranstaltung.

Soweit zur Anmeldung nichts Genaueres angegeben ist, können Sie sich unter der angegebenen E-Mail-Adresse oder Telefonnummer zur Veranstaltung anmelden.

Stand der Veranstaltungen: 28. Mai 2025
Veranstaltungsänderungen vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

Bewegung und Gesundheit	Seite 7
Digitale Welt	Seite 9
Kunst, Kultur und Bildung.....	Seite 10
Leben, Begegnung und Gesellschaft.....	Seite 11
Pflege und Demenz	Seite 12
Gut aufgestellt fürs Alter.....	Seite 13
Veranstaltungen des Dezernats Soziales und Gesundheit	Seite 15

Die Veranstaltungen – Chronologie

12. September: S. 17	15. September: S. 21
16. September: S. 41	17. September: S. 65
18. September: S. 89	19. September: S. 109
20. September: S. 127	21. September: S. 133
22. September: S. 137	23. September: S. 147
24. September: S. 159	25. September: S. 175
26. September: S. 189	27. September: S. 199

Veranstaltungen der Kategorie

Bewegung und Gesundheit

Mobil zu sein ist für viele Menschen eng verknüpft mit der Vorstellung von einem beweglichen Körper, der einen dorthin bringt, wo man hin möchte. In der Kategorie Bewegung und Gesundheit finden Sie viele Angebote, die Sie unterstützen, Ihren Körper beweglich und mobil zu halten. Dabei ist es nicht entscheidend, wie viel Vorerfahrung oder Fitness Sie mitbringen. Es gibt Angebote im Stehen oder im Sitzen, mit und ohne Rollator, exklusiv für Frauen und exklusiv für Männer. Fast an jedem Tag während der Aktionswochen finden Sie eine Möglichkeit, sich zu bewegen. Wie wäre es mit einer Radtour oder Wanderung ins Frankfurter Umland? Hier werden gleich mehrere Komponenten von Mobilität vereint, da Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln in den gemeinsamen Ausflug starten.

Doch nicht nur die körperliche Mobilität wird in dieser Kategorie aufgegriffen, sondern auch der geistigen Mobilität wird mit verschiedenen Angeboten aus dem Bereich Gedächtnistraining Rechnung getragen.

Gymnastik – Fit im Alter	22
Aktiv bis 100 in Fechenheim	23
Mentale Fitness und Mobilität im Alter.....	24
Gymnastik im Sitzen	25
Zumba Stuhl	26
Yoga – Fit im Alter	27
Mach mit, bleib fit (Frauen Ü70)	28
Locker vom Hocker	29
Beckenbodengymnastik	30
Klangmeditation.....	37
Wirbel und Fitness	39
Gymnastik – Fit im Alter	42
Gymnastik	45
Seniorentanz	47
Fit in den Tag.....	48
Mobilitätstage	50
Sitzgymnastik – Fit im Alter.....	52
Bewegung & Balance	53
Rollatorfit – Sicher und aktiv mit dem Rollator... 	58
Gymnastik am Dienstagnachmittag m/w.....	59
Karate-Training	61
Training im Gesundheitsstudio	64
Qi Gong	66

Wanderung Rödermark-Urberach	67
Yoga – Fit im Alter	68
Mobil bleiben durch Bewegung	70
Rücken-Fit	85
Yoga auf dem Stuhl	86
Alltagsfit! Meine Wohnung – mein Fitnessstudio ..	87
Gymnastik	88
Gymnastik	90
Frankfurter Gesundheitsspaziergang	91
Geistig mobil bleiben	92
Rückenfit	95
Beweglich bleiben im Alter	96
Gedächtnistraining im Freien	101
Modern Line Dancing	107
Dance for Body & Mind	110
Stretching	112
Tanz mit, bleib fit	113
Gedächtnistraining	114
Nordic Walking im Günthersburgpark	116
Zumba – Fit im Alter	123
Faszientraining & Mobility	129
Pilates für Männer – zum Ausprobieren.....	132
Sport am Sonntagvormittag	134
Wanderung Hofheim-Lorsbach –	
Bahaitempel Eppstein	148
Flexibel und gesund mit Taekwonmoodo.....	156
Radtour in Südhessen	161
Gemeinsam in Bewegung sein –	
Spaziergang in Nied.....	164
Gut zu Fuß! Unterwegs im Frankfurter	
Grüngürtel	165
Bewegtes Gedächtnistraining	
mit Zirkuselementen	169
Medizinisches Cannabis	171
„Sturzprophylaxe“ –	
fest auf beiden Beinen stehen!	184
Wanderung	
„Hessisch Stonehenge“ Darmstadt	191
Gedächtnistraining.....	193

Veranstaltungen der Kategorie

Digitale Welt

Die Welt zu sich nach Hause holen? Trotz eingeschränkter körperlicher Mobilität teilnehmen können? Das und noch vieles mehr verspricht die Digitalisierung. Sind Sie schon mobil in der digitalen Welt? Veranstaltungen in dieser Kategorie sollen Sie auf Ihrem Weg unterstützen. Dabei ist ein kritischer Blick immer wichtig, ob es um Datensicherheit geht oder darum, Lebensbereiche in der analogen Welt zu erhalten.

Entdecken Sie, wie Ihnen verschiedene Geräte und Programme das Leben leichter machen können oder wie Sie sicher im Internet (Kauf-)Verträge schließen. Wie wäre es mit einer Führung durch das Museum für Kommunikation mit dem Thema Schwerpunkt Fake News oder einem Workshop zum Thema Fake News?

Nutzen Sie die Gelegenheit, sicher in der digitalen Welt mobil zu werden.

Ein letzter Gruß	31
Unterwegs mit Bus & Bahn: Apps verstehen	46
Bleiben Sie smart	54
KI & Fake News	57
Mobilitätsapps	77
Linux	94
Nachhaltigkeitsapps	99
Kurs: Komoot für Wanderungen und Radtouren	100
Interaktive Stadtrallye mit Actionbound	111
Aktionstag des Netzwerks der Frankfurter Plattform 55+	130
Geocaching-Abenteuer in Frankfurt	140
Tipps und Tricks mit Google Maps	145
Vortrag Cybercrime: „Mobil“ im Internet	149
Sicherheit im Internet und für Ihren Computer ..	151
Onlineshopping–	
Onlinebanking für Senior:innen	153
Kurs: Fotografieren unterwegs mit dem Smartphone	154
Demokratische Mitwirkungsmöglichkeiten im Internet	167
Café Computerkram	170
Digital dabei sein	177

Smartphone Spaziergang	178
Fake News erkennen – Fakten checken	190

Veranstaltungen der Kategorie

Kunst, Kultur und Bildung

Kunst, Kultur und Bildung sind immer in Bewegung. Auch wir bleiben mobil, indem wir in Kunst-, Kultur- und Bildungswelten eintauchen, Altes wiederentdecken und Neues lernen. Nutzen Sie die Aktionswochen, um über den Tellerrand zu schauen, Schönes und Interessantes zu entdecken und mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Ganz gleich, ob Sie einen Film sehen wollen, sich der Literatur zuwenden, mal wieder ein Museum besuchen oder eine Führung in Frankfurt erleben möchten, die Angebote sind vielfältig.

So erhalten Sie die Möglichkeit, mehr über die U3L (Universität des 3. Lebensalters) zu erfahren oder im EXPERIMINTA ScienceCenter ein Stück Kuchen zu erknobeln. Sicherlich ist für jeden Geschmack etwas Passendes dabei.

Eröffnungsveranstaltung	18
Kinoabend: „Im Hospiz – Leben und Tod“	63
Gemeinsam aktiv bleiben	73
Science Show und Knobel Olympiade	75
„Ukule-la-la!“	76
Große Schiffsrundfahrt in Frankfurt	80
Kunstbegegnung	93
Führung durch die Klassikstadt Frankfurt	102
Spaß an Bildung im Alter	115
Kinoabend	124
Gitarrengruppe	138
Kinoabend:	
„Gestorben wird morgen – Sun City“	158
„Von weither suchten die Völker sie auf“	163
„Der Stadtwanderer“	174
Führung durch das Petri-Haus	182
Cantate-Chor	186
Poesie im Park	194
Picasso und die Frauen	195
Kinoabend	203

Veranstaltungen der Kategorie

Leben, Begegnung und Gesellschaft

Leben, Begegnung und Gesellschaft braucht Mobilität in all ihren Facetten. Das sieht man, wenn man sich die vielfältigen Angebote innerhalb dieser Kategorie betrachtet. Es geht um die eigene körperliche Mobilität, ob mit Hilfsmitteln oder ohne, es geht um die geistige, soziale und kulturelle Mobilität, aber auch die Verkehrsmobilität. Mobilität ermöglicht überhaupt erst die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Hier finden Sie Angebote, bei denen Sie sich selbst einbringen können und für andere mobil werden können. Gemeinsame Erlebnisse, egal, ob sie alleine oder in Begleitung teilnehmen, sind garantiert.

Selbstorganisiertes gemeinschaftliches Wohnen ..	36
Infostand: Vorlesen gegen Vorurteile.....	49
Shared Reading	51
Mittagessen in Geselligkeit	71
Gemütlicher Info-Nachmittag	
bei Kaffee & Kuchen	74
Oktoberfest	78
Lust auf neue Freunde?	103
Spaziergang durch den Grüneburgpark.....	104
Miteinander mobil bleiben.....	106
Sprechstunde der Demokratie	108
Spielend mobil bleiben	117
Höchster Doppelkopf-Spaß!.....	120
Late Bloomers	121
Workshop: Sicher unterwegs	122
Sprechstunde der Demokratie	125
World Clean Up Day	128
Kleidertausch-Party	135
Seniorentreff.....	144
Gemütlicher Info-Nachmittag	
bei Kaffee & Kuchen	152
Zu Fuß durch die schwule Subkultur	
der 50er Jahre.....	155
Babbel-Bank im Bethmannpark.....	162
Doppelkopf-Gruppe	172
Offener Mittagstisch.....	179
Spielenachmittag	180

Mobil im Alter – Aktiv im Ostend!	185
Alles rund ums Thema	
ehrenamtliches Engagement	187
Slow Dating – Neue Kontakte knüpfen	188
Disco 60 plus.....	197

Veranstaltungen der Kategorie

Pflege und Demenz

Der Begriff Mobilität spielt in den Bereichen Pflege und Demenz eine zentrale Rolle. Wie mobil ist eine Person? Welche Auswirkungen hat das auf die Lebensbereiche dieser Person? Wo und durch wen kann Unterstützung und Pflege stattfinden?

Lernen Sie Einrichtungen und Angebote aus den Bereichen Pflege und Demenz kennen, durch die Sie Unterstützung und Beratung erhalten können. Kommen Sie in den Austausch mit anderen Interessierten.

Unter „Pflege und Demenz“ finden Sie Einrichtungen, die sich vorstellen, verschiedene Informationsveranstaltungen, aber auch die künstlerische Annäherung an das Thema Demenz.

Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen	69
Demenz verstehen.....	83
Kunstaussstellung.....	97
Spaziergang durch die Einrichtung	98
Demenz und Bewegung.....	105
Angehörigenworkshop: Hands-on Dementia ...	118
Mobil bleiben mit Demenz.....	119
Angehörigenworkshop: Hands-on Dementia ...	141
Tag der offenen Tür.....	181
Demenz-Theater	198

Veranstaltungen der Kategorie

Gut aufgestellt fürs Alter

Wissen bedeutet Mobilität, bedeutet, selbstständige Entscheidungen treffen zu können. Wer gut informiert ist, kann für sich und seine Bedürfnisse und Wünsche einstehen. In der Kategorie „Gut aufgestellt fürs Alter“ finden Sie Themen rund ums Älterwerden: von Brandschutz über Patientenverfügung zu Informationsveranstaltungen verschiedener Einrichtungen bis hin zu der Auseinandersetzung mit den eigenen Bildern vom Älterwerden. Alle Veranstaltungen tragen dazu bei, sich selbst gut aufzustellen.

Informieren Sie sich zu den Themen, die Ihnen wichtig sind. Nutzen Sie die Gelegenheit, Themen anzugehen, die Ihnen unangenehm, aber nötig erscheinen. Stöbern Sie durch diese Kategorie und entdecken Sie, welche Themen wichtig werden können und wo Sie dazu Beratung und Unterstützung finden können.

Physische Mobilität

im Kontext des Lebensendes	32
Mobil im Alter –	
Chancen und Herausforderungen	33
Hilfe auf der letzten Reise – Kurs „Letzte Hilfe“ ...	34
Infoabend	35
Krank und auf Hilfe angewiesen, was jetzt?	38
(Pflege-)Hilfsmittel und technische	
Wohnerleichterungen	43
Aktionstag bei der Frankfurter	
Mobilitätstour 2025	55
Workshop: Altersbilder	60
Glück ist jetzt?!	62
Unterstützung im Alltag	72
Vorstellung Frankfurter Hilfenetz	79
Tag der offenen Tür	
im AGAPLESION HAUS SAALBURG	81
Patientenverfügung Schritt für Schritt	82
Das hat ja noch Zeit	84
Sie warten lieber bis „der Fall“	
eingetreten ist?	139
MOBIL im Leben und darüber hinaus	142
Mobil bleiben –	
auch mit der eigenen Lebensplanung	143
„Die Patientenverfügung –	
Einführung ins Thema“	146

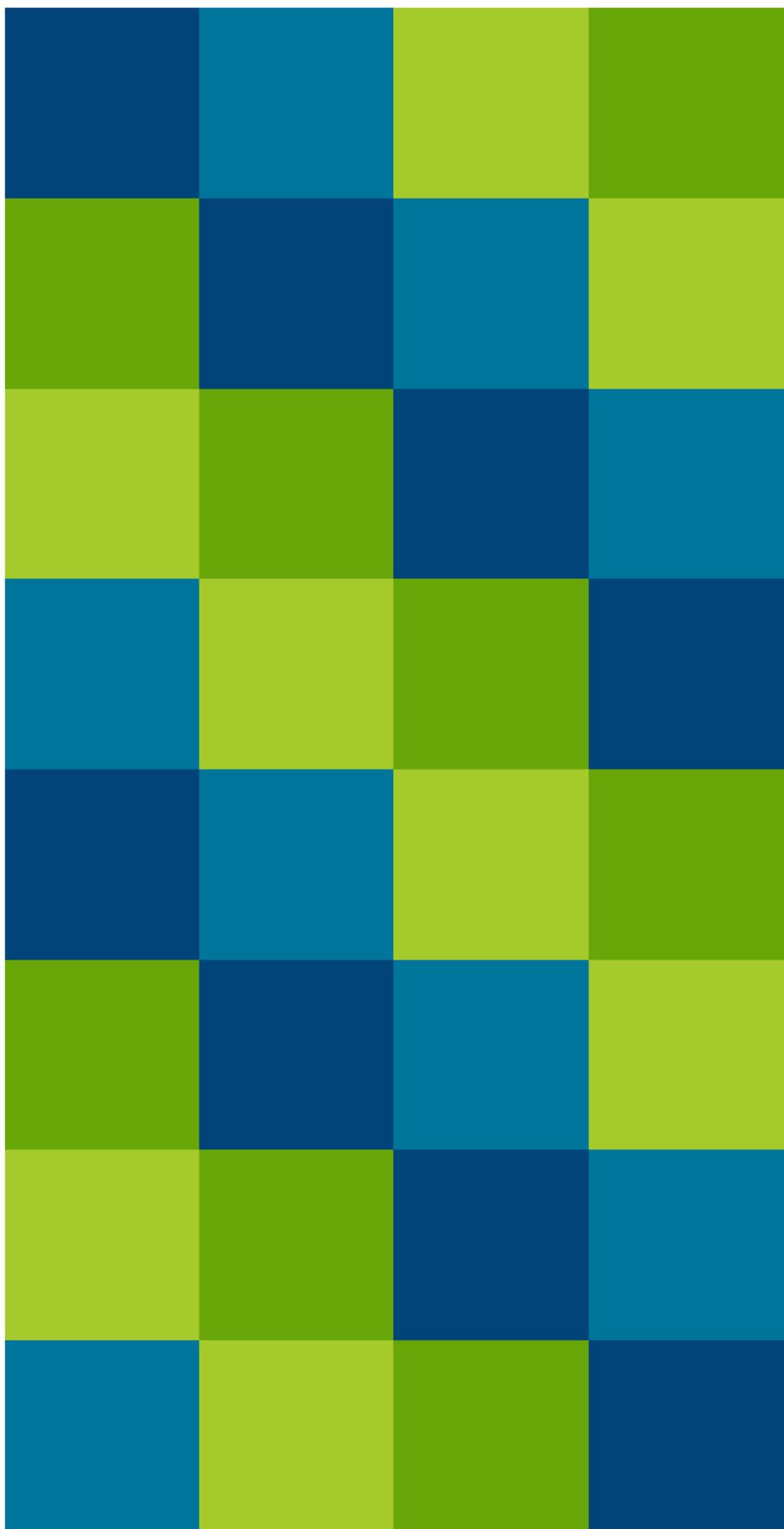
Ruhestand:	
Ressourcen entdecken, Zukunft gestalten	150
Den Ruhestand gestalten	157
Häuslicher Brandschutz: Sicherheit zu Hause ..	160
Fitness für den Kopf im Grünen	166
Mobil bleiben mit dem DRK Frankfurt	168
Vortrag: Einbruchschutz	173
Häuslicher Brandschutz: Sicherheit zu Hause ..	176
Wie schütze ich mich vor Betrug und Täuschungen?	183
Mobil im Alter – Was ist mir wichtig?	192
Friedlich vererben!?	196
Mit 66 Jahren ist noch lange nicht Schluss	200
Aktiv im Alter	201

Veranstaltungen des

Dezernats Soziales und Gesundheit

Das Dezernat VIII – Soziales und Gesundheit vereint die beiden Ämter Jugend- und Sozialamt Frankfurt und das Gesundheitsamt Frankfurt unter sich. Auch das Drogenreferat ist als städtisches Referat direkt der Gesundheitsdezernentin unterstellt. Alle drei Organisationen bieten Ihnen viele interessante Veranstaltungen rund ums Älterwerden an. Von Bewegungsangeboten über kulturelle Angebote, Informationsveranstaltungen und Mitmachangeboten ist vieles dabei. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich fundierte Informationen zu holen, Angebote der Stadtverwaltung kennenzulernen und gemeinsam mobil zu werden.

Eröffnungsveranstaltung	18
(Pflege-)Hilfsmittel und technische Wohnerleichterungen	43
Aktionstag bei der Frankfurter Mobilitätstour 2025	55
Gemütlicher Info-Nachmittag bei Kaffee & Kuchen	74
Große Schiffsrundfahrt in Frankfurt	80
Demenz verstehen	83
Frankfurter Gesundheitsspaziergang	91
Aktionstag des Netzwerks der Frankfurter Plattform 55+	130
„Die Patientenverfügung – Einführung ins Thema“	146
Gemütlicher Info-Nachmittag bei Kaffee & Kuchen	152
Babbel-Bank im Bethmannpark	162
„Von weither suchten die Völker sie auf“	163
Medizinisches Cannabis	171
„Der Stadtwanderer“	174



FREITAG

12. September

Tagesübersicht

Eröffnungsveranstaltung 18

14:30 – 17:00 Uhr

Eröffnungsveranstaltung

Das Jugend- und Sozialamt lädt Sie herzlich zur Eröffnung der diesjährigen Aktionswochen Älterwerden ins Historische Museum Frankfurt ein. Ergreifen Sie die Möglichkeit, in der Sonderausstellung „Bewegung! Frankfurt und die Mobilität“ die unterschiedlichen Bedeutungen von und Perspektiven auf Mobilität kennenzulernen.

Nach der Begrüßung durch die Dezernentin für Soziales und Gesundheit Elke Voitl im Leopold-Sonnemann-Saal werden die Kuratorinnen Dr. Nina Gorgus und Dr. Angela Jannelli jeweils durch die Ausstellung führen. So erhalten Sie einen besonderen Einblick in die Bedeutung der Exponate und die Idee der Ausstellung. Es werden insgesamt vier Führungen (à 30 Min.) angeboten.

Die Ausstellung beschäftigt sich mit aktuellen Fragen der Gegenwart zum Thema Mobilität in Frankfurt und lädt Besucher:innen ein, ihre individuellen Erfahrungen mit Mobilität einzubringen und einen Perspektivwechsel einzugehen. Dabei dürfen auch Gefühle eine Rolle spielen. Neugierig geworden? Dann seien Sie dabei, wenn es darum geht, Frankfurt auf dem Weg zu einer nachhaltigen, sicheren, gesunden und zugleich lebendigen Stadt mitzugestalten.

Vor und nach den Führungen können Sie sich bei einem Glas Sekt, Saft oder Wasser im Rententurmfoyer mit anderen Teilnehmer:innen über Ihre Ideen zu Mobilität und Ihre Eindrücke zum Gesehenen austauschen. Auch das Organisationsteam der Leitstelle Älterwerden freut sich, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.



Programm

14:00 Uhr

Einlass

14:30 Uhr

Begrüßung und Einführung

- Elke Voitl, Dezernentin für Soziales und Gesundheit
- Historisches Museum

15:15 Uhr und 16:00 Uhr

jew. 2 Kurator:innenführungen
(30 Minuten)

17:00 Uhr

Ende

ORT

Stadtteil: Altstadt

Historisches Museum Frankfurt

Saalhof 1 (ehemals Fahrtor 2)

60311 Frankfurt am Main

 barrierefrei

Hinweis:

Der barrierefreie Zugang zum Historischen Museum Frankfurt erfolgt über den Aufzug neben der Eingangstreppe (Fahrtor). Der Aufzug führt direkt zu der Kasse im Eingangsgebäude des Historischen Museums Frankfurt.

ANFAHRT

U4, U5: Haltestelle Dom/Römer, Tram 11, 12: Haltestelle Römer/Paulskirche, S1–S6, S8, S9, U1–U3, U8: Haltestelle Hauptwache

KONTAKT & ANMELDUNG

Jugend- und Sozialamt

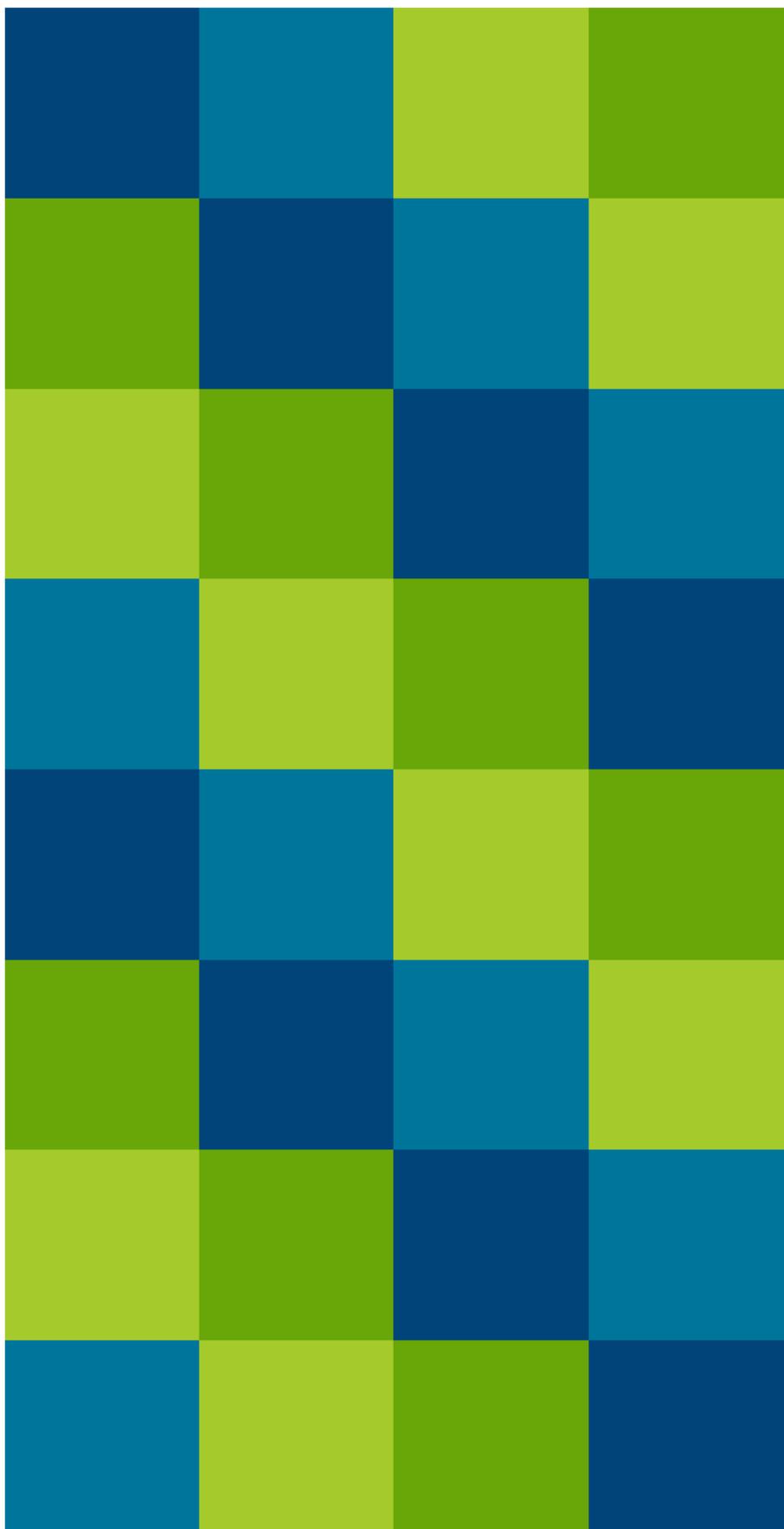
Rathaus für Senioren, Leitstelle Älterwerden,

069 21245058

anmeldung-aktionswoche@@stadt-frankfurt.de

www.frankfurt.de/aelterwerden

Anmeldung erforderlich bis 11.09.2025 online unter <https://eveeno.com/aktionswoche2025> oder per Telefon kostenfrei



MONTAG

15. September

Tagesübersicht

Gymnastik – Fit im Alter	22
Aktiv bis 100 in Fechenheim	23
Mentale Fitness und Mobilität im Alter.....	24
Gymnastik im Sitzen	25
Zumba Stuhl	26
Yoga – Fit im Alter	27
Mach mit, bleib fit (Frauen Ü70)	28
Locker vom Hocker	29
Beckenbodengymnastik	30
Ein letzter Gruß	31
Physische Mobilität im Kontext des Lebensendes	32
Mobil im Alter – Chancen und Herausforderungen...	33
Hilfe auf der letzten Reise – Kurs „Letzte Hilfe“	34
Infoabend	35
Selbstorganisiertes gemeinschaftliches Wohnen	36
Klangmeditation.....	37
Krank und auf Hilfe angewiesen, was jetzt?	38
Wirbel und Fitness	39

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

8:30 – 9:30 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: 22.09., 8:30–9:30 Uhr**ORT**

Stadtteil: Bockenheim
 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

KONTAKT & ANMELDUNG

FTG Frankfurt
 Juliane Frera, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

ohne Anmeldung
 kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

9:00 – 10:00 Uhr

Aktiv bis 100 in Fechenheim**Mobilität erhalten, verbessern, wieder erlangen**

Bewegung gemeinsam, unter Gleichaltrigen mit und ohne Musik. Ziel ist es, mit Spaß und Freude unser selbstständiges Leben zu erhalten und mobil zu bleiben. Wir stärken die Muskeln, erhalten und/oder verbessern die Beweglichkeit. Vermindern das Sturzrisiko durch Training. Die Gehirnzellen kommen auch nicht zu kurz. Unser Motto: Keiner muss, aber jeder darf. Gymnastik auf dem Stuhl, im Stehen und Gehen (mit Alternative im Sitzen). Mit und ohne Handgerät. Wir sind Senioren:innen. Wir freuen uns auf Sie. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Gehhilfe oder ein Rollator sind kein Hindernis, bei uns einzusteigen.

Weiterer Termin: 22.09., 9:00 – 10:00 Uhr**ORT**

Stadtteil: Fechenheim

Sporthalle der TSG Fechenheim 1860 e.V. (Saalbau)

Pfortenstraße 55

60386 Frankfurt am Main

 barrierefrei**H ANFAHRT**

Tram 11: Haltestelle, Schießhüttenstraße,

ca. 10–15 Min. Fußweg,

Bus 44: Haltestelle Pfortenstraße, ca. 5 Min. Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

TSG Fechenheim 1860 e.V.

Doris Blümel, 069 422828

bluemeldoris@t-online.de

tsgfechenheim.vereinify.com

ohne Anmeldung

kostenfreies Probetraining

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:30 Uhr

**Mentale Fitness und
Mobilität im Alter**

Interaktiver Vortrag

Lassen Sie sich mitreißen von einem inspirierenden Vortrag, der Infotainment und Edutainment vereint. Erleben Sie, wie viel mit der richtigen Methode möglich ist – praxisnah, alltagstauglich und motivierend. Freuen Sie sich auf:

- Impulse für mehr geistige und körperliche Fitness
- Aha-Erlebnisse zu Ihrer eigenen Leistungsfähigkeit
- Ein unvergessliches Erlebnis mit Langzeitwirkung

Das erwartet Sie:

- Infos besser merken mit Mnemotechnik
- Die 5 Säulen der Gesundheit
- Einkaufszettel im Kopf
- Bewegung mit Spaß und Nutzen
- Praktische Übungen
- Fragerunde
- Die wichtigsten Inhalte nachhaltig verankern

**ORT****neuer Veranstaltungsort**

Stadtteil: Altstadt
 Stadthaus am Markt
 Markt 1
 60311 Frankfurt am Main



barrierefrei

**ANFAHRT**

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

**KONTAKT & ANMELDUNG**

St. Katharinen- und Weißfrauenstift
 Zentrale, 069 1568020
 info@stkathweis.de
 www.stkathweis.de

Anmeldung erforderlich bis 12.09.2025 unter:
 069 156802-0 oder info@stkathweis.de
 kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:00 Uhr

Gymnastik im Sitzen

Gemeinsam bewegen macht Spaß! Sie können Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer schon durch leichte Übungen im Sitzen fördern. Gymnastik im Sitzen eignet sich wunderbar für alle, die trotz Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit ihre Beweglichkeit behalten und verbessern möchten.

ORT

Stadtteil: Heddernheim
Begegnungszentrum Heddernheim
Aßlarer Straße 3
60439 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

U1–U3, U8, Bus 29: Haltestelle Zeilweg,
ca. 5 Minuten Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 08.09.2025
4 Euro

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:00 Uhr

Zumba Stuhl

bringt Schwung in den Alltag!

Dieses energiegeladene Training kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit sanften Bewegungen im Sitzen. Ideal für alle, die Fitness und Spaß verbinden möchten – unabhängig vom Alter oder der Kondition. Gelenkschonend, mitreißend und effektiv stärkt es Muskeln, fördert Beweglichkeit und verbessert die Koordination. Erleben Sie pure Lebensfreude bei jeder Einheit! Jetzt ausprobieren und aktiv bleiben!

Weiterer Termin: 22.09., 10:00 – 11:00 Uhr**ORT**

Stadtteil: Ostend

Begegnungs- & Servicezentrum Bornheim/Ostend

Rhönstraße 89

60385 Frankfurt am Main

 barrierefrei**H ANFAHRT**

U7, Bus M32: Haltestelle Habsburgerallee

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend

Mahnaz Wobig, 069 2998072214

mahnaz.wobig@frankfurter-verband.de

frankfurter-verband.de

Anmeldung erforderlich bis 09.09.2025

kostenfreie Schnupperstunde

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

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 aufrechterhalten und sich damit eine Unabhängigkeit bewahrt werden.

Weiterer Termin: 22.09., 10:00–11:00 Uhr

ORT

Stadtteil: Bockenheim
Raum 7 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

KONTAKT & ANMELDUNG

FTG Frankfurt
Juliane Frera, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:15 – 11:15 Uhr

**Mach mit, bleib fit
(Frauen Ü70)****Mobilität erhalten, verbessern, wieder erlangen**

Unser Schwerpunkt liegt auf Übungen zur Stärkung von Armen, Beinen und Rücken. Sowie Erhaltung bzw. Verbesserung unserer Kondition. Wir benutzen dazu auch Keulen, Bälle, Stäbe und weitere Handgeräte. Geselligkeit wird bei uns, nach der Übungsstunde, auch großgeschrieben. Die meisten Teilnehmerinnen sind alleinstehend und freuen sich über das Zusammensein.

Weiterer Termin: 22.09., 10:15–11:15 Uhr**ORT**

Stadtteil: Fechenheim
 Sporthalle der TSG Fechenheim 1860 e.V. (Saalbau)
 Pfortenstraße 55
 60386 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

Tram 11: Haltestelle, Schießhüttenstraße,
 ca. 10–15 Min. Fußweg,
 Bus 44: Haltestelle Pfortenstraße, ca. 5 Min. Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

TSG Fechenheim 1860 e.V.
 Dieter Schönwies, 069 422828
 schoenwies.dieter@t-online.de
 tsgfechenheim.vereinify.com

ohne Anmeldung
 kostenfreies Probetraining

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:00 – 12:00 Uhr

Locker vom Hocker

Gymnastik für Senior:innen

Abwechslungsreiche Übungen im Stehen und auf dem Stuhl zur Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers. Geschult werden im Besonderen der Gleichgewichtssinn und die Koordination. Durchgeführt wird dieses Angebot von der erfahrenen Übungsleiterin und Sporttherapeutin Betti Citino.

Weiterer Termin: 22.09., 11:00–12:00 Uhr**ORT**

Stadtteil: Gallus
Paulinum Helenenhöfe
Pariser Straße 52
60486 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

Bus M46: Haltestelle Maastrichter Ring

KONTAKT & ANMELDUNG

Parea Frankfurt gGmbH
Bettina Citino, 069 96751956
bettina.citino@parea.de
www.parea.de

Anmeldung erforderlich bis 13.09.2025 per E-Mail
oder Telefon
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:00 – 12:00 Uhr

Beckenbodengymnastik

Anspannen, halten, entspannen: Daraus bestehen alle Beckenbodenübungen. Meist wird die Anspannung schubweise erhöht und insgesamt 7–10 Sekunden gehalten. Die richtige Atmung (ausatmen, halten, einatmen) ist wesentlicher Bestandteil der Übungen.

Weiterer Termin: 22.09., 11:00–12:00 Uhr

ORT

Stadtteil: Ostend
 Frankfurter Turnverein 1860
 Pfingstweidstraße 7
 60316 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

H ANFAHRT

U6, U7, Tram 14: Haltestelle Zoo

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Turnverein 1860
 Bernhard Thoma, 0179 5354050
 gymwelt@ftv1860.de
 www.ftv1860.de

Anmeldung erforderlich bis 10.09.2025 per Mail
 an gymwelt@ftv1860.de oder Telefon 069 432906
 (Mo.–Fr. von 11:00 bis 13:00 Uhr)
 kostenfreie Schnupperstunde

DIGITALE WELT

11:00 – 12:00 Uhr

Ein letzter Gruß**Der digitale Nachlass**

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 sogenannten „Digitalen Nachlass“ regeln können.

ORT

Stadtteil: Westend-Nord
 Café Anschluss
 Hansaallee 150
 60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
 Café Anschluss, 069 2998072350
cafe.anschluss@frankfurter-verband.de
www.cafe-anschluss.de

ohne Anmeldung
 maximal 40 Teilnehmende
 kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

15:00 – 16:30 Uhr

Physische Mobilität im Kontext des Lebensendes

Die Mobilität eines Menschen verändert sich häufig im Laufe des Lebens, insbesondere in der letzten Lebensphase. Krankheit, Alter oder Behinderungen können die physische Mobilität einschränken. In dieser Zeit kann der Verlust von Mobilität symbolisch auch den Beginn des Rückzugs aus dem aktiven Leben darstellen. Menschen, die körperlich nicht mehr in der Lage sind, sich frei zu bewegen, erleben oft einen Zustand der Einschränkung und der Unbeweglichkeit, der das Ende des aktiven Lebens widerspiegelt. Nach einem Impulsvortrag über Möglichkeiten der Unterstützung bei diesen sehr persönlichen Herausforderungen möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen.

ORT

Stadtteil: Westend-Süd
 Bürgerinstitut e.V.
 Oberlindau 20
 60323 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

U6, U7, Bus 64: Haltestelle Alte Oper,
 ca. 3 Minuten Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 08.09.2025 per Mail an:
 info@buergerinstitut.de
 kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

15:00 – 17:00 Uhr

Mobil im Alter – Chancen und Herausforderungen

Wie bleiben wir selbstständig und beweglich? In unserer Gesprächsrunde sprechen wir über Erfahrungen, Hindernisse und Möglichkeiten, um Mobilität im Alltag zu erhalten. Entdecken Sie praktische Lösungen und tauschen Sie sich mit anderen aus!

ORT

Stadtteil: Ostend

Begegnungs- & Servicezentrum Bornheim/Ostend

Rhönstraße 89

60385 Frankfurt am Main

 barrierefrei**H ANFAHRT**

U7, Bus M32: Haltestelle Habsburgerallee

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend

Mahnaz Wobig, 069 2998072214

mahnaz.wobig@frankfurter-verband.de

frankfurter-verband.de

Anmeldung erforderlich bis 11.09.2025

kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

16:00 – 20:00 Uhr

**Hilfe auf der letzten Reise –
Kurs „Letzte Hilfe“**

In Kooperation mit dem Würdezentrum Frankfurt

Am Ende wissen, wie es geht. Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurs „Letzte Hilfe“ an. In diesem Kurs lernen Sie, was Sie für die Ihnen Nahestehenden ganz praktisch und konkret am Ende des Lebens tun können.

ORT

Stadtteil: Gallus

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Frankenallee 206

60326 Frankfurt am Main

 barrierefrei**H ANFAHRT**

Tram 11, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Hans-Christoph Fehr, 069 2998072217

hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de/gallus

Anmeldung erforderlich bis 04.09.2025

kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

17:00 – 18:30 Uhr

Infoabend

Herzlich möchten wir Sie zu unserem Informationsabend im AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS einladen. Gerne möchten wir Ihnen unsere zwei Projekte „Digitale Souveränität in Sachsenhausen“ sowie „Koordination in Gesundheitsfragen für Menschen ab 65“ vorstellen. Das Projekt „Digitale Souveränität in Sachsenhausen“ wird durch das Frankfurter Programm „Würde im Alter – Zugehende Beratung, Betreuung und Begleitung zu Hause“ gefördert. Das Projekt „Koordination in Gesundheitsfragen für Menschen ab 65“ wird durch die Fernsehlotterie gefördert. Das Projekt unterstützt und berät kostenlos bei Gesundheitsfragen im gesamten Frankfurter Stadtgebiet. Wir freuen uns auf ein Kennenlernen und einen netten Abend mit Ihnen.

ORT

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

H ANFAHRT

Tram 15, 16: Haltestelle Lettigkautweg,
 Bus 47: Haltestelle Dielmannstraße,
 S1, S2, S8, S9: Haltestelle Mühlberg

KONTAKT & ANMELDUNG

AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS
 Melanie Labsch, 069 60906812
Info.omk.mdg@agaplesion.de
www.markusdiakonie.de

Anmeldung erforderlich bis 12.09.2025 per Mail an
Info.omk.mdg@agaplesion.de
 kostenfrei

18:00 – 19:30 Uhr

Selbstorganisiertes gemeinschaftliches Wohnen

Wie ein Wohnprojekt die Mobilität fördert

Gemeinschaftliche Wohnprojekte sind interessant für Menschen, die sich für die Gestaltung ihres Lebensraums und ihrer Nachbarschaft aktiv einsetzen wollen. Für viele ist der Gedanke gerade im Alter reizvoll, denn das Zusammenleben unter einem Dach fördert geistige Mobilität. Auch können Bewohner:innen gemeinsam beweglich bleiben durch gemeinsame Aktivitäten – von Ausflügen über Gymnastik bis zum Spieleabend. Die Gruppe W.I.R., die seit 5 Jahren selbstorganisiert gemeinschaftlich im Ostend wohnt, berichtet an diesem Abend über die Entstehungsgeschichte, erläutert die Herausforderungen eines Projekts mit älteren Menschen und knüpft die Verbindung von gemeinschaftlichem Wohnen und Mobilität.

ORT

Stadtteil: Ostend
Gemeinschaftsraum Wohnprojekt W.I.R.
auf dem NaxosAreal
Wittelsbacherallee 27
60316 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 14: Haltestelle Waldschmidtstraße,
Bus M32: Haltestelle Habsburger-/Wittelsbacherallee,
U6, U7: Haltestelle Zoo

KONTAKT & ANMELDUNG

Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen e.V.
Tabea Kayser, 069 91501060
anmeldung@gemeinschaftliches-wohnen.de
www.gemeinschaftliches-wohnen.de

Anmeldung erforderlich bis 14.09.2025
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

18:00 – 18:30 Uhr

Klangmeditation

Entspannung mit Klangschalen

Die sanften Klänge der Klangschalen erleichtern das „Loslassen“, bewirken eine tiefe Entspannung und helfen Stress abzubauen. Die Meditation findet im Sitzen statt, die Klangschalen werden genutzt, um zu einem Zustand der Stille zu gelangen. Angelehnt an die Klangmeditation des Peter-Hess-Instituts, erwartet Sie eine effektive Entspannungsmethode. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung. Nach Beginn der Veranstaltung ist kein Einlass mehr möglich. Dauer etwa eine halbe Stunde.

Weiterer Termin: 22.09., 18:00–18:30 Uhr

ORT

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

H ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte

KONTAKT & ANMELDUNG

Parea Frankfurt gGmbH
 Ulrike Heidemann, 069 80881145
 ulrike.heidemann@parea.de
 www.parea.de

Anmeldung erforderlich bis 11.09.2025 per E-Mail
 oder Telefon
 kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

18:00 – 20:00 Uhr

Krank und auf Hilfe angewiesen, was jetzt?

Wenn Sie oder Ihre An- und Zugehörigen von einer schweren oder chronischen Erkrankung betroffen sind, kann es manchmal guttun, über alle Fragen und Herausforderungen im Alltag ins Gespräch zu gehen. Deshalb laden wir, Anselm Scheidler, Krankenseelsorger der Pfarrei Sankt Marien, und Kathrin Sommer vom Ambulanten Malteser Hospizdienst, Sie herzlich zu einem solchen Gesprächsabend in die Kirchengemeinde St. Anna Frankfurt-Hausen ein.

Bei weiteren Fragen zur Veranstaltung können Sie sich gerne bei den Maltesern Frankfurt melden: Tel.: 069/94210556 oder hospizdienstfrankfurt@malteser.org

ORT

Stadtteil: Hausen
Kirchengemeinde Sankt Anna
Am Hohen Weg 19
60488 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

U6, U7, Bus M34, M72, M73: Haltestelle Industriehof.
Parkplätze auf dem Kirchengelände vorhanden.

KONTAKT & ANMELDUNG

Pfarrei Sankt Marien und Malteser Frankfurt
Kathrin Sommer, 069 94210556
hospizdienstfrankfurt@malteser.org

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

18:00 – 19:00 Uhr

Wirbel und Fitness**Mobilität erhalten, verbessern, wieder erlangen**

Wir haben Spaß an Bewegung. Mit Gleichgewichtsübungen schulen wir unsere Sicherheit und sorgen dabei auch für Sturzprävention. Die Mobilität der Beine erreichen wir mit Gehtraining. Mit Kräftigungsübungen trainieren wir die Muskulatur und fordern den Kopf mit Koordinationsübungen. Auch Dehnen gehört zu unserem Repertoire. Wir gehen auch auf die Gymnastikmatte. Bewegung zur Musik verbreitet gute Laune. Der Einsatz von Handgeräten gehört für uns dazu. Wir sind eine Frauengruppe im Seniorinnenalter. Über Neugierige zum Ausprobieren würden wir uns freuen.

Weiterer Termin: 22.09., 18:00–19:00 Uhr**ORT**

Stadtteil: Fechenheim
 Sporthalle der TSG Fechenheim 1860 e.V. (Saalbau)
 Pfortenstraße 55
 60386 Frankfurt am Main
 ♿ barrierefrei

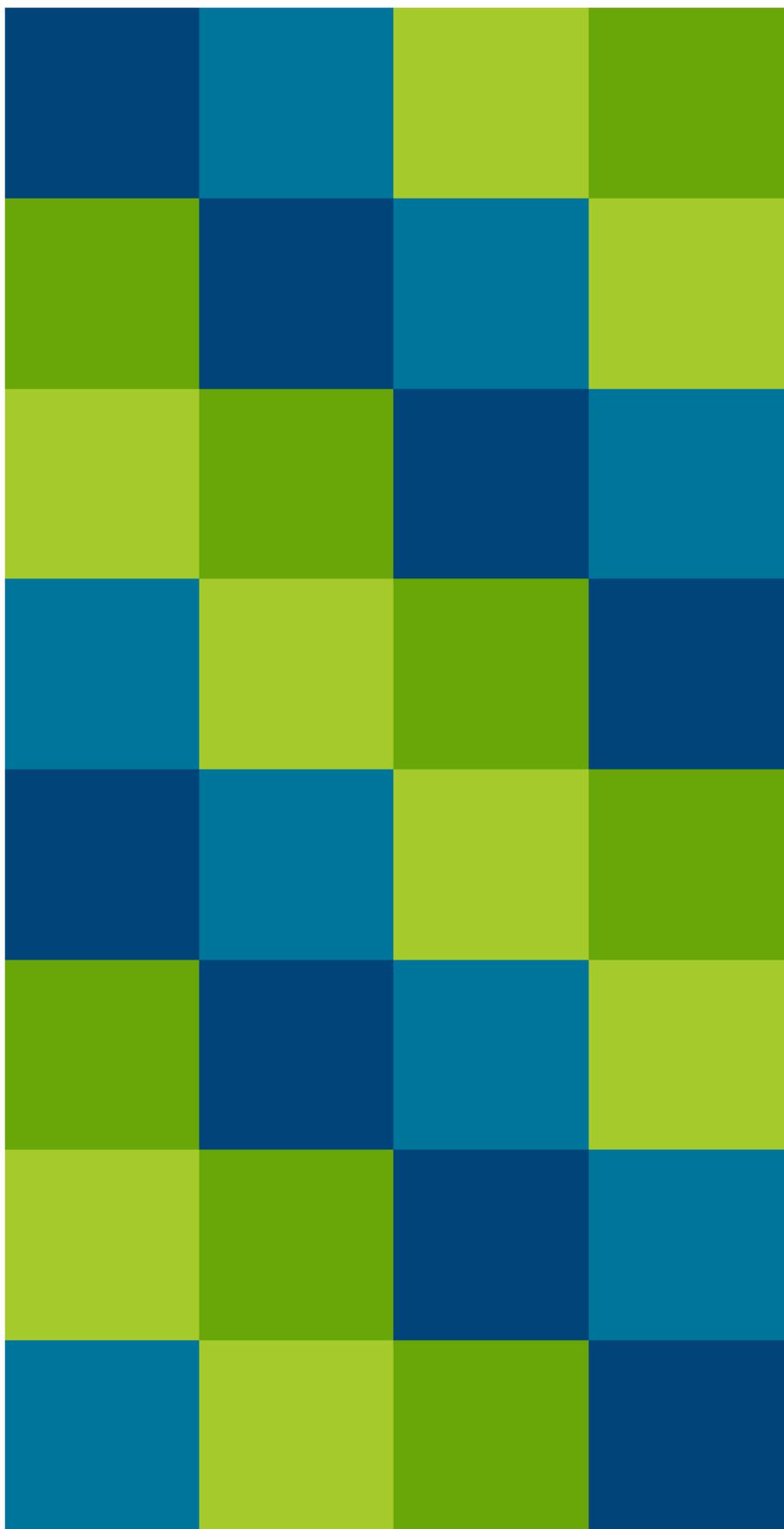
H ANFAHRT

Tram 11: Haltestelle Schießhüttenstraße,
 ca. 10–15 Min. Fußweg,
 Bus 44: Haltestelle Pfortenstraße, ca. 5 Min. Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

TSG Fechenheim 1860 e.V.
 Doris Blümel, 069 422828
 bluemeldoris@t-online.de
 tsgfechenheim.vereinify.com

ohne Anmeldung
 kostenfreies Probetraining



DIENSTAG

16. September

Tagesübersicht

Gymnastik – Fit im Alter	42
(Pflege-)Hilfsmittel und technische Wohnerleichterungen	43
Gymnastik	45
Unterwegs mit Bus & Bahn: Apps verstehen	46
Seniorentanz	47
Fit in den Tag	48
Infostand: Vorlesen gegen Vorurteile	49
Mobilitätstage	50
Shared Reading	51
Sitzgymnastik – Fit im Alter	52
Bewegung & Balance	53
Bleiben Sie smart	54
Aktionstag bei der Frankfurter Mobilitätstour 2025	55
KI & Fake News	57
Rollatorfit – Sicher und aktiv mit dem Rollator	58
Gymnastik am Dienstagnachmittag m/w	59
Workshop: Altersbilder	60
Karate-Training	61
Glück ist jetzt?!	62
Kinoabend: „Im Hospiz – Leben und Tod“	63
Training im Gesundheitsstudio	64

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

8:45 – 9:30 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: 23.09., 8:45–9:30 Uhr

ORT

Stadtteil: Bockenheim
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

KONTAKT & ANMELDUNG

FTG Frankfurt
Juliane Frera, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

09:30 – 15:00 Uhr

(Pflege-)Hilfsmittel und technische Wohnerleichterungen

Informieren, Sehen, Anfassen, Ausprobieren

Um das Wohnen und Leben sowie das Pflegen in der eigenen Häuslichkeit zu erleichtern und zu unterstützen, stellen in diesem Jahr die Wohnberatung der Stadt Frankfurt am Main und der Pflegestützpunkt Frankfurt am Main gemeinsam verschiedene Hilfsmittel aus dem Bereich Pflege und technische Wohnerleichterungen vor.

Im Rahmen der Veranstaltung möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, sich zu informieren und einige technische Hilfsmittel sowie ausgewählte (Pflege-)Hilfsmittel kennenzulernen.

Sie erhalten an diesem Tag eine Übersicht, wie sich mit Hilfsmitteln der (Pflege-)Alltag zu Hause erleichtern lässt.

Einige Hilfsmittel können Sie vor Ort in Augenschein nehmen oder, wenn möglich, auch selbst ausprobieren.

Die Mitarbeiter:innen der Wohnberatung und des Pflegestützpunktes Frankfurt am Main stehen Ihnen an diesem Tag für Ihre Fragen zur Verfügung.

**Es stehen insgesamt 4 Zeitslots für
maximal 15 Personen zur Verfügung:**

(Slot 1) 09:30 bis 10:30

(Slot 2) 10:30 bis 11:30

(Slot 3) 13:00 bis 14:00

(Slot 4) 14:00 bis 15:00

ORT

Stadtteil: Westend-Nord
Rathaus für Senioren, Besprechungsraum 1.18
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Pflegestützpunkt Frankfurt am Main
0800 5893659
pflegestuetzpunkt@frankfurt.de
www.frankfurt.de/aelterwerden

Anmeldung erforderlich bis 12.09.2025 unter Angabe
des Zeitslots per E-Mail oder Telefon
kostenfrei

Kooperationsveranstaltung von:



Pflegestützpunkt
Frankfurt am Main



JUGEND- &
SOZIALAMT



Leitstelle
Älterwerden

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 10:45 Uhr

Gymnastik

Die Stunde für mehr körperliches Wohlbefinden! Ob Rumpf und Nacken, Arme und Beine – Gymnastik kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper und fördert das Zusammenspiel zwischen den jeweiligen Muskelgruppen. Außerdem hält sie die Gelenke geschmeidig. Neben der Kräftigung ist auch die Dehnung ein wichtiger Inhalt der Gymnastik. So wird insgesamt die Bewegungsfähigkeit verbessert und die Leistungsfähigkeit gesteigert.

Weiterer Termin: 23.09., 10:00–10:45 Uhr

ORT

Stadtteil: Rödelheim
Sporthalle im SPORTGARTEN der FTG Frankfurt
Rebstöcker Weg 15
60489 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 34, 72: Haltestelle Parkweg

KONTAKT & ANMELDUNG

FTG Frankfurt
Juliane Frera, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

DIGITALE WELT

10:00 – 12:00 Uhr

Unterwegs mit Bus & Bahn: Apps verstehen

DB Navigator, Öffi & FlixBus für Ihre Reisen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich mit öffentlichen Verkehrsmitteln in fremden Städten problemlos zurechtfinden. Der Schwerpunkt liegt auf der DB Navigator-App, die Ihnen hilft, Bahnreisen deutschlandweit zu planen und durchzuführen. Zudem werfen wir einen Blick auf die App „Öffi“, mit der Sie in zahlreichen Städten auf einfache Weise den öffentlichen Nahverkehr nutzen können. Auch die FlixBus-App wird vorgestellt, um Ihnen eine flexible Alternative für Fernreisen mit dem Bus zu bieten. Nach diesem Kurs können Sie Ihre Reisen sicher und effizient mit den wichtigsten Apps planen und durchführen – egal, wo Sie sich gerade aufhalten.

ORT

Stadtteil: Höchst
Café Mouseclick
Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 50, 54, M55: Haltestelle Mainberg,
S1, S2, Bus X53, X58: Haltestelle Höchst Bahnhof
(10 Minuten Fußweg)

KONTAKT & ANMELDUNG

Café Mouseclick
Klaus Baumgarten, 069 2998072219
klaus.baumgarten@frankfurter-verband.de
www.cafe-mouseclick.de

Anmeldung erforderlich bis 11.09.2025 per E-Mail.
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:30 Uhr

Seniorentanz

Mobil bleiben mit Musik und Tanz ab 50+

Wir treffen uns jede Woche einmal zusammen, um uns von der Musik inspirieren zu lassen und mit der Musik zu bewegen. Unsere Tänze sind vielfältig, u.a. Folklore aus Europa, Amerika zu unterschiedlichen Rhythmen; Moderne Line Dances. Tanzvorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Weiterer Termin: 23.09., 10:00–11:30 Uhr

ORT

Stadtteil: Ostend
Bürgerhaus Bornheim – großer Saal
Arnsburger Straße 24
60385 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

TGS Bornheim 1879 e.V.
Frau Ling Feng, 0176 37629048
lfeng1302@yahoo.de
www.tgs-bornheim.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:00 Uhr

Fit in den Tag

Mobilität erhalten, verbessern, wiedererlangen

Unsere Abteilung besteht aus 18 Seniorinnen. In unseren fröhlichen, auch anspruchsvollen Stunden beschäftigen wir uns mit Gleichgewichtsübungen, Kräftigung von Armen und Beinen, Bauch- und Po-Übungen. Unsere Geräte sind hauptsächlich Stepper, Hanteln, große Bälle und vieles mehr. Nach unseren meist anstrengenden Stunden setzen wir uns oft noch zusammen.

Weiterer Termin: 23.09., 10:00–11:00 Uhr

ORT

Stadtteil: Fechenheim
Spiegelsaal der TSG Fechenheim 1860 e.V. (Saalbau)
Pfortenstraße 55
60386 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Tram 11: Haltestelle, Schießhüttenstraße,
ca. 10–15 Min. Fußweg,
Bus 44: Haltestelle Pfortenstraße, ca. 5 Min. Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

TSG Fechenheim 1860 e.V.
Dieter Schönwies, 069 422828
schoenwies.dieter@t-online.de
tsgfechenheim.vereinify.com

ohne Anmeldung
kostenfreies Probetraining

10:00 – 12:00 Uhr

Infostand: Vorlesen gegen Vorurteile

Omas gegen Rechts

Wir sind Omas und Opas, das verstehen die Kinder, und sie hören uns gern zu. So wollen wir im kleinen Rahmen unsere Botschaft des Widerstandes gegen Rassismus und Ausgrenzung, für Solidarität und Respekt schon früh an die nächste Generation weitergeben. Vorlese-Omas und -Opas berichten von ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit in Kitas, Grundschulen und Stadtbibliotheken und freuen sich darauf, neue Vorlese-Omas und -Opas zu gewinnen.

ORT

Stadtteil: Westend-Nord

Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei

H ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch und

Bus M34, Bus 64: Haltestelle Platenstraße –

jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Café Anschluss, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de

ohne Anmeldung

kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 18:00 Uhr

Mobilitätstage

Dreiräder für Erwachsene

Dreiräder für Erwachsene verbinden Sicherheit, Komfort und modernes Design – ideal, wenn Gleichgewicht, Schwindel oder Unsicherheit das Radfahren erschweren. Die stabile Bauweise sorgt für festen Stand und ein sicheres Fahrgefühl, ob beim Einkaufen, im Alltag oder auf Ausflügen. Viele Modelle bieten heute eine elektronische Unterstützung, die Steigungen und längere Strecken mühelos bewältigen lässt. Dreiräder sind nicht nur praktisch, sondern auch schick und individuell anpassbar. Das Dreirad-Zentrum Frankfurt berät mit über 10 Jahren Erfahrung – für Mobilität mit Stil, Sicherheit und neuer Leichtigkeit auf drei Rädern.

Kostenlose Probefahrt und individuelle Beratung vor Ort.

Weitere Termine: jew. Di.–Sa., 10:00–18:00 Uhr

ORT

Stadtteil: Nieder-Eschbach
Dreirad-Zentrum Frankfurt
Berner Straße 107a
60437 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U2, U9: Haltestelle Kalbach, dann weiter mit Bus 29 (Richtung Hohe Brück) bis Haltestelle Genfer Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

Dreirad-Zentrum Frankfurt
Susanne Cammann
069 247522570
s.cammann@emotion-technologies.de
<https://dreirad-zentrum.de/frankfurt>

ohne Anmeldung
kostenlose Probefahrt und individuelle Beratung vor Ort

10:30 – 12:00 Uhr

Shared Reading

Gemeinsam eine Geschichte lesen

Geschichten können Trost schenken, sie können Mut machen, uns den Spiegel vorhalten, Perspektiven und Meinungen verändern und Leidenschaften entfachen. Wir laden Menschen ein, mit uns gemeinsam eine Geschichte, ein Gedicht und vielleicht auch sich selbst neu zu entdecken.

ORT

Stadtteil: Rödelheim
Stadtteilbibliothek Rödelheim
Radilostraße 17–19
60489 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

S3, S4, S5, Bus 34, M55, M60, 916:
Haltestelle Rödelheim Bahnhof, Fußweg ca. 5 Minuten

KONTAKT & ANMELDUNG

Stadtbücherei Frankfurt/Stadtteilbibliothek Rödelheim
Brigitte Dinger, 069 21230775
roedelheim@stadtbuecherei.frankfurt.de
frankfurt.de/service-und-rathaus/verwaltung/aemter-und-institutionen/stadtbuecherei

Anmeldung erforderlich bis 12.09.2025 per Mail an
roedelheim@stadtbuecherei.frankfurt.de oder
Telefon 069 21230775
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:00 – 11:45 Uhr

Sitzgymnastik – Fit im Alter

Freizeitgestaltung und Krankheitsvorsorge in Einem! Sitzgymnastik ist eine sanfte Möglichkeit, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder sogar zu steigern und sich fit zu halten. Auch eine Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts stehen auf dem Programm. Auf kleinen Hockern sitzend, werden sanfte Übungen durchgeführt, die die Gesundheit fördern, ohne den Körper zu sehr zu beanspruchen. Die Freude am gemeinsamen Bewegen und der Spaß in der Gruppe werden dabei großgeschrieben.

Weiterer Termin: 23.09., 11:00–11:45 Uhr

ORT

Stadtteil: Rödelheim
Sporthalle im SPORTGARTEN der FTG Frankfurt
Rebstöcker Weg 15
60489 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 34, 72: Haltestelle Parkweg

KONTAKT & ANMELDUNG

FTG Frankfurt
Juliane Frera, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:15 – 12:15 Uhr

Bewegung & Balance

Die sanfte Art des Trainings! Neben Kräftigungs- und Mobilisationsübungen wird viel Wert auf das Gleichgewichtstraining gelegt. Durch einfache, gezielte Übungen bleiben die Muskeln und Gelenke geschmeidig und die Beweglichkeit wird verbessert.

Weiterer Termin: 23.09., 11:15–12:15 Uhr

ORT

Stadtteil: Bockenheim
Gym 1 in der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
Ginnheimer Straße 47
60487 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 34: Haltestelle Sophienstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
Sebastian Riebold, 069 9707210
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-sportfabrik.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

DIGITALE WELT

13:00 – 15:00 Uhr

Bleiben Sie smart

Hilfe mit dem Smartphone für Senior:innen

Sie benötigen Hilfe mit Ihrem Smartphone, möchten z.B. WhatsApp nutzen, Videotelefonieren oder Fotos verschicken? Oder Sie möchten unsere Onleihe kennenlernen, um auf dem E-Reader in der gewünschten Schriftgröße zu lesen oder Hörbücher auf Ihrem Handy zu hören? Wir helfen Ihnen gerne weiter. Bitte bringen Sie Smartphone oder E-Reader mit.

Weiterer Termin: 23.09., 13:00–15:00 Uhr

ORT

Stadtteil: Rödelheim
Stadtteilbibliothek Rödelheim
Radilostraße 17–19
60489 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

S3, S4, S5, Bus 34, M55, M60, 916:
Haltestelle Rödelheim Bahnhof, Fußweg ca. 5 Minuten

KONTAKT & ANMELDUNG

Stadtbücherei Frankfurt/Stadtteilbibliothek Rödelheim
Jennifer Strehl, 069 21230775
roedelheim@stadtbuecherei.frankfurt.de
frankfurt.de/de-de/service-und-rathaus/verwaltung/
aemter-und-institutionen/stadtbuecherei

Anmeldung erforderlich bis 15.09.2025 per Mail an
roedelheim@stadtbuecherei.frankfurt.de oder
Telefon 069 21230775
kostenfrei

13:00 – 16:00 Uhr

Aktionstag bei der Frankfurter Mobilitätstour 2025

Der Mobilitätsdezernent lädt zum Austausch ein

Das Mobilitätsdezernat der Stadt Frankfurt am Main ist wieder „on tour“: Dezernent Wolfgang Siefert geht mit seinem Team an mehreren Terminen von Mai bis September mit alten und jungen Bürgerinnen und Bürgern, mit Fachleuten und Betroffenen zu Fragen rund um Fußverkehr, öffentlichen Nahverkehr und Autoalternativen ins Gespräch. Auch Frankfurterinnen und Frankfurter 60+ bekommen einen Tag gewidmet: Am 16. September 2025 von 13:00 bis 16:00 Uhr sind alle Interessierten zu einem Aktionstag im Café Anschluss eingeladen.

Nehmen Sie teil und sprechen Sie persönlich mit dem Mobilitätsdezernenten und weiteren Fachleuten der Verkehrssicherheit – auf dem roten Sofa – über alle Mobilitätsthemen, die Sie bewegen. Fragen zu Ihrer individuellen Mobilität mit Bus und Bahn, mit dem Fahrrad, dem Auto oder zu Fuß finden an diesem Tag sicher ihren Platz! Formulieren Sie Ihre Fragen mündlich oder schriftlich vor Ort.

Außerdem können Sie an mehreren Informationsständen ins Gespräch kommen oder an einer Aktion teilnehmen:

- Sie können sich hilfreiche Tipps zum richtigen Verhalten und zur Sicherheit im Straßenverkehr holen.
- Es gibt Informationen zu Bus- und Bahnlinien im Rhein-Main-Gebiet und zum Seniorenticket.
- Klären Sie Fragen zum Führerschein sowie zur Pkw-Fahrtauglichkeit.
- Testen Sie spielerisch Ihre eigene Reaktionsfähigkeit.
- Lassen Sie sich beraten, worauf Sie beim Kauf eines E-Bikes oder eines Rollators achten sollten.
- Lassen Sie Ihr eigenes Fahrrad oder Ihren Rollator auf ihre Verkehrssicherheit checken.
- Und lernen Sie den VGF-Begleitservice kennen, den Sie für Fahrten mit Bus und Bahn in Anspruch nehmen können.

An diesem Tag laden wir Sie zudem zu zwei Kurztrainings ein:

- 14:45 bis 15:15 Uhr beschäftigen wir uns mit dem richtigen Umgang mit dem Rollator in Bus und Bahn.
- 15:15 bis 15:45 Uhr gibt es einen Blitzkurs zur Nutzung der RMVgo-App auf dem eigenen Smartphone.

Für die beiden Kurzschulungen wird um Anmeldung gebeten. Für den Aktionstag selber ist keine Anmeldung erforderlich.

Wie im Café Anschluss üblich, können Sie sich bei Kaffee und Kuchen untereinander austauschen und mit anderen ins Gespräch kommen.

ORT

Stadtteil: Westend-Nord

Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Mobilitätsdezernat Stadt Frankfurt in Kooperation mit traffiq

Tanja Peterka

069 21270660

mobilitaetstour@traffiq.de

www.frankfurt.de/mobilitaetstour

Anmeldung für die Kurzschulungen unter
anmeldung@traffiq.de oder Telefon 0151 25361958
kostenfrei

Kooperationsveranstaltung von:



DIGITALE WELT

14:00 – 14:30 Uhr

KI & Fake News

Impulsvortrag mit anschließender Fragerunde

Welche Gefahren ergeben sich durch die neue Technologie KI? Anhand welcher Kriterien können Fake News erkannt werden? Wie können Fakten unabhängig recherchiert und verifiziert werden? In einer Kurzeinführung stellen wir die Anwendungsbereiche generativer KI vor, deren Chancen und Risiken. Anschließend gibt es Raum für Rückfragen und Gespräche.

Weiterer Termin: 26.09., 14:00–14:30 Uhr

ORT

Stadtteil: Altstadt
Stadtbücherei Frankfurt, Zentralbibliothek
Hasengasse 4
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Stadtbücherei Frankfurt am Main
Niklas Haberkorn, 069 21249633
veranstaltungen.zentralbibliothek@stadt-frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

14:30 – 16:00 Uhr

Rollatorfit – Sicher und aktiv mit dem Rollator

Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren

Praktische Übungen zur sicheren Handhabung des Rollators – vom richtigen Bremsen bis zum Überwinden von Hindernissen, Tipps und Tricks für mehr Stabilität und Sicherheit im Alltag, Austausch & Begegnung – genießen Sie eine gemütliche Kaffeerunde in netter Gesellschaft! Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die mit einem Rollator unterwegs sind oder sich im Umgang damit sicherer fühlen möchten.

Weiterer Termin: 23.09., 14:30–16:00 Uhr

ORT

Stadtteil: Frankfurter Berg
Evangelische Bethaniengemeinde
Wickenweg 60a
60433 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 63, 66: Haltestelle Fliederweg

KONTAKT & ANMELDUNG

Evangelische Kirche Frankfurt und Offenbach
Solomon Kifle, 069 921056670
erwachsenenbildung@frankfurt-evangelisch.de
www.efo-magazin.de/kirche/was-wir-bieten/bildung/
erwachsenenbildung

Anmeldung erforderlich bis 12.09.2025 per Mail an erwachsenenbildung@frankfurt-evangelisch.de oder Telefon 069 92105-6678 (teilweise Anrufbeantworter) kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

14:45 – 15:45 Uhr

Gymnastik am Dienstagnachmittag m/w

Mobilität erhalten, verbessern, wiedererlangen

Wir versuchen für unser Alter ziemlich fit zu bleiben. Musik wird bei uns nur eingesetzt, wenn es erforderlich ist. Wir trainieren mit Spaß und Freude. Bei uns gibt es hinsichtlich des Einsatzes von Handgeräten fast keine Grenzen. Und das im Sitzen und auf der Matte sowie im Stehen und laufend. Für unsere Ziele gehen wir manchmal an unsere Grenzen. Gehirnjogging ist auch Bestandteil unseres Trainings. Auch durch Koordinationsübungen. Unser Training ist gerade deswegen mit Spaß und Freude verbunden. Neugierig? Für Probereinheiten bist du willkommen.

Weiterer Termin: 23.09., 14:45–15:45 Uhr

ORT

Stadtteil: Fechenheim

Sporthalle der TSG Fechenheim 1860 e.V. (Saalbau)

Pfortenstraße 55

60386 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 11: Haltestelle, Schießhüttenstraße,

ca. 10–15 Min. Fußweg,

Bus 44: Haltestelle Pfortenstraße, ca. 5 Min. Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

TSG Fechenheim 1860 e.V.

Dieter Schönwies, 069 422828

schoenwies.dieter@t-online.de

tsgefchenheim.vereinify.com

ohne Anmeldung

kostenfreies Probetraining

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

15:00 – 16:30 Uhr

Workshop: Altersbilder

Wie möchte ich alt werden?

Wann ist man alt? Und worin unterscheidet sich Altsein von Noch-nicht-Altsein? In einem Workshop wollen wir uns mit unseren persönlichen Vorstellungen vom Älterwerden beschäftigen. Wovor habe ich Angst? Was kann ich heute schon tun, damit ich gut alt werden kann? Geleitet wird der Workshop von den Leiterinnen des Pilotprojekts mobile Lebens- und Krisenberatung 65+ aus dem Haus der Volksarbeit e.V.

ORT

Stadtteil: Nordend-West
Haus der Volksarbeit e.V. Großer Clubraum 2. Stock
Eschenheimer Anlage 21
60318 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U5: Haltestelle Musterschule ca. 10 Min. Fußweg,
Bus M36: Haltestelle Unterweg bzw. Peterskirche

KONTAKT & ANMELDUNG

Haus der Volksarbeit e.V.
Projekt „mobile Krisen- und Lebensberatung 65+“
Antonia v. Alten u. Laura Pacios Prado, 069 1501110
a.alten@hdv-ffm.de
www.hdv-ffm.de

Anmeldung erforderlich bis 05.09.2025 per E-Mail
maximal 15 Teilnehmende
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

18:00 – 19:30 Uhr

Karate-Training

Shorin Ryu Shubukan Dojo

Das Shorin Ryu Shubukan Dojo bietet zweimal in der Woche ein Training in den Räumen des Paulinums an der Friedberger Warte an. Wir praktizieren traditionelles Okinawa Karate, im Vordergrund stehen Selbstverteidigung, gute Bewegungskoordination, Konditionsverbesserung, aber auch mentales Training. Durch das Erlernen der verschiedenen Katas werden auch das Gehirn und die geistige Fitness gefördert, das Selbstbewusstsein wird gefördert und man erlangt ein gutes Körpergefühl. Neueinsteiger sind genauso willkommen wie Wiederinsteiger, auch aus anderen Karate-Richtungen. Jeweils dienstags und donnerstags findet das Training in einer altersgemischten Gruppe statt.

Weitere Termine: 18.09., 23.09., 25.09.,
jeweils 18:00–19:30 Uhr

ORT

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

ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte

KONTAKT & ANMELDUNG

Parea Frankfurt gGmbH
Ulrike Heidemann, 069 80881145
ulrike.heidemann@parea.de
www.parea.de

Anmeldung erforderlich bis 15.09.2025
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

18:00 – 20:20 Uhr

Glück ist jetzt?!

Das Glück ist eine Reise, kein Ziel

Gemeinsam wollen wir darüber nachdenken, wie wir Glück verstehen und wie wir im Alltag glücklich werden. In der Stadt Frankfurt im Blick (ehemals Senioren Zeitschrift) hieß es Anfang 2024: „Gefunden, die universale Glücksformel.“ Ist es wirklich so einfach? Oder müssen wir uns dafür engagieren? Walter Kohl schreibt in einem Buch von Anselm Grün: „Glück ist kein Geschenk; man kann, man muss etwas dafür tun.“ Oder wie Pfarrer Klaus Douglass schreibt: „Glück ist das, was passiert, während wir gerade mit anderen Dingen beschäftigt sind.“ – „Man kann sich den ganzen Tag ärgern, aber man ist dazu nicht verpflichtet.“ Oder ein letzter Gedanke: „Glück ist ein kurzer Moment und eine lange Erinnerung.“

ORT

Stadtteil: Eschersheim

EJW Frankfurt

Eschersheimer Landstraße 565 – 4. Etage

60431 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Lindenbaum

KONTAKT & ANMELDUNG

EJW Frankfurt

Hans-Conrad Blendermann, 069 50830485

blendermann@ejw.de

Anmeldung erforderlich bis 05.09.2025 per E-Mail an
blendermann@ejw.de
kostenfrei

20:00 Uhr

Kinoabend: „Im Hospiz – Leben und Tod“

Dokumentarfilm von Alexander Schmitt

Mehrere Monate hat Reportagen Alex Sterbende mit der Kamera begleitet. Es wurde gelacht und geweint – und dazwischen lagen nur wenige Minuten. Einen Film über ein Hospiz anzuschauen fällt vielleicht nicht leicht, doch auch dieser Aspekt gehört zu unserem Leben. Wie ist ein würdevoller Abschied möglich? Im Anschluss an diesen Film ist eine kleine Gesprächsrunde zu diesem Thema möglich. Mit der freundlichen Genehmigung des Regisseurs Alexander Schmitt können wir diesen Dokumentarfilm aus dem Hospiz Sankt Katharina in Frankfurt am Main zeigen.

ORT

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

ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte

KONTAKT & ANMELDUNG

Parea Frankfurt gGmbH
Ulrike Heidemann, 069 80881145
ulrike.heidemann@parea.de
www.parea.de

Anmeldung erforderlich bis 11.09.2025
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

nach Vereinbarung

Training im Gesundheitsstudio

Vereinbaren Sie direkt Ihren Termin!

Der Einstieg ins Fitnesstraining ist in jedem Alter möglich – man muss nur wissen wie! In der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt erhalten Sie die Möglichkeit, ein einstündiges, auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmtes Training zu absolvieren. Hierbei steht Ihnen ein qualifizierter Gesundheitstrainer zur Seite, der Sie während der gesamten Zeit begleitet, die Übungen demonstriert und Sie bei Bedarf in der Bewegungsausführung korrigiert. Vorerfahrung brauchen Sie keine. Bitte denken Sie lediglich an bequeme Kleidung und saubere Schuhe. Die Teilnahme ist alleine oder zu zweit möglich.

Weiterer Termin: 23.09.

ORT

Stadtteil: Bockenheim
Studio in der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
Ginnheimer Straße 47
60487 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 34: Haltestelle Sophienstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
Sebastian Riebold, 069 9707210
sebastian.riebold@ftg-sportfabrik.de
www.ftg-sportfabrik.de

Anmeldung erforderlich
kostenfrei

MITTWOCH

17. September

Tagesübersicht

Qi Gong	66
Wanderung Rödermark-Urberach	67
Yoga – Fit im Alter	68
Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen.....	69
Mobil bleiben durch Bewegung	70
Mittagessen in Geselligkeit	71
Unterstützung im Alltag	72
Gemeinsam aktiv bleiben.....	73
Gemütlicher Info-Nachmittag bei Kaffee & Kuchen ..	74
Science Show und Knobel Olympiade.....	75
„Ukule-la-la!“	76
Mobilitätsapps.....	77
Oktoberfest	78
Vorstellung Frankfurter Hilfenetz	79
Große Schiffsrundfahrt in Frankfurt	80
Tag der offenen Tür im AGAPLESION HAUS SAALBURG	81
Patientenverfügung Schritt für Schritt	82
Demenz verstehen.....	83
Das hat ja noch Zeit	84
Rücken-Fit	85
Yoga auf dem Stuhl.....	86
Alltagsfit! Meine Wohnung – mein Fitnessstudio	87
Gymnastik	88

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

9:00 – 10:00 Uhr

Qi Gong

Qi Gong am Morgen

Qi Gong hilft uns bei regelmäßiger Praxis dabei, beweglich und entspannt zu bleiben. Dabei haben unsere Atmung, langsame Bewegungen und innere Bilder eine tragende Bedeutung. Mit seiner regenerativen Wirkung kann Qi Gong auch eine sinnvolle Ergänzung zu anderen Bewegungsformen sein. Qi Gong unterstützt uns dabei, in unserem Körper und Geist anzukommen.

Weiterer Termin: 24.09., 9:00–10:00 Uhr

ORT

Stadtteil: Ostend
Frankfurter Turnverein 1860
Pfingstweidstraße 7
60316 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7, Tram 14: Haltestelle Zoo

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Turnverein 1860
Bernhard Thoma, 0179 5354050
bernhard-th@t-online.de
www.ftv1860.de

Anmeldung erforderlich bis 09.09.2025 per Mail an gymwelt@ftv1860.de oder Telefon 069 432906 (Mo.–Fr. von 11:00 bis 13:00 Uhr)
kostenfreie Schnupperstunde

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 17:00 Uhr

Wanderung Rödermark-Urberach

Gemeinsam wandern und die Natur genießen

Die Rundwanderung beginnt in Rödermark-Urberach. Es ist eine schöne abwechslungsreiche Wald- und Wiesenwanderung mit Kultur. Wir kommen am kleinen Töpfermuseum, idyllischen Aje-See, neuen Steinbruch und der Pfarrkirche St. Gallus (steht unter dem Patrozinium des Hl. Gallus und gilt als Wahrzeichen Urberachs) vorbei. Einkehr ist im Gutshof Thomashütte, zwangloses Restaurant mit Biergarten unter großen Bäumen. Wanderstrecke: ca. 12,3 km, 60 Höhenmeter. Voranmeldung zwingend erforderlich unter: cafe.anschluss@frankfurter-verband.de oder 069 2998072350. Der Treffpunkt wird bei verbindlicher Anmeldung bekanntgegeben.

ORT

Rödermark-Urberach

 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Der Treffpunkt wird bei verbindlicher Anmeldung bekanntgegeben

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Café Anschluss, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de

Anmeldung erforderlich bis 08.09.2025

maximal 15 Teilnehmende

kostenfrei, ggf. Kosten für ÖPNV-Ticket sowie Verpflegung, falls nicht vorhanden

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 aufrechterhalten und sich damit eine Unabhängigkeit bewahrt werden.

Weiterer Termin: 24.09., 10:00–11:00 Uhr

ORT

Stadtteil: Bockenheim
Gym 1 in der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
Ginnheimer Straße 15
60487 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 34: Haltestelle Sophienstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
Sebastian Riebold, 069 9707210
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-sportfabrik.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

PLEGE UND DEMENZ

11:00 – 13:00 Uhr

Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen

Informationsveranstaltung zur Demenzprävention

Prävention wird immer wichtiger. Aktuell leben in Deutschland 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Der größte Risikofaktor dafür ist das Alter – ein Risiko, das wir nicht beeinflussen können. Gibt es weitere Faktoren, die die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung verringern könnten? In dieser Veranstaltung erfahren Sie:

- wie spannend und komplex unser Gehirn ist,
- wie Erinnern und Vergessen funktionieren,
- wie Demenzerkrankungen unser Gehirn schädigen und
- wie wir unser Gehirn stärken und einer Demenz mit zehn einfachen Maßnahmen vorbeugen können.

ORT

Stadtteil: Westend-Nord

Rathaus für Senioren, Besprechungsraum 1.18

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch und

Bus M34, Bus 64: Haltestelle Platenstraße –

jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

Alzheimer Gesellschaft Frankfurt e.V.

Ruth Müller, 0175 2223677

info@frankfurt-alzheimer.de

www.frankfurt-alzheimer.de

Anmeldung erforderlich bis 01.09.2025 per E-Mail
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:15 – 12:15 Uhr

Mobil bleiben durch Bewegung

Rücken-Fit: Kraftvolle Übungen für die Wirbelsäule

Ein gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers mit Bettina Citino. „Dehnen, Kräftigen, Schmerzen reduzieren“, so lautet das Motto des Rücken-Fit-Kurses. Der Kurs richtet sich an alle, die etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Beweglichkeit tun wollen.

Weiterer Termin: 24.09., 11:15–12:15 Uhr

ORT

Stadtteil: Hausen
Begegnungszentrum Hausen
Hausener Obergasse 15
60488 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U7, Bus 34: Haltestelle Hausener Weg
Das Begegnungszentrum, blauer Flachbau, liegt etwas versteckt links hinter dem Hochhaus

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
Katrin Skok, 069 2998072228
katrin.skok@frankfurter-verband.de

Anmeldung erforderlich bis 15.09.2025
kostenfrei

12:00 – 14:00 Uhr

Mittagessen in Geselligkeit

Seniorenrechtliches Mittagessen zum kleinen Preis

Haben Sie Lust auf ein leckeres Mittagessen in netter Atmosphäre zum fairen Preis? Genießen Sie frisch gekochtes Essen: Die Volksküche, welche das Nachbarschaftszentrum beliefert, kocht saisonal und regional und verwendet dabei Lebensmittel in Bio-Qualität. Ab 13 Uhr dann haben Gäste die Möglichkeit, sich über unser Angebot der Seniorenbegleitung im Alltag zu informieren. Dieses Angebot richtet sich an alle Menschen mit einem Pflegegrad und kann über die Kasse abgerechnet werden. Die Infoveranstaltung über die Seniorenbegleitung ist kostenfrei. Kosten für das Mittagessen entnehmen Sie bitte der Angabe unten auf dieser Seite.

ORT

Stadtteil: Ostend

Mehrgenerationenhaus Nachbarschaftszentrum Ostend

Waldschmidtstraße 39

60316 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 14: Haltestelle Waldschmidtstraße,

U6, U7: Haltestelle Zoo

KONTAKT & ANMELDUNG

Mehrgenerationenhaus Nachbarschaftszentrum Ostend

Heike Klauer, 069 439645

heike.klauer@nbz-ostend.de

www.nbz-ostend.de

Anmeldung erforderlich bis 09.09.2025 per E-Mail an
info@nbz-ostend.de oder Telefon 069 439645
4,50 Euro

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

13:00 – 15:00 Uhr

Unterstützung im Alltag

Informationsangebot

Wir stellen vor: Unsere Angebote zur Unterstützung im Alltag nach § 45a SGB XI. Alltagsbegleitung für ein selbstständiges Leben zu Hause – z.B. beim Einkauf oder Arztbesuch. Jede Person, die über einen Pflegegrad verfügt, kann diese Unterstützungsleistung in Anspruch nehmen – Abrechnung erfolgt über die Pflegekasse.

ORT

Stadtteil: Ostend

Mehrgenerationenhaus Nachbarschaftszentrum Ostend

Waldschmidtstraße 39

60316 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 14: Haltestelle Waldschmidtstraße,

U6, U7: Haltestelle Zoo

KONTAKT & ANMELDUNG

Mehrgenerationenhaus Nachbarschaftszentrum Ostend

Heike Klauer, 069 439645

info@nbz-ostend.de

www.nbz-ostend.de

Anmeldung erforderlich bis 09.09.2025 per E-Mail an info@nbz-ostend.de oder Telefon 069 439645
kostenfrei

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

13:00 – 18:00 Uhr

Gemeinsam aktiv bleiben

Aktivclub Heddernheim

Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Park Wilhelmsbad und lassen uns durch das Hessische Puppen- und Spielzeugmuseum führen. Erleben Sie einen schönen Ausflug in angenehmer Gesellschaft und lassen Sie sich von der Kulturgeschichte im Kleinformat begeistern.

ORT

Stadtteil: Heddernheim

Treffpunkt U-Bahnhof Heddernheim

 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8, Bus M60: Haltestelle Heddernheim

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungszentrum Heddernheim

Sybille Vogl, 069 2998072218

sybille.vogl@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de

Anmeldung erforderlich bis 03.09.2025

Information erfolgt bei Anmeldung

14:00 – 16:00 Uhr

Gemütlicher Info-Nachmittag bei Kaffee & Kuchen

Informationen rund um Ihren Stadtteil für 60+

Das Sozialrathaus Bockenheim und die Initiative Zukunft Bockenheim e.V. laden zu einem gemütlichen Informationsnachmittag bei Kaffee und Kuchen ein. Angebote rund um Ihren Stadtteil als auch Informationen rund um die Leistungen des Sozialrathauses für Menschen 60+ werden vorgestellt. Auch werden die Umfrageergebnisse der Befragung Bockenheim präsentiert. Wir möchten Sie gerne persönlich kennenlernen und mit Ihnen in den Austausch gehen und Ihre Fragen beantworten.

ORT

Stadtteil: Bockenheim
Initiative Zukunft Bockenheim e.V. - Stadtteilbüro
Leipziger Straße 91
60487 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

Initiative Zukunft Bockenheim e.V.
Thilo Schwarmann
069 71914944
kontakt@zukunft-bockenheim.de
www.zukunft-bockenheim.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

14:00 – 17:30 Uhr

Science Show und Knobel Olympiade

Bringen Sie Ihre grauen Zellen in Schwung!

Wir laden herzlich zu einem besonderen Nachmittag im EXPERIMINTA ScienceCenter ein. Lassen Sie sich von einer spannenden Science Show begeistern und bringen Sie an Knobel- und Rätseltischen Ihre grauen Zellen in Schwung. Ganz nebenbei sammeln Sie beim Knobeln Stempel – und wer 5 davon ergattert, darf sich über ein wohlverdientes Stück Kuchen freuen. Wer lieber das Museum erkunden oder einfach die Science Show genießen möchte, ist genauso herzlich willkommen. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Nachmittag voller Rätselspaß und Geselligkeit! 14:00–14:30 Uhr: Science Show, 14:30–17:00 Uhr: freier Besuch des Museums und Knobel Olympiade, 17:00–17:30 Uhr: Science Show

ORT

Stadtteil: Westend-Süd
EXPERIMINTA ScienceCenter
Hamburger Alle 22–24
60486 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 16, 17: Haltestelle Varrentrappstraße,
U4, U5, Bus 50: Haltestelle Festhalle/Messe

KONTAKT & ANMELDUNG

Experiminta ScienceCenter
Marine Bélondrade, 069 71 379690
info@experiminta.de
www.experiminta.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

14:00 – 14:50 Uhr

„Ukule-la-la!“

Singen, klingen und Musik genießen

Dieser Kurs lädt alle Senior:innen ein, die gerne gemeinsam singen, musizieren und Musik erleben möchten. Es werden Grundlagen für Liedbegleitung auf der Ukulele vermittelt (Instrumente sind vorhanden), aber alle sind willkommen, die die Runde mit eigenen Instrumenten bereichern oder einfach nur mitsingen und dabei sein möchten.

Weiterer Termin: 24.09., 14:00–14:50 Uhr

ORT

Stadtteil: Altstadt

Stadtbücherei Frankfurt am Main/Musikbibliothek

Hasengasse 4

60311 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

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

Haltestelle Konstablerwache

KONTAKT & ANMELDUNG

Stadtbücherei Frankfurt am Main

Sebastian Wilke, 069 21238412

musikbibliothek@stadtbuecherei.frankfurt.de

stadtbuecherei.frankfurt.de

ohne Anmeldung

kostenfrei

DIGITALE WELT

14:00 – 17:00 Uhr

Mobilitätsapps

Reisen leicht gemacht

So planen und buchen Sie eine Reise mit der Bahn, dem Bus oder dem Flugzeug mit Apps. Sie lernen, wie diese von der Deutschen Bahn, dem RMV oder Flixbus auf dem Handy oder Tablet funktionieren. Christian David hilft Ihnen dabei und zeigt Ihnen, wie Sie die Apps benutzen. Zusammen üben Sie den Umgang. Bringen Sie bitte Ihre Geräte und Ihre Fragen mit. Wir freuen uns auf Ihr Kommen. Und damit die Angelegenheit nicht zu trocken wird, stehen Kaffee und Kuchen bereit.

ORT

Stadtteil: Gallus

Mehrgenerationenhaus Frankfurt Gallus – Lernnetzraum

Idsteiner Straße 91

60326 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 52: Haltestelle Schneidhainer Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

Mehrgenerationenhaus Frankfurt Gallus

Bettina Jäger, 069 75846666

bettina.jaeger@kiz-gallus.org

www.kiz-gallus.de

ohne Anmeldung

kostenfrei

14:00 – 17:30 Uhr

Oktoberfest

Seien Sie herzlich willkommen zu unserem Oktoberfest im AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS. Wir möchten mit Ihnen allen zusammen feiern. Bei einem guten Bier, einem leckeren Essen und Live-Musik möchten wir das Oktoberfest feiern. Wir freuen uns auf die Zeit mit Ihnen.

ORT

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

ANFAHRT

Tram 15, 16: Haltestelle Lettigkautweg,
Bus 47: Haltestelle Dielmannstraße,
S1, S2, S8, S9: Haltestelle Mühlberg

KONTAKT & ANMELDUNG

AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS
Melanie Labsch, 069 209756720
Info.omk.mdg@agaplesion.de
www.markusdiakonie.de

Anmeldung erforderlich bis 12.09.2025 per Mail an
Info.omk.mdg@agaplesion.de
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

14:00 – 17:00 Uhr

Vorstellung Frankfurter Hilfenetz

Informationen zum Hilfenetz bei Kaffee und Kuchen

Das Frankfurter Hilfenetz ist ein Kooperationsprojekt der Caritas und der katholischen und evangelischen Kirchengemeinden in den Stadtteilen. Es vermittelt Alltagshilfen an Haushalte von Senior:innen und Menschen mit Krankheit oder Beeinträchtigung. Im Rahmen der Veranstaltung bekommen Sie alle Informationen zum Frankfurter Hilfenetz. Bei Kaffee und Kuchen laden wir zum Austausch ein.

ORT

Stadtteil: Altstadt
Caritasverband Frankfurt e.V.
Alte Mainzer Gasse 10
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Caritasverband Frankfurt e.V., Ökumenisches Hilfenetz
Susanne Söllner, 069 29821193
hilfenetze@caritas-frankfurt.de
www.caritas-frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

14:00 – 16:00 Uhr

Große Schiffsrundfahrt in Frankfurt

Mit der Primus-Linie auf dem Main entlang

Im Rahmen einer 100-minütigen Schiffsrundfahrt erleben Sie auf dieser Tour die Mainmetropole von ihrer Wasserseite aus. Ihre Fahrt startet am „Eisernen Steg“ zunächst flussabwärts in Richtung Westhafen vorbei an der Skyline der Stadt und dem Museumsufer. Vor der Schleuse Griesheim wendet das Schiff und fährt nun flussaufwärts in Richtung Schleuse Offenbach, vorbei an der Europäischen Zentralbank mit einem kurzen Abstecher in den Osthafen und weiter zur Anlegestelle Gerbermühle. Hier wendet das Schiff erneut und fährt zum Eisernen Steg zurück, wo Ihre Schiffsrundfahrt wieder endet. Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen!

ORT

Stadtteil: Altstadt

Frankfurter Personenschiffahrt Primus-Linie

„Eiserner Steg“ – Mainkai 36

60311 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U4, U5: Haltestelle Dom/Römer,

Tram 11, 12, 14: Haltestelle Römer/Paulskirche,

Bus 36: Haltestelle Schöne Aussicht,

Bus 46: Haltestelle Eiserner Steg

KONTAKT & ANMELDUNG

Jugend- und Sozialamt

Rathaus für Senioren, Leitstelle Älterwerden

069 21249944

senioren-veranstaltungen@stadt-frankfurt.de

Anmeldung erforderlich bis 11.09.2025 per E-Mail an: senioren-veranstaltungen@stadt-frankfurt.de. Sie erhalten nach dem 11.09.2025 eine Bestätigung, ob Sie an der Veranstaltung teilnehmen können.
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

15:00 – 18:00 Uhr

Tag der offenen Tür im AGAPLESION HAUS SAALBURG

Wir laden Sie herzlich ein, uns am 17. September 2025 im AGAPLESION HAUS SAALBURG zu besuchen! In unserem Haus vereinen sich zwei Wohnformen unter einem Dach: Im Markus Service und Wohnen bieten wir Senioren ab 60 Jahren die Möglichkeit, selbstständig zu leben und sich weitestgehend eigenständig zu versorgen. Für Menschen mit Pflegebedarf steht unser Bereich Wohnen und Pflegen zur Verfügung. Nutzen Sie die Gelegenheit, unser Haus kennenzulernen und einen Einblick in das Leben in unserer Gemeinschaft sowie Informationen über unsere aktuellen Projekte zu erhalten. Es erwarten Sie zwei informative Vorträge zu den Wohnformen mit Beginn 15:00 Uhr und 16:30 Uhr mit anschließender Besichtigung.

ORT

Stadtteil: Bornheim
AGAPLESION HAUS SAALBURG
Saalburgallee 9
60385 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4, Tram 12, Bus M34, 38, 43 und 103
Haltestelle: Bornheim Mitte
Begrenzte öffentliche Parkmöglichkeiten

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 15.09.2025 per Mail an:
info.hsb.mdg@agaplesion.de
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

15:00 – 16:30 Uhr

Patientenverfügung Schritt für Schritt

Mobil sein in der eigenen Entscheidungsfreiheit

Schritt für Schritt vorsorgen, selbstbestimmt entscheiden. Was passiert, wenn Sie in einer medizinischen Notlage nicht mehr selbst entscheiden können? Wie können Sie sicherstellen, dass Ihr Wille zählt? Die uns bekannten Patientenverfügungen allein reichen oft nicht aus, um diese Fragen zu beantworten. Entscheidend ist, dass Ihre Werte und Wünsche klar formuliert sind. In unserem einführenden Vortrag zeigen unsere Gesprächsbegleiter:innen, wie Sie mobil und vorausschauend vorsorgen: mit einer durchdachten Patientenverfügung, der richtigen Vertreter:innenwahl und einer Planung, die wirklich zu Ihnen passt. Gestalten Sie Ihre Zukunft aktiv – wir zeigen Ihnen wie!

Weiterer Termin: 24.09., 15:00–16:30 Uhr

ORT

Stadtteil: Sachsenhausen
Würdezentrum gUG
Geleitsstraße 14
60599 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

S3–S6, Tram 15, 16, 18: Haltestelle Lokalbahnhof,
Bus M36, 45, 47: Haltestelle Wendelsplatz,
Fußweg jew. ca. 5–10 Minuten

KONTAKT & ANMELDUNG

Würdezentrum gUG
Aaliyah Durlan, 069 3486 85330
info@wuerdezentrum.de
www.wuerdezentrum.de

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2025 telefonisch (Mo.–Fr. von 11:00 bis 13:00 Uhr), per Mail oder unter www.wuerdezentrum.de/kursbuchung kostenfrei

PFLEGE UND DEMENZ

16:00 – 17:30 Uhr

Demenz verstehen

Einblicke, Austausch und Wege zur Unterstützung

Das Gesundheitsamt Frankfurt am Main lädt Sie herzlich zu einer Informationsveranstaltung zum Thema Demenz ein. Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene, Angehörige, Fachkräfte und alle Interessierten, die mehr über den Umgang mit Demenz und unterstützende Angebote erfahren möchten. Nach einigen Impulsvorträgen, u.a. zur Verbesserung von Krankenhausaufenthalten für Menschen mit Demenz sowie Kultur- und Freizeitangeboten für Betroffene und Angehörige, haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich an verschiedenen Infoständen beraten zu lassen.

ORT

Stadtteil: Innenstadt
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

KONTAKT & ANMELDUNG

Gesundheitsamt Frankfurt am Main
Katharina Popp, 069 21233129
katharina.popp@stadt-frankfurt.de
www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

ohne Anmeldung
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

16:00 – 17:30 Uhr

Das hat ja noch Zeit ...

Vortrag zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

Jeder Mensch kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass man wichtige Angelegenheiten nicht mehr eigenverantwortlich regeln kann. Dann stellt sich die Frage, wer in diesem Fall für uns handeln und entscheiden soll. Um für diese Fälle vorzusorgen, ist es gut, sich frühzeitig mit dem Thema Vorsorgevollmachten 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. Haben Sie Fragen zu Ihrer persönlichen Vorsorge und wollen eine Vorsorgevollmacht oder eine Patientenverfügung erstellen? Dann kommen Sie gerne zu unserem Vortrag und informieren sich.

ORT

Stadtteil: Westend-Süd
Bürgerinstitut e.V.
Oberlindau 20
60323 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7, Bus 64: Haltestelle Alte Oper,
ca. 3 Minuten Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 10.09.2025 per Mail an:
info@buergerinstitut.de
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

16:30 – 17:30 Uhr

Rücken-Fit

Übungen für einen gesunden Rücken

Sport im Alter wirkt sich positiv auf die Gesundheit und das Lebensgefühl aus. Um mobil und vital zu bleiben, können wir viel für uns tun. Gerade der Rücken, der durch langes Sitzen oft Probleme bereitet, bedarf der besonderen Aufmerksamkeit. Beim Sportangebot „Rücken-Fit“ wird die erfahrene Übungsleiterin (Prävention und Reha) Betti Citino mit gezielten Übungen für Rumpf und Rücken die Muskulatur im Stand und auf der Matte kräftigen und dehnen.

Weiterer Termin: 24.09., 16:30–17:30 Uhr

ORT

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

ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte

KONTAKT & ANMELDUNG

Parea Frankfurt gGmbH
Ulrike Heidemann, 069 80881145
ulrike.heidemann@parea.de
www.parea.de

Anmeldung erforderlich bis 15.09.2025
6 Euro

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

16:30 – 17:30 Uhr

Yoga auf dem Stuhl

Yoga auf und mit dem Stuhl

Yoga-Angebot passend für ältere und körperlich eingeschränkte Menschen.

ORT

Stadtteil: Ostend

Mehrgenerationenhaus Nachbarschaftszentrum Ostend

Waldschmidtstraße 39

60316 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 14: Haltestelle Waldschmidtstraße, U6, U7:

Haltestelle Zoo

KONTAKT & ANMELDUNG

Mehrgenerationenhaus Nachbarschaftszentrum Ostend

Heike Klauer, 069 439645

info@nbz-ostend.de

www.nbz-ostend.de

Anmeldung erforderlich bis 09.09.2025 per E-Mail an info@nbz-ostend.de oder Telefon 069 439645
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

17:30 – 19:00 Uhr

Alltagsfit! Meine Wohnung – mein Fitnessstudio

Fitnessübungen in den Alltag einbauen

Mal ehrlich: Wie oft haben Sie sich schon vorgenommen, dass Sie täglich etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun wollen? Und wie oft haben Sie es dann doch nicht gemacht? Weil: Irgendwas ist dazwischen gekommen. Wir stellen Ihnen Übungen vor, die Sie in Ihren Alltag integrieren und „nebenbei“ erledigen können. Gemeinsam überlegen wir, mit welchen Hilfsmitteln und Gegenständen aus dem Haushalt wir unsere „Fitnessgeräte“ improvisieren können.

ORT

Stadtteil: Gallus

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Frankenallee 206

60326 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 11, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Hans-Christoph Fehr, 069 2998072217

hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de/gallus

Anmeldung erforderlich bis 15.09.2025

kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

18:15 – 19:15 Uhr

Gymnastik

Gemeinsam mobilisieren, kräftigen und dehnen wir den gesamten Körper und trainieren das Gleichgewicht. Das Training findet im Stehen und auf der Matte statt. Zum Abschluss der Stunde gibt es noch eine Entspannung. Probieren Sie es aus. Die Stunde findet regelmäßig mittwochs von 18:15 bis 19:15 Uhr statt.

Weiterer Termin: 24.09., 18:15–19:15 Uhr

ORT

Stadtteil: Ostend
Frankfurter Turnverein 1860
Pfingstweidstraße 7
60316 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7, Tram 14: Haltestelle Zoo

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Turnverein 1860
Sabine Gunia, 069 432906
ftv1860@ftv1860.de
www.ftv1860.de

ohne Anmeldung
kostenfreie Schnupperstunde

DONNERSTAG

18. September

Tagesübersicht

Gymnastik	90
Frankfurter Gesundheitsspaziergang	91
Geistig mobil bleiben	92
Kunstbegegnung	93
Linux	94
Rückenfit	95
Beweglich bleiben im Alter	96
Kunstaussstellung.....	97
Spaziergang durch die Einrichtung	98
Nachhaltigkeitsapps.....	99
Kurs: Komoot für Wanderungen und Radtouren ...	100
Gedächtnistraining im Freien	101
Führung durch die Klassikstadt Frankfurt.....	102
Lust auf neue Freunde?.....	103
Spaziergang durch den Grüneburgpark.....	104
Demenz und Bewegung.....	105
Miteinander mobil bleiben.....	106
Modern Line Dancing.....	107
Sprechstunde der Demokratie	108

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

9:00 – 9:45 Uhr

Gymnastik

Die Stunde für mehr körperliches Wohlbefinden! Ob Rumpf und Nacken, Arme und Beine – Gymnastik kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper und fördert das Zusammenspiel zwischen den jeweiligen Muskelgruppen. Außerdem hält sie die Gelenke geschmeidig. Neben der Kräftigung ist auch die Dehnung ein wichtiger Inhalt der Gymnastik. So wird insgesamt die Bewegungsfähigkeit verbessert und die Leistungsfähigkeit gesteigert.

Weiterer Termin: 25.09., 9:00–9:45 Uhr

ORT

Stadtteil: Rödelheim
Sporthalle im SPORTGARTEN der FTG Frankfurt
Rebstöcker Weg 15
60489 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 34, 72: Haltestelle Parkweg

KONTAKT & ANMELDUNG

FTG Frankfurt
Juliane Frera, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 10:45 Uhr

Frankfurter Gesundheitsspaziergang

Der Frankfurter Gesundheitsspaziergang ist ausdrücklich für alle Alters- und Bewegungsstufen geeignet, dauert circa 45 Minuten und wird von einer erfahrenen Übungsleiterin begleitet. Die Teilnahme ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung nicht erforderlich. Die Gruppe freut sich immer über neue Teilnehmer:innen! Treffpunkt ist immer donnerstags um 10 Uhr am Empfang im Gesundheitsamt. Der Spaziergang findet auch an Feiertagen und bei schlechtem Wetter statt.

Weiterer Termin: 25.09., 10:00–10:45 Uhr

ORT

Stadtteil: Innenstadt
Gesundheitsamt Frankfurt am Main
Breite Gasse 28
60313 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Gesundheitsamt Frankfurt am Main
Katharina Popp, 069 21233129
katharina.popp@stadt-frankfurt.de
www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:30 – 12:00 Uhr

Geistig mobil bleiben

Wir machen im Gedächtnistraining abwechslungsreiche Übungen, um Ihre geistige Beweglichkeit zu erhalten und zu fördern. Machen Sie mit und erleben Sie, wie viel Spaß es macht, den Geist fit zu halten!

ORT

Stadtteil: Heddernheim
Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim
Ablarer Straße 3
60439 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8, Bus 29: Haltestelle Zeilweg,
ca. 5 Minuten Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungszentrum Heddernheim
Sybille Vogl, 069 2998072218
sybille.vogl@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

Anmeldung erforderlich bis 11.09.2025
4 Euro

10:30 – 13:30 Uhr

Kunstbegegnung

Kunst gegen Einsamkeit im Alter

Die Veranstaltung gibt einen Einblick in das Projekt „Kunstbegegnung“, das in Frankfurt-Bockenheim seit September 2024 als Angebot „Kunst gegen Einsamkeit im Alter“ läuft. Dabei geht es nicht nur um Kunst und Kunstschaffen, es ist darüber hinaus ebenso Treffpunkt für kulturinteressierte ältere Frankfurter:innen. Hier entstehen neue Freundschaften auch und vor allem außerhalb des Angebotes, die der Einsamkeit langfristig entgegenwirken. Man findet wieder eine Tagesstruktur, hat Termine, auf die man sich freut, kann persönliche Themen ansprechen sowie man Ansprechpartner und Erfahrungen in der Gruppe findet. Kunstkenntnisse sind nicht erforderlich, einzig die Freude am kreativen Miteinander.

ORT

Stadtteil: Westend-Süd
Haus der offenen Kultur, ehemals Cafe KoZ
Mertonstraße 26–28
60325 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Bockenheimer Warte,
ca. 5–8 Minuten Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

Kunsttäter e.V.
Andreas Hett
0177 2545939
andreashett@onlinehome.de
www.ahett-kunsttherapie.de

Anmeldung erforderlich bis 12.09.2025
per E-Mail an andreashett@onlinehome.de oder
Telefon 06171 503098
maximal 12 Teilnehmende
kostenfrei

DIGITALE WELT

11:00 – 12:00 Uhr

Linux

Die kostenlose Alternative zu Windows

Für Windows 10 wird im Oktober 2025 der Support eingestellt. Dies bedeutet, dass Windows 10 keine Updates mehr bekommt und man dieses System dann auch nicht mehr nutzen sollte. Wer noch Windows 10 benutzt und sich keinen neuen Computer kaufen kann oder will, hat die Möglichkeit, Linux kostenlos zu installieren und es statt Windows zu nutzen. Linux Mint z.B. ist nicht schwieriger in der Benutzung als Windows. In diesem Vortrag wird Ihnen Linux Mint anschaulich vorgestellt.

ORT

Stadtteil: Westend-Nord
Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
Café Anschluss, 069 2998072350
cafe.anschluss@frankfurter-verband.de
www.cafe-anschluss.de

ohne Anmeldung
maximal 40 Teilnehmende
kostenfrei

11:15 – 12:15 Uhr

Rückenfit

Stillstand – der größte Feind des Rückens! Diese Stunde ist das optimale Angebot, um Rückenproblemen entgegenzuwirken. Der Schwerpunkt liegt hier auf intensiven Übungen zur Kräftigung der Rücken-, Bauch-, Schulter- und Beckenmuskulatur, aber auch die Mobilisation und Lockerung sind wichtige Bestandteile. Deshalb werden die Stunden mit wohltuenden Entspannungsübungen abgerundet. Eine effektive Kombination für eine gesunde Körperhaltung!

Weiterer Termin: 25.09., 11:15–12:15 Uhr

ORT

Stadtteil: Bockenheim
Gym 1 in der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
Ginnheimer Straße 47
60487 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 34: Haltestelle Sophienstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
Sebastian Riebold, 069 9707210
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-sportfabrik.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

13:00 – 15:00 Uhr

Beweglich bleiben im Alter

Praktische Tipps und Übungen für den Alltag

Wie verbessere ich meine körperliche und geistige Beweglichkeit? Mit praktischen Tipps zum Beispiel zur Sturzvermeidung, lernen Sie, wie Sie Stürze vorbeugen und mit einfachen Übungen Ihr Gleichgewicht und Ihre Konzentration stärken können. Zu diesen und weiteren Fragen lädt Sie der Arbeitskreis „Ältere Migrant:innen vom Deutschen Roten Kreuz, Bezirksverband Frankfurt am Main, Beratungsstelle HIWA!, zu einer gemeinsamen Gesprächsrunde ein. Die Veranstaltung wird in einfachem Deutsch gehalten. Auf Anfrage sind Übersetzungen möglich.

ORT

Stadtteil: Westend-Nord

Rathaus für Senioren, Besprechungsraum 1.18 (1. OG)

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Beratungsstelle HIWA! Arbeitskreis Ältere Migrant:innen
Yasemin Yazici-Muth, 069 234092

hiwa@drkfrankfurt.de

www.drkfrankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

PFLEGE UND DEMENZ

13:00 – 16:30 Uhr

Kunstaussstellung

Impressionen im Verlauf einer Demenz

In unserem aktuellen Kunstprojekt in der Tagespflege haben unsere Tagesgäste die Möglichkeit, ihren Gefühlen auf ganz eigene Weise Ausdruck zu verleihen. Hier gibt es keine Vorgaben, kein Richtig oder Falsch – allein die Freude am kreativen Prozess und der freie Fluss der Emotionen stehen im Mittelpunkt. Ein besonders berührendes Beispiel sind die Werke eines unserer Tagesgäste, der im Laufe seines Lebens ein wunderbarer Maler war. An seinen Bildern lässt sich auf sensible Weise nachvollziehen, wie sich seine künstlerische Ausdrucksform im Laufe seiner Demenzerkrankung verändert hat. Jedes Werk ist so einzigartig wie der Mensch, der es geschaffen hat, und erzählt seine eigene Geschichte.

ORT

Stadtteil: Kalbach

TrotzDemAktiv e.V. Tagespflege „Lotte“

An der Grünhohl 9

60437 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 28, 29: Haltestelle Schule Kalbach –
ca. 1 Minute Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

TD-A TrotzDem-Aktiv e.V.

Herr Horst

069 95090665

A.Horst@trotzdem-aktiv.de

www.trotzdem-aktiv.de

ohne Anmeldung

kostenfrei

PFLEGE UND DEMENZ

13:30 – 16:00 Uhr

Spaziergang durch die Einrichtung

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 mit dem hohen Standard von Seniorenwohnstiften. Wenn aus medizinischen oder rechtlichen Gründen eine Betreuung doch nicht mehr möglich sein sollte, heißen wir Sie in unserem vollstationären Pflegebereich willkommen. Als Preisträger des ersten Frankfurter Pflegepreises 2024 und des Deutschen Pflegepreises 2023 heißen wir im Zeichen der Diversität alle Menschen herzlich willkommen. An diesem Aktionstag finden zwei Spaziergänge durch die Einrichtung statt: 14:00 Uhr oder 15:00 Uhr

ORT

Stadtteil: Sachsenhausen
AGAPLESION SCHWANTHALER CARRÉE – 1. OG
Schwanthalerstraße 5
60594 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8, Tram 19, Bus 47, 48, 61, X61, X77, 652, 653, 78, 80, S1–6, S8, S9: Haltestelle Südbahnhof, Tram 15, 16, 18, Bus 45: Haltestelle Brücken-/Textorstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

AGAPLESION SCHWANTHALER CARRÉE
Tom Dörr & Cornelia Sciborski, 069 2045601065
info.SCF.MDG@agaplesion.de
www.markusdiakonie.de

Anmeldung zur Führung erforderlich bis 01.09.2025
kostenfrei

14:00 – 15:00 Uhr

Nachhaltigkeitsapps

Wege in eine enkeltaugliche Gesellschaft

Es gibt Apps, die uns helfen können, nachhaltiger und umweltfreundlicher zu leben, gute Kaufentscheidungen zu treffen und die Ressourcen auf unserem Planeten zu schonen. Einige dieser Apps stellen wir Ihnen in diesem Vortrag vor.

ORT

Stadtteil: Westend-Nord
Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
Café Anschluss, 069 2998072350
cafe.anschluss@frankfurter-verband.de
www.cafe-anschluss.de

ohne Anmeldung
maximal 20 Teilnehmende
kostenfrei

DIGITALE WELT

14:30 – 17:00 Uhr

Kurs: Komoot für Wanderungen und Radtouren

Komoot kennenlernen und draußen testen

Klaus Baumgarten stellt Ihnen die App Komoot vor und erklärt ihre wichtigsten Funktionen. Im ersten Teil im Café Mouseclick lernen Sie die theoretischen Grundlagen kennen: Wie plant man Routen, findet neue Touren oder nutzt die Navigation? Anschließend geht es nach draußen, um das Gelernte direkt in der Praxis anzuwenden. So entdecken Sie, wie Komoot Sie optimal bei Ihren Wanderungen und Radtouren unterstützt.

ORT

Stadtteil: Höchst
Café Mouseclick
Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 50, 54, M55: Haltestelle Mainberg,
S1, S2, Bus X53, X58: Haltestelle Höchst Bahnhof
(10 Minuten Fußweg)

KONTAKT & ANMELDUNG

Café Mouseclick
Klaus Baumgarten, 069 2998072219
klaus.baumgarten@frankfurter-verband.de
www.cafe-mouseclick.de

Anmeldung erforderlich bis 11.09.2025 per E-Mail
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

14:30 – 15:30 Uhr

Gedächtnistraining im Freien

Spaziergang mit Erinnerungsspielen

Bei einem gemeinsamen Spaziergang trainieren wir spielerisch das Gedächtnis. Durch „Was sehe ich?“ und „Was habe ich gesehen?“ schärfen wir die Wahrnehmung und das Erinnerungsvermögen. Assoziationsspiele fördern kreatives Denken, während die alphabetische Unterhaltung die Sprachgewandtheit fordert. Zudem stärken wir das visuelle Gedächtnis, indem wir uns gezielt Details aus der Umgebung einprägen. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Spaziergang, der Körper und Geist in Bewegung bringt!

ORT

Stadtteil: Kalbach-Riedberg
Paulinum Riedberg
Hans-Leistikow-Straße 6
60438 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 29: Haltestelle Hans-Leistikow-Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

Parea Frankfurt gGmbH
Ulrike Heidemann, 069 80881145
ulrike.heidemann@parea.de
www.parea.de

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2025
kostenfrei

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

15:00 – 17:00 Uhr

Führung durch die Klassikstadt Frankfurt

Hier heißt es: Automobile Kultur erleben

Die Klassikstadt Frankfurt ist der Hotspot im Rhein-Main-Gebiet für Autofans. Auf über 16.000 Quadratmetern des einzigartigen, denkmalgeschützten Fabrikareals in Frankfurt am Main können Sie täglich „automobile Kultur erleben“ und echte „Schätzchen“ bestaunen. Hier funkeln historische Schmuckstücke neben leistungsstarken Boliden.

ORT

Stadtteil: Fechenheim
Klassikstadt Frankfurt
Orber Straße 4a
60386 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 41,44: Haltestelle Langenselbolder Straße, Tram 11:
Haltestelle Casellastraße

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 01.09.2025
10 Euro

15:00 – 17:00 Uhr

Lust auf neue Freunde?

Gemeinsam statt einsam – Besuche, die bewegen!

Wir, der Verein Freunde alter Menschen e.V., stiften Besuchspartnerschaften zwischen älteren Frankfurtern und Freiwilligen. Wir stehen für mehr Gemeinsamkeit und ein Miteinander der Generationen. Sie wünschen sich eine neue Aufgabe oder mehr Kontakt mit anderen Menschen? Sie würden sich freuen, regelmäßig mit einem Freiwilligen etwas zu unternehmen, spazieren zu gehen oder einfach nur zusammen zu sitzen und zu reden und zu lachen? Oder Sie würden sich gerne ehrenamtlich engagieren, in einer Besuchspartnerschaft oder in einem Team? Wir laden Sie herzlich ins Café Melange in der Braubachstraße ein und freuen uns darauf, Sie kennenzulernen und uns bei einem Kaffee oder Tee auszutauschen.

ORT

Stadtteil: Altstadt

Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer
Braubachstraße 15b

60311 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Freunde alter Menschen e.V.

Eva Leiss, 069 97521180

frankfurt@famev.de

www.famev.de

Anmeldung erforderlich bis 17.09.2025 per E-Mail an
judith.steppacher@frankfurter-verband.de oder
Telefon 069 2998072295
kostenfrei

15:00 – 16:30 Uhr

Spaziergang durch den Grüneburgpark

Landschaftsschutzgebiet und Gartendenkmal

Schlendern, die Seele baumeln lassen und nachdenken im Grüneburgpark, unserem denkmalgeschützten englischen Landschaftspark. Die Bürgerinitiative Grüneburgpark kümmert sich seit über zehn Jahren um die Parklandschaft.

ORT

Stadtteil: Westend-Nord
Grüneburgpark, Parkcafé (verl. August-Siebert-Str.)
August-Siebert-Straße
60323 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 11, 12, 14: Haltestelle Römer/Paulskirche

KONTAKT & ANMELDUNG

Bürgerinitiative Grüneburgpark
Susanne Lindner, 069 552679
giselbecker@web.de
grueneburgparkinitiativen.wordpress.com

ohne Anmeldung
kostenfrei

15:00 – 16:30 Uhr

Demenz und Bewegung

Wege verstehen, Mobilität fördern

Menschen mit Demenz „laufen nicht weg“ – sie laufen hin zu einem Ort, der für sie von Bedeutung ist. Ihr Bewegungsdrang folgt oft biografischen Erinnerungen und tief verankerten Gewohnheiten. Doch wie können wir ihre Mobilität erhalten, ohne sie einzuschränken? Dieser Vortrag sensibilisiert für ein neues Verständnis von Bewegung bei Demenz. Auf Grundlage des psychobiografischen Pflegemodells nach Böhm betrachten wir, warum Mobilität für Menschen mit Demenz essenziell ist, welche Bedürfnisse dahinterstehen und wie wir sie begleiten können. Wir zeigen praxisnahe Ansätze, um Sicherheit und Orientierung zu fördern – für eine würdevolle Begleitung in Alltag und Pflege.

ORT

Stadtteil: Sachsenhausen
Würdezentrum gUG
Geleitsstraße 14
60599 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

S3–S6, Tram 15, 16, 18: Haltestelle Lokalbahnhof,
Bus M36, 45, 47: Haltestelle Wendelsplatz,
Fußweg jew. ca. 5–10 Minuten

KONTAKT & ANMELDUNG

Würdezentrum gUG
Aaliyah Durlan, 069 3486 85330
info@wuerdezentrum.de
www.wuerdezentrum.de

Anmeldung erforderlich bis 18.09.2025 telefonisch (Mo.–Fr. von 11:00 bis 13:00 Uhr), per Mail oder unter www.wuerdezentrum.de/kursbuchung kostenfrei

16:00 – 17:30 Uhr

Miteinander mobil bleiben

Gemeinschaftlich Wohnen im Lebenshaus St. Leonhard

Seit über dreizehn Jahren steht das Lebenshaus St. Leonhard in der Altstadt für ein gemeinschaftliches Miteinander der Generationen sowie von freiwillig Engagierten und Pflegeheimbewohner:innen. Was hilft, um geistig und körperlich mobil zu bleiben? In welcher Form erfolgt eine gegenseitige Unterstützung im Alltag? Mitarbeitende, Heimbewohner:innen sowie Mieterinnen und Mieter geben einen Einblick in das Zusammenleben und beantworten Ihre Fragen zu dieser besonderen Wohn- und Pflegeeinrichtung.

ORT

Stadtteil: Altstadt
Lebenshaus St. Leonhard
Buchgasse 1
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei

19:30 – 20:30 Uhr

Modern Line Dancing

Line Dance auch für Senior:innen

Wir brauchen keine(n) Tanzpartner:in. Wir sind Line Dancer:innen. Line Dance ist ein Tanz, bei dem neben- und hintereinander auf einer Linie getanz wird. Die ganze Gruppe tanzt gemeinsam. Unter Anleitung lernen Sie eine festgelegte, sich wiederholende Schrittfolge, die dann synchron in der Gruppe getanz wird. Probieren Sie es aus, auch ohne Vorkenntnisse. Ideal für alle Altersgruppen. Line Dance nur zu althergebrachter Countrymusik ist nicht unser Ding. Moderne Musik, auch moderne Countrymusik bildet unsere Grundlage. Mitbringen sollten Sie Rhythmusgefühl, Freude an Bewegung, bequeme Schuhe (vorzugsweise mit Ledersohle), legere Kleidung, gute Laune und ein Getränk.

Weiterer Termin: 25.09., 19:30–20:30 Uhr

ORT

Stadtteil: Fechenheim
TSG Halle (Saalbau), Mainkursaal (1. Stock)
Pfortenstraße 55
60386 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Tram 11: Haltestelle, Schießhüttenstraße,
ca. 10–15 Min. Fußweg,
Bus 44: Haltestelle Pfortenstraße, ca. 5 Min. Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

TSG Fechenheim 1860 e.V.
Dieter Schönwies, 069 422828
schoenwies.dieter@t-online.de
tsgfechenheim.vereinify.com

ohne Anmeldung
einmalige kostenfreie Teilnahme

ganztägig

Sprechstunde der Demokratie

Während der Aktionswochen Älterwerden ist der Pavillon der Demokratie zu Gast im Gallus: Am 18. und 19. September soll das Beteiligungsangebot des Dezernats der Bürgermeisterin von morgens bis abends für intensive Gespräche und Austausch sorgen. Die Stadt arbeitet dabei mit Schulen und Kindergärten ebenso zusammen wie mit der Zivilgesellschaft – also Vereinen und Institutionen aus dem Stadtteil. Die Idee: Für mehr gesellschaftlichen Zusammenhalt sorgen. Sprechen wir darüber, was Demokratie für uns bedeutet – oder was Sie sich für Ihren Stadtteil wünschen. Das Gallus ist der achte Pavillon-Stadtteil.

Weiterer Termin: 19.09., ganztägig

ORT

Stadtteil: Gallus

Der genaue Veranstaltungsort stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

KONTAKT

Aktuelle Infos und mehr zum Pavillon der Demokratie finden Sie unter: www.pavillon-der-demokratie.de

FREITAG

19. September

Tagesübersicht

Dance for Body & Mind	110
Interaktive Stadtrallye mit Actionbound	111
Stretching.....	112
Tanz mit, bleib fit	113
Gedächtnistraining.....	114
Spaß an Bildung im Alter.....	115
Nordic Walking im Günthersburgpark.....	116
Spielend mobil bleiben.....	117
Angehörigenworkshop: Hands-on Dementia	118
Mobil bleiben mit Demenz.....	119
Höchster Doppelkopf-Spaß!.....	120
Late Bloomers.....	121
Workshop: Sicher unterwegs	122
Zumba – Fit im Alter	123
Kinoabend	124
Sprechstunde der Demokratie	125

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

9:30 – 10:30 Uhr

Dance for Body & Mind

Ein Körper- und Bewegungstraining für jedes Alter, bei dem die Teilnehmer:innen ohne Choreografie durch abwechslungsreiche Bewegungsabfolgen geführt werden. Ausdrucksstarke, sehr vielfältige Musik aus allen Regionen der Welt motiviert. Ruhige bis auspowernde Bewegungen trainieren Kraft und Beweglichkeit. Das Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur, die Körperwahrnehmung und die Koordination werden geschult. Und vor allem: Es macht riesig Spaß!

Weiterer Termin: 26.09., 9:30–10:30 Uhr

ORT

Stadtteil: Bockenheim
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

KONTAKT & ANMELDUNG

FTG Frankfurt
Juliane Frera, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

DIGITALE WELT

10:00 – 13:00 Uhr

Interaktive Stadtrallye mit Actionbound

Frankfurt auf spielerische Weise neu entdecken!

Wir laden zu einer spannenden Stadtrallye ein, bei der Frankfurt auf interaktive und unterhaltsame Weise mit Smartphone oder Tablet erkundet wird. Die Actionbound-App wird vorgestellt und im Anschluss geht's auf eine Entdeckungstour, bei der entweder knifflige Rätsel gelöst, interessante Orte entdeckt oder das Wissen über die Stadt erweitert wird. Sofern vorhanden: Smartphone oder Tablet mitbringen (2 Tablets werden gestellt). Begrenzte Teilnehmerzahl (max. 20 Personen). Anmeldung zwingend erforderlich.

ORT

Stadtteil: Westend-Nord
Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
Café Anschluss, 069 2998072350
cafe.anschluss@frankfurter-verband.de
www.cafe-anschluss.de

Anmeldung erforderlich bis 12.09.2025 per Mail an
cafe.anschluss@frankfurter-verband.de oder
Telefon 069 2998072350
maximal 20 Teilnehmende
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:00 Uhr

Stretching

Immer locker bleiben! In den Stretching-Stunden werden verschiedene Dehnübungen für alle Muskelgruppen durchgeführt, Gelenke mobilisiert, die Muskulatur gelockert und entkrampft und die Regenerationszeit optimiert. Das verbessert die Beweglichkeit und beugt Verletzungen vor. Zudem fördert Stretching nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige und seelische Entspannung.

Weiterer Termin: 26.09., 10:00–11:00 Uhr

ORT

Stadtteil: Bockenheim
Gym 1 in der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
Ginnheimer Straße 47
60487 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 34: Haltestelle Sophienstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
Sebastian Riebold, 069 9707210
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-sportfabrik.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:00 – 12:30 Uhr

Tanz mit, bleib fit

Senioren tanzen am Vormittag

Dieses Tanzangebot bringt Schwung in Ihr Leben. Tanzen Sie mit Gleichgesinnten abwechslungsreiche Kreis- und Folkloretänze. Von einfachen bis anspruchsvolleren Schrittfolgen ist alles dabei. Da darf auch gern mal ein Schritt daneben gehen; hier geht es um die Freude am Tanzen und wie nebenbei werden Beweglichkeit, Kondition, Koordination, Reaktion und Konzentration gefördert.

Weiterer Termin: 26.09., 11:00–12:30 Uhr

ORT

Stadtteil: Ostend
Ravenstein-Zentrum
Pfungstweidstraße 7
60316 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7, Tram 14: Haltestelle Zoo

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Turnverein 1860
Inge Bonn-Schug, 069 432906
gymwelt@ftv1860.de
www.ftv1860.de

ohne Anmeldung
kostenfreies Probetraining

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:00 – 12:00 Uhr

Gedächtnistraining

Laufend das Gehirn aktivieren

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper – das wünschen sich die meisten Menschen auch im Alter. Der Gedächtnisspaziergang kombiniert die Freude an der Bewegung mit der Lust am Denken und Knobeln. Der Spaß an der gemeinschaftlichen Betätigung im Freien steht dabei im Vordergrund. Machen Sie mit und fördern Sie Ihre geistige und körperliche Fitness!

ORT

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

ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte

KONTAKT & ANMELDUNG

Parea Frankfurt gGmbH
Ulrike Heidemann, 069 80881145
ulrike.heidemann@parea.de
www.parea.de

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2025
kostenfrei

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

14:00 – 16:00 Uhr

Spaß an Bildung im Alter

Mit der U3L im Kopf mobil bleiben

Haben Sie Interesse an Bildung und Begegnung mit Gleichgesinnten im Alter? Dann sind sie bei uns richtig – unabhängig vom Schulabschluss und ganz ohne Prüfungsstress. Auf dem wunderschönen Campus Westend erfahren Sie, was Sie schon immer über die Universität des 3. Lebensalters (U3L) wissen wollten. Nach einer Einführung in das vielfältige Programm der U3L schlendern wir über den Campus Westend der Goethe-Universität Frankfurt/Main. Vom IG-Farben-Haus aus geht es vorbei an Adornos Schreibtisch, dem Body of Knowledge und dem Haus der Winde. Zum Abschluss laden wir Sie zu einer gemütlichen Kaffeerunde ein – mit einem kleinen Quiz, bei dem es auch etwas zu gewinnen gibt.
TN: max. 40

Weiterer Termin: 24.09., 14:00–16:00 Uhr

ORT

Stadtteil: Westend-Nord
Haupteingang IG-Farben-Haus (Fürstenberger Str.)
Norbert-Wollheim-Platz 1
60323 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8, Haltestelle Holzhausenstraße, Bus M36, 75:
Haltestelle Uni-Campus Westend

KONTAKT & ANMELDUNG

Universität des 3. Lebensalters e.V.
Thomas Brand, 069 79828861
u3l@em.uni-frankfurt.de
www.u3l.uni-frankfurt.de

Anmeldung erforderlich bis 12.09.2025 per E-Mail an
t.brand@em.uni-Frankfurt.de
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

14:00 – 16:00 Uhr

Nordic Walking im Günthersburgpark

Interkultureller Austausch für Frauen ab 50 Jahren

Mobil und bewegt bleiben und sich dabei interkulturell austauschen und vernetzen! Im Rahmen des Aktionswochen-Mottos „Mobil“ möchten wir mit Nordic-Walking-Stöcken die Pfade im Günthersburgpark erkunden und dabei neue Kontakte knüpfen. Die Veranstaltung ist für Frauen ab 50 Jahren geeignet, Vorerfahrung im Nordic Walking nicht notwendig. Die Stöcke werden vor Ort gestellt.

ORT

Stadtteil: Bornheim
Treffpunkt vor infrau
Höhenstraße 44
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

infrac e.V.
Lea Adam, 0157 51703978
la@infrac.de
www.infrac.de

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2025
kostenfrei

15:00 – 18:00 Uhr

Spielend mobil bleiben

In unserem neu eröffneten Spielverleih am Bügel (Ludothek) findet ein Spielenachmittag ganz im Zeichen der mentalen Mobilität statt. Klassische Brettspiele, knifflige Rätsel und moderne Gesellschaftsspiele bringen Abwechslung und regen Konzentration, Gedächtnis und Reaktionsfähigkeit an. Gleichzeitig wird das soziale Miteinander gestärkt. Die Veranstaltung bietet Gelegenheit, Spiele kennenzulernen, auszuprobieren und auszuleihen. Ein geschützter Raum lädt zum gemeinsamen Knobeln, Lachen und Entdecken ein – allein oder in der Gruppe. So bleibt geistige Beweglichkeit erhalten: spielend MOBIL.

ORT

Stadtteil: Nieder-Eschbach
Spielverleih am Bügel (Ludothek)
Ben-Gurion-Ring 28
60437 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U2, U9: Haltestelle Kalbach, Bus 29:
Haltestelle Ben-Gurion-Ring/Walter-Möller-Platz

KONTAKT & ANMELDUNG

Evangelisches Familienzentrum Regenbogen Am Bügel
Panagiota Michalaki, 069 5077078
familienzentrum.ambuegel@frankfurt-evangelisch.de
www.familienbildung-ffm-of.de/standorte-1/frankfurt-
bonames

Anmeldung erforderlich bis 15.09.2025 per Mail an
familienzentrum.ambuegel@frankfurt-evangelisch.de
oder Telefon 069 5077078
(Mo.-Fr. von 9:00 bis 16:00 Uhr)
kostenfrei

PFLEGE UND DEMENZ

15:00 – 17:30 Uhr

Angehörigenworkshop: Hands-on Dementia

In Kooperation mit Dr. Katrin Jekel,
Markus Krankenhaus

Hands-on Dementia®. Der interaktive Weg, Demenz zu begreifen. In 13 Alltagssituationen werden die Teilnehmenden durch einen gewöhnlichen Tagesablauf geführt – aus der Perspektive von Menschen mit Demenz. Die Stationen können selbst ausprobiert werden und geben einen Einblick in die täglichen Herausforderungen von Menschen mit demenziellen Symptomen. Der Workshop richtet sich an Angehörige und Interessierte. Mit einem Impulsvortrag von Dr. Katrin Jekel, leitende Psychologin der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Agaplesion Markus Krankenhaus in Frankfurt.

ORT

Stadtteil: Westend-Süd

Bürgerinstitut e.V.

Oberlindau 20

60323 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7, Bus 64: Haltestelle Alte Oper,
ca. 3 Minuten Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

Bürgerinstitut e.V.

Ute Riedel, 069 9720170

info@buergerinstitut.de

www.buergerinstitut.de

Anmeldung erforderlich bis 12.09.2025 per E-Mail an
demenz@buergerinstitut.de
kostenfrei

PFLEGE UND DEMENZ

15:00 – 16:30 Uhr

Mobil bleiben mit Demenz

Ambulante Angebote für Angehörige und Betroffene

Schnupperstunde Qigong und Therapeutic Touch Mobilität ist nicht begrenzt auf körperliche Bewegung, sondern lässt sich gut mit mentaler Bewegung kombinieren. Dazu eignen sich die einfachen Übungen aus dem Qigong sehr gut, nicht umsonst werden einzelne Übungen auch als Verjüngungsübungen bezeichnet. Die achtsam ausgeführten Bewegungen regen den Energiefluss im Körper an, mit dem Ziel, Ordnung und Harmonie wiederherzustellen. Auch Therapeutic Touch (TT) zählt zu den Ordnungstherapien. TT reguliert den Energiefluss, indem individuelle Blockaden gelöst werden. Bei Menschen mit Demenz kann TT u. A. bei Unruhe und Schlafstörungen helfen oder einfach für Entspannung und Wohlbefinden sorgen.

ORT

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

ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte

KONTAKT & ANMELDUNG

Parea Frankfurt gGmbH
Ulrike Heidemann, 069 80881145
ulrike.heidemann@parea.de
www.parea.de

Anmeldung erforderlich bis 17.09.2025
kostenfrei

15:30 – 18:30 Uhr

Höchster Doppelkopf-Spaß!

Treffen, mischen, trumpfen – Doppelkopf pur!

Lust auf eine Runde Doppelkopf in geselliger Atmosphäre? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir spielen in wechselnden Runden jeweils ca. 90 Minuten lang – ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Freude am Spiel. Eine Einführung in die Grundregeln gibt es nicht, daher sind Doppelkopfkennnisse erforderlich. Die Regeln, nach denen wir spielen, erhalten Sie mit der Anmeldung. Kommen Sie vorbei, genießen Sie spannende Partien und nette Gesellschaft – denn Doppelkopf macht gemeinsam einfach mehr Spaß!

ORT

Stadtteil: Höchst

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

Bolongarostraße 137

65929 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 50, 54, M55: Haltestelle Mainberg,

S1, S2, Bus X53, X58: Haltestelle Höchst Bahnhof

(10 Minuten Fußweg)

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

Klaus Baumgarten, 069 2998072219

klaus.baumgarten@frankfurter-verband.de

cafe-mouseclick.de

Anmeldung erforderlich bis 12.09.2025

3 Euro

16:00 – 18:00 Uhr

Late Bloomers

Spät im Leben lesbisch werden

Kann sich die sexuelle Identität und Orientierung später im Leben ändern? Auch wenn eine Frau jahrelang Ehefrau und Mutter war? Ja, das ist möglich, sogar bis ins hohe Alter. Es ist evtl. nicht einfach, aber es kann auch große Freude und Freiheit bedeuten, eine lange verborgene Seite in uns zu entdecken. Yvonne Ford, Gründerin der Initiative „Late Bloomers“, wird über ihre Erfahrungen mit Frauen, die erst spät im Leben ihre Liebe zu Frauen entdecken, erzählen. Mit Diskussionsrunde. Für Frauen. Keine Anmeldung erforderlich. Eine Kooperation zwischen dem Frankfurter Verband (Café Anschluss) und LIBS/Treff. Punkt: Lesben 57++, mit finanzieller Unterstützung des Jugend- und Sozialamts Frankfurt.

ORT

Stadtteil: Westend-Nord
Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
Café Anschluss, 069 2998072350
cafe.anschluss@frankfurter-verband.de
www.cafe-anschluss.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

16:30 – 19:30 Uhr

Workshop: Sicher unterwegs

In Kooperation mit dem Präventionsrat

Wie verhalte ich mich richtig, wenn ich angepöbelt werde? Wie gehe ich Ärger nach Möglichkeit aus dem Weg, will mir aber nicht alles gefallen lassen? Wie kann ich mir Hilfe holen oder anderen helfen, ohne mich zu gefährden? In Rollenspielen probieren wir aus, was funktioniert, und erarbeiten gemeinsam Lösungsmöglichkeiten und unterschiedliche Optionen. Wir bearbeiten Ausschnitte aus dem Programm „Gewalt-sehen-helfen“ des Präventionsrates Frankfurt.

ORT

Stadtteil: Gallus

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Frankenallee 206

60326 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 11, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Hans-Christoph Fehr, 069 2998072217

hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de/gallus

Anmeldung erforderlich bis 12.09.2025
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

17:00 – 18:00 Uhr

Zumba – Fit im Alter

Zumba® – der Trend für alle Generationen! Zumba – Fit im Alter ist speziell für ältere, aktive Menschen geeignet, 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 Senioren einfach nachzutun. Ein Riesenspaß, um in Bewegung zu bleiben!

Weiterer Termin: 26.09., 17:00–18:00 Uhr

ORT

Stadtteil: Rödelheim
Sporthalle im SPORTGARTEN der FTG Frankfurt
Rebstöcker Weg 15
60489 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 34, 72: Haltestelle Parkweg

KONTAKT & ANMELDUNG

FTG Frankfurt
Juliane Frera, 069 9708030
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

19:00 – 21:00 Uhr

Kinoabend

Nostalgie-Filmklassiker gemeinsam erleben

Tauchen Sie ein in die Welt vergangener Filmklassiker und genießen Sie einen gemütlichen Abend voller Nostalgie. Gemeinsam schauen wir einen unvergesslichen Film aus früheren Zeiten und erinnern uns an die Geschichten, Stars und Emotionen, die uns damals berührt haben. Ein Abend zum Zurücklehnen, Genießen und in Erinnerungen schwelgen.

ORT

Stadtteil: Kalbach-Riedberg
Paulinum Riedberg
Hans-Leistikow-Straße 6
60438 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 29: Haltestelle Hans-Leistikow-Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

Parea Frankfurt gGmbH
Ulrike Heidemann, 069 80881145
ulrike.heidemann@parea.de
www.parea.de

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2025
kostenfrei

ganztägig

Sprechstunde der Demokratie

Während der Aktionswochen Älterwerden ist der Pavillon der Demokratie zu Gast im Gallus: Am 18. und 19. September soll das Beteiligungsangebot des Dezernats der Bürgermeisterin von morgens bis abends für intensive Gespräche und Austausch sorgen. Die Stadt arbeitet dabei mit Schulen und Kindergärten ebenso zusammen wie mit der Zivilgesellschaft – also Vereinen und Institutionen aus dem Stadtteil. Die Idee: Für mehr gesellschaftlichen Zusammenhalt sorgen. Sprechen wir darüber, was Demokratie für uns bedeutet – oder was Sie sich für Ihren Stadtteil wünschen. Das Gallus ist der achte Pavillon-Stadtteil.

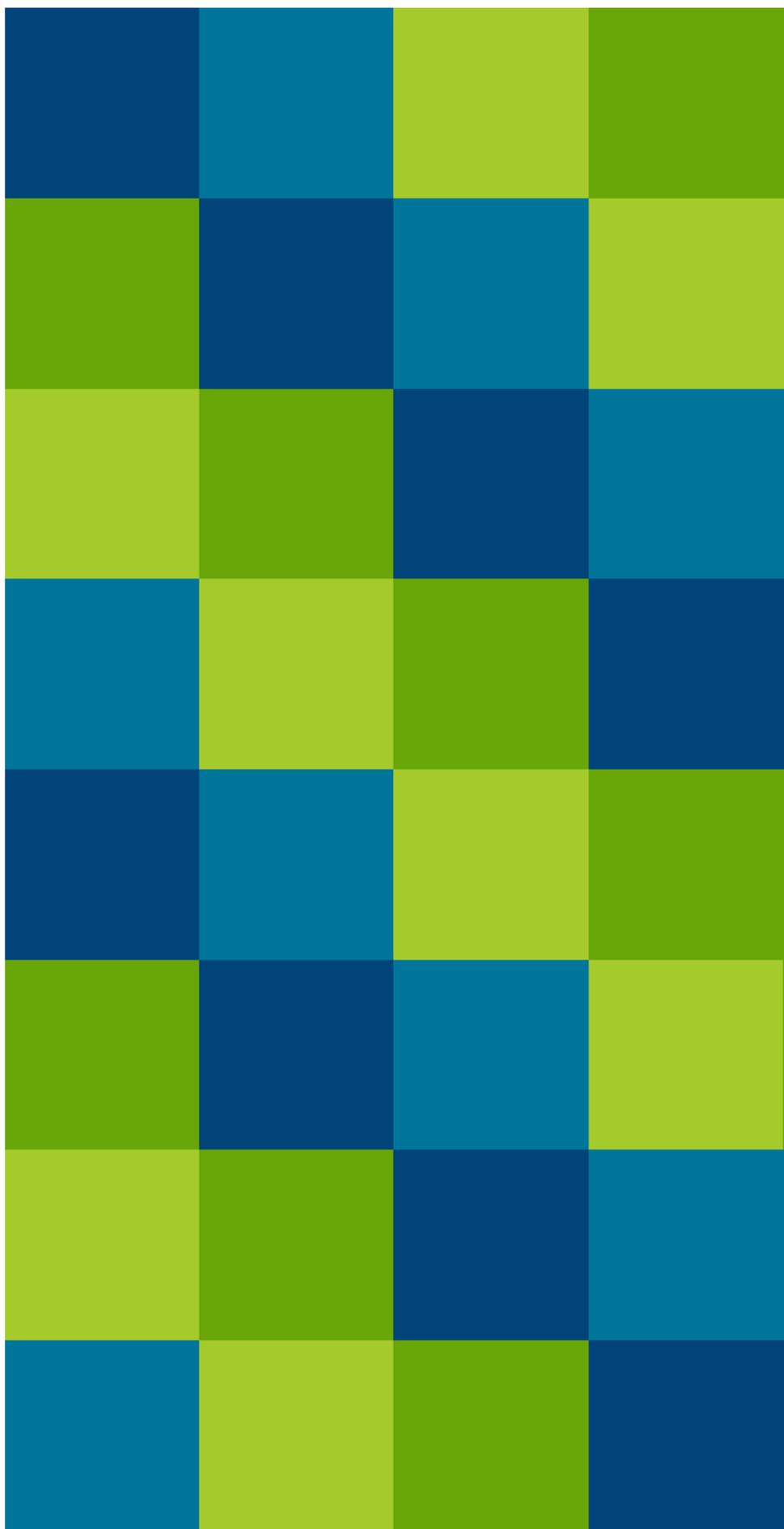
ORT

Stadtteil: Gallus

Der genaue Veranstaltungsort stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

KONTAKT

Aktuelle Infos und mehr zum Pavillon der Demokratie finden Sie unter: www.pavillon-der-demokratie.de



SAMSTAG

20. September

Tagesübersicht

World Clean Up Day	128
Faszientraining & Mobility	129
Aktionstag des Netzwerks der Frankfurter Plattform 55+	130
Pilates für Männer – zum Ausprobieren.....	132

10:00 – 14:00 Uhr

World Clean Up Day

Sauber in Frankfurt – alle helfen mit!

Die Welt räumt auf. New Atterberry und New Betts (Quartiere rund um die Friedberger Warte) machen mit. Gemeinsam in Bewegung für eine saubere, gesunde und plastikmüllfreie Zukunft. Wir stellen selbstverständlich Handschuhe, Zwacken und Mülltüten. Und danach essen wir gemeinsam und tauschen uns über das Erlebte aus.

ORT

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

H ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte

KONTAKT & ANMELDUNG

Parea Frankfurt gGmbH
Ulrike Heidemann, 069 80881145
ulrike.heidemann@parea.de
www.parea.de

Anmeldung erforderlich bis 18.09.2025
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:45 – 12:45 Uhr

Faszientraining & Mobility

So bleibt das Bindegewebe in Form! Beim Faszientraining & Mobility wird dem Bindegewebe viel Aufmerksamkeit geschenkt. Durch fasziales Springen, Federn und Dehnen bleiben die Faszien elastisch und dehnbar, zugleich reißfest und kräftig. Das bildet die Grundlage für vitale Spannkraft und körperliche Leistungsfähigkeit und fördert somit einen starken und schmerzfreien Rücken.

Weiterer Termin: 27.09., 11:45–12:45 Uhr

ORT

Stadtteil: Bockenheim
Gym 1 in der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
Ginnheimer Straße 47
60487 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 34: Haltestelle Sophienstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
Sebastian Riebold, 069 9707210
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-sportfabrik.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

14:00 – 17:00 Uhr

Aktionstag des Netzwerks der Frankfurter Plattform 55+

Mobil im Leben: zwischen analoger und digitaler Welt

Am Samstag, den 20. September 2025, lädt das Netzwerk der Frankfurter Plattform 55+ zu einem inspirierenden Aktionstag in der Zentralbibliothek ein. Unter dem Motto „Mobil im Leben: zwischen analoger und digitaler Welt“ bietet der Nachmittag nicht nur eine Fülle an Informationen, sondern auch vielfältige Aktivitäten, die den Austausch und die Vernetzung fördern.

Unser Angebot richtet sich an alle, die Interesse daran haben, mehr über die digitale und analoge Welt, über die zahlreichen Anbieter:innen und deren Angebote zu erfahren. Die Frankfurter Plattform 55+ bündelt die vielfältigen Möglichkeiten aus Bildung und Beratung für Senior:innen in Frankfurt und gibt einen spannenden Einblick in die Angebote von über 50 Netzwerkpartner:innen.

**Frankfurter
Plattform 55+**

Unter anderem warten folgende Info-Stände auf Sie:

Agaplesion Markus Diakonie gemeinnützige GmbH | DRK Bezirksverband Frankfurt am Main | Evangelische Erwachsenenbildung und Seniorenarbeit | Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V. | Freunde alter Menschen e. V. | Parea gGmbH | Präventionsrat Frankfurt am Main | Sozialverband VdK Hessen-Thüringen e. V., Fachstelle für Barrierefreiheit | Stadt Frankfurt am Main, Büro des Oberbürgermeisters, Ehrenamt | Stadtbücherei Frankfurt am Main | traffiQ | Volkshochschule Frankfurt/ Aktiv im Alter | Würdezentrum gUG | ...

Highlights des Aktionstags

- Infostände und Beratung
- Alterssimulation
- Feierlichkeiten zum Gewinn des Wettbewerbs „Kommunal.Digital.Genial.“
- Interaktive Stadtkarte der Netzwerkpartner:innen
- Interviews und Fragerunden mit Expert:innen
- Lesungen und kulturelle Angebote
- Rikschafahrten
- und vieles mehr

Der Aktionstag bietet nicht nur eine Gelegenheit, sich umfassend über die Vielseitigkeit der Frankfurter Plattform 55+ zu informieren, sondern auch die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu sammeln, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und an spannenden Aktivitäten teilzunehmen.

Die Frankfurter Plattform 55+: das Netzwerk für Ihre Zukunft im Alter. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

ORT

Stadtteil: Altstadt
Stadtbücherei Frankfurt, Zentralbibliothek
Hasengasse 4
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

VHS Frankfurt/Frankfurter Plattform 55+
Marco Mayer
069 21273226
frankfurter-plattform-55plus.vhs@stadt-frankfurt.de
frankfurter-plattform-55plus.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

15:00 – 16:20 Uhr

Pilates für Männer – zum Ausprobieren

Mobil und fit bleiben mit Pilates

Pilates ist ein gelenkschonendes Training und damit sehr gut geeignet bei Gelenkproblemen wie z.B. Arthrose. Die Beweglichkeit wird verbessert, es erhält und fördert die Flexibilität von Gelenken und Muskulatur. Durch bessere Balance und Koordination wird Stürzen vorgebeugt und durch Stärkung der Tiefenmuskulatur werden Rücken und Gelenke stabilisiert. Pilates verbessert die Körperhaltung und reduziert Fehlhaltungen und Verspannungen. Darüber hinaus fördert Pilates die Konzentrationsfähigkeit und baut Stress ab. Willkommen zum Ausprobieren!

ORT

Stadtteil: Gallus
Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Frankenallee 206
60326 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 11, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 15.09.2025
kostenfrei

SONNTAG

21. September

Tagesübersicht

Sport am Sonntagvormittag	134
Kleidertausch-Party	135

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:00 Uhr

Sport am Sonntagvormittag

Yoga mit Nicole

Für eine Stunde wird der Quartiersplatz an der Friedberger Warte zum Sportstudio. Wechselnde Sporttrainer:innen üben am Sonntagvormittag kostenlos mit Ihnen im Freien. Nutzen Sie die Gelegenheit, sportlich in den Sonntag zu starten! Heute bietet die erfahrene Iyengar Yogalehrerin Nicole Blumenthal ein Übungsprogramm am Stuhl für Anfänger und Fortgeschrittene an. Weitere Infos finden Sie zu unserem Programm „Sport am Sonntagvormittag“ auf unserer Website www.parea.de

ORT

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

ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte

KONTAKT & ANMELDUNG

Parea Frankfurt gGmbH
Ulrike Heidemann, 069 80881145
ulrike.heidemann@parea.de
www.parea.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

15:00 – 18:00 Uhr

Kleidertausch-Party

Tauschen statt kaufen!

Zum wiederholten Mal findet im Paulinum an der Friedberger Warte die beliebte Kleidertausch-Party statt. Hier bietet sich die Gelegenheit, aussortierte Herbst- und Wintergarderobe abzugeben und das eine oder andere Schnäppchen mitzunehmen. Bitte bringen Sie nur saubere, gut erhaltene Kleidung mit, etwa 10–12 Teile können Sie bis 17:00 Uhr bei uns abgeben. Unterstützt werden wir von „Die Teilerei – Der Umsonstladen in Frankfurt“.

ORT

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

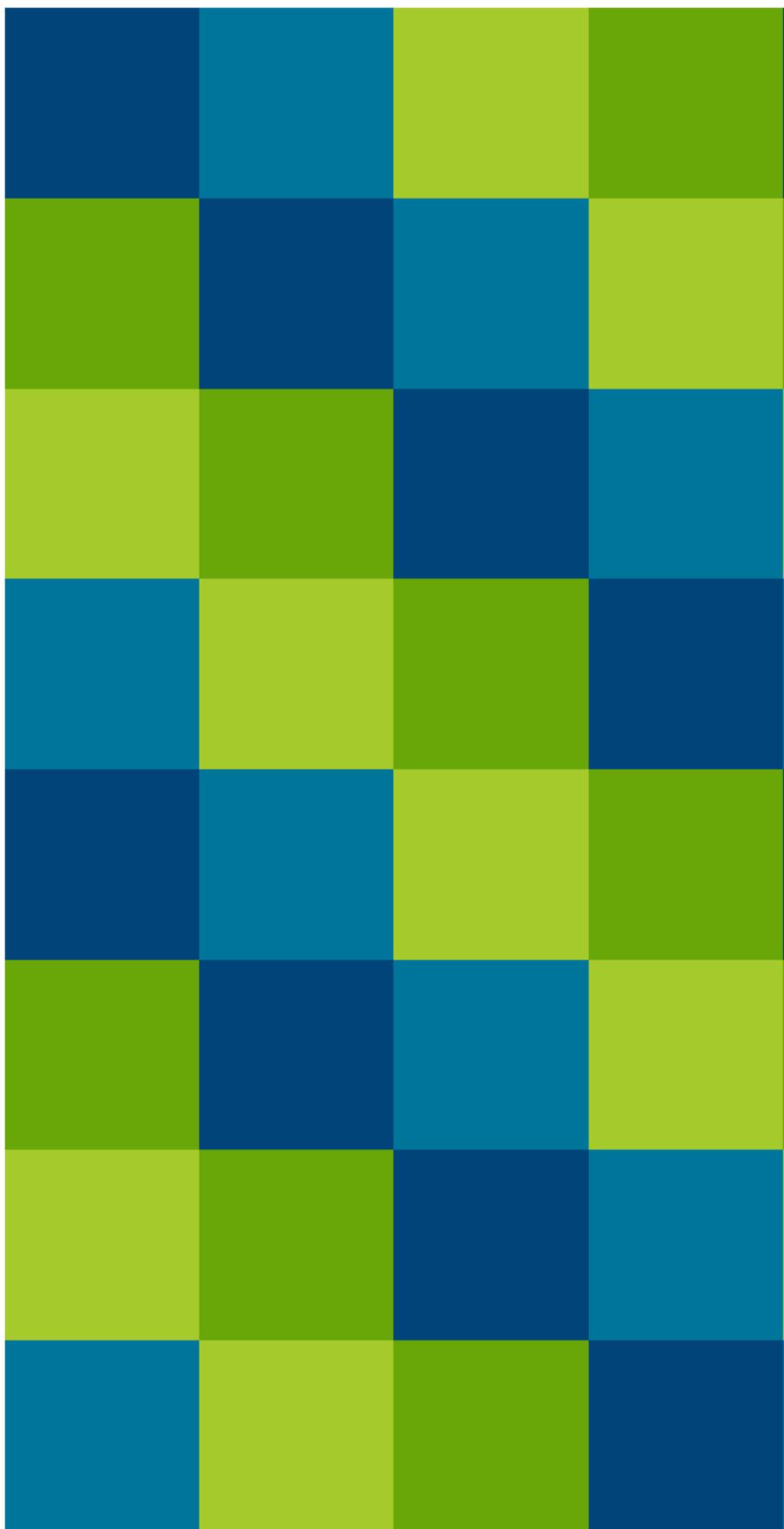
ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte

KONTAKT & ANMELDUNG

Parea Frankfurt gGmbH
Ulrike Heidemann, 069 80881145
ulrike.heidemann@parea.de
www.parea.de

ohne Anmeldung
kostenfrei



MONTAG

22. September

Tagesübersicht

Gitarrengruppe	138
Sie warten lieber, bis „der Fall“ eingetreten ist? ...	139
Geocaching-Abenteuer in Frankfurt.....	140
Angehörigenworkshop: Hands-on Dementia	141
MOBIL im Leben und darüber hinaus	142
Mobil bleiben - auch mit der eigenen Lebensplanung.....	143
Seniorentreff.....	144
Tipps und Tricks mit Google Maps.....	145
„Die Patientenverfügung - Einführung ins Thema“ ..	146

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

11:15 - 12:15 Uhr

Gitarrengruppe

Musik hält fit

Wir sind „fortgeschrittene“ Anfänger:innen und üben zusammen die Begleitung unserer Lieblingslieder. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

ORT

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

H ANFAHRT

U1-U3, U8, Bus 29: Haltestelle Zeilweg,
ca. 5 Minuten Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungszentrum Heddernheim
Sybille Vogl, 069 2998072218
sybille.vogl@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

Anmeldung erforderlich bis 15.09.2025
4 Euro

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

14:00 – 16:00 Uhr

Sie warten lieber, bis „der Fall“ eingetreten ist?

Von Stürzen, Hörproblemen und Barrierefreiheit

Sich sicher zu Hause und im sozialen Umfeld bewegen zu können, ist bei Mobilitätseinschränkungen im Alter für viele eine große Herausforderung. Und wenn dann noch das Hören nachlässt und die Kommunikation nicht mehr so leicht möglich ist, droht vielen Menschen die Vereinsamung. Wir laden Sie herzlich ein, aktiv diese Ängste und Risiken zu minimieren. Wir beginnen um 14:00 Uhr in unserer Ausstellung „Hallo Freiheit! Zusammen über Barrieren“ mit einem Kurzvortrag zum Thema „Stürze“ und stellen ein paar praktische Lösungen vor. Fachleute klären über das Phänomen „Schwerhörigkeit“ auf und zeigen, warum es wichtig ist, auch hier frühzeitig zu handeln. Machen Sie sich mit uns auf den Weg!

ORT

Stadtteil: Nordend-Ost
 Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige
 Rothschildallee 16a
 60389 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

U4: Haltestelle Höhenstraße,
 Tram 12: Haltestelle Rothschildallee,
 Bus 32: Günthersburgallee

KONTAKT & ANMELDUNG

Sozialverband VdK Hessen-Thüringen e.V.
 Katinka Götz, 069 71400258
 hallofreiheit@glsh-stiftung.de
 www.glsh-stiftung.de

Anmeldung erforderlich bis 18.09.2025
 Sie sind gehörlos? Wünschen Sie Gebärdensprachdolmetscher:innen? Dann schreiben Sie uns das bitte bis 15.09.2025!
 kostenfrei, Spenden willkommen

DIGITALE WELT

14:00 – 17:00 Uhr

**Geocaching-Abenteuer
in Frankfurt**

Online Schnitzeljagd am Main!

Wir laden dich zu einem aufregenden Geocaching-Event (Schatzsuche) ein, bei dem du das Mainufer auf eine ganz neue Art und Weise kennenlernen kannst. Zuerst wird Geocaching im Café Anschluss vorgestellt, bevor wir uns mit GPS-Gerät oder Smartphone auf die Suche nach versteckten „Caches (Schätzen)“ am Main machen, Rätsel lösen und vielleicht neue spannende Orte entdecken. Kinder oder Enkelkinder sind herzlich willkommen. Sofern vorhanden: GPS-Gerät, Smartphone oder Tablet mitbringen (2 Tablets werden gestellt). Max. 20 Teilnehmende. Voranmeldung zwingend erforderlich.

ORT

Stadtteil: Westend-Nord

Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei**H ANFAHRT**

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch und

Bus M34, Bus 64: Haltestelle Platenstraße –
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg**KONTAKT & ANMELDUNG**

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Café Anschluss, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de

Anmeldung erforderlich bis 15.09.2025 per Mail an

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de oder

Telefon 069 2998072350

maximal 20 Teilnehmende

kostenfrei

PFLEGE UND DEMENZ

14:30 – 17:00 Uhr

**Angehörigenworkshop:
Hands-on Dementia**

Der interaktive Weg, Demenz zu begreifen

Hands-on Dementia®. Der interaktive Weg, Demenz zu begreifen. In 13 Alltagssituationen werden die Teilnehmenden durch einen gewöhnlichen Tagesablauf geführt – aus der Perspektive von Menschen mit Demenz. Die Stationen können selbst ausprobiert werden und geben einen Einblick in die täglichen Herausforderungen von Menschen mit demenziellen Symptomen. Der Workshop richtet sich an Angehörige und Interessierte. Mit einer Einführung zum Thema Demenz von Dr. Ann-Katrin Adams, Leitung Arbeitsbereich Demenz, Bürgerinstitut e.V.

ORT

Stadtteil: Westend-Süd
 Bürgerinstitut e.V.
 Oberlindau 20
 60323 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

U6, U7, Bus 64: Haltestelle Alte Oper,
 ca. 3 Minuten Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 12.09.2025 per E-Mail an
 demenz@buergerinstitut.de
 kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

15:00 – 17:00 Uhr

**MOBIL im Leben
und darüber hinaus****Vorsorge treffen und sicher sein!**

Mit einer Bestattungsverfügung legen Sie frühzeitig fest, wie alles geregelt werden soll. Sie bestimmen Art und Ablauf der Bestattung ganz nach Ihren Wünschen. Das schafft Klarheit und Sicherheit. Alle wichtigen Details sind festgehalten, damit nichts dem Zufall überlassen bleibt. Informieren Sie sich jetzt und treffen Sie eine selbst bestimmte Entscheidung für die Zukunft.

ORT

Stadtteil: Ostend
Begegnungs- & Servicezentrum Bornheim/Ostend
Rhönstraße 89
60385 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

U7, Bus M32: Haltestelle Habsburgerallee

Q KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 18.09.2025
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

15:00 – 16:30 Uhr

**Mobil bleiben –
auch mit der eigenen
Lebensplanung**

Vorbereitung auf die unbekannte Zukunft im Alter

Unsere Vorstellungen vom Alter prägen maßgeblich, wie wir über ältere Menschen und unsere eigene Zukunft denken. Dieser Vortrag beleuchtet die Frage, welche Aspekte unserer „Altersbilder“ wir beeinflussen können und welche nicht. Dr. med. Oliver Dodt, Psychiater und Psychotherapeut, hat langjährige Erfahrung in der Behandlung von älteren Menschen – auch in Alters- oder Pflegeheimen. Im Vortrag und im Gespräch werden Vorbilder, Empfehlungen und Erfahrungen vermittelt, wie wir uns auf das Alter vorbereiten und unsere Lebensqualität langfristig erhalten können.

ORT

Stadtteil: Sachsenhausen
Würdezentrum gUG
Geleitsstraße 14
60599 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

H ANFAHRT

S3–S6, Tram 15, 16, 18: Haltestelle Lokalbahnhof,
Bus M36, 45, 47: Haltestelle Wendelsplatz,
Fußweg jew. ca. 5–10 Minuten

KONTAKT & ANMELDUNG

Würdezentrum gUG
Aaliyah Durlan, 069 3486 85330
info@wuerdezentrum.de
www.wuerdezentrum.de

Anmeldung erforderlich bis 19.09.2025 telefonisch (Mo.–Fr. 11:00–13:00 Uhr), per Mail oder unter www.wuerdezentrum.de/kursbuchung kostenfrei

LEBEN, BEGEGNUNG UND GESELLSCHAFT

15:00 – 18:00 Uhr

Seniorentreff

Ein Nachmittag mit Kaffee, Kuchen und Spielen

Erleben Sie einen geselligen Nachmittag in angenehmer Runde: Das Nachbarschaftszentrum Ostend lädt ein zum Seniorentreff mit Kaffee und Kuchen. Hier wird miteinander geplauscht und gespielt – es stehen viele Gesellschaftsspiele zur Verfügung. Eintritt frei bzw. gegen Spende.

ORT

Stadtteil: Ostend

Mehrgenerationenhaus Nachbarschaftszentrum Ostend

Waldschmidtstraße 39

60316 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 14: Haltestelle Waldschmidtstraße, U6, U7:

Haltestelle Zoo

KONTAKT & ANMELDUNG

Mehrgenerationenhaus Nachbarschaftszentrum Ostend

Heike Klauer, 069 439645

info@nbz-ostend.de

www.nbz-ostend.de

Anmeldung erforderlich bis 15.09.2025 per E-Mail an info@nbz-ostend.de oder Telefon 069 439645
kostenfrei

DIGITALE WELT

10:00 – 13:30 Uhr

Tipps und Tricks mit Google Maps

mit einem kurzen Spaziergang

In diesem Vortrag lernen Sie ein paar Tipps und Tricks zu Google Maps kennen und wir probieren es bei einem kleinen Spaziergang (ca. 30 Minuten) rund ums Café Anschluss auch gleich ganz praktisch aus.

Sofern vorhanden: eigenes Smartphone oder Tablet mitbringen.

ORT

Stadtteil: Westend-Nord

Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei**H ANFAHRT**

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Café Anschluss, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2025

maximal 20 Teilnehmende

kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

15:00 – 16:30 Uhr

**„Die Patientenverfügung –
Einführung ins Thema“**

Vortrag

Herr Pflügel, Leiter der Betreuungsbehörde der Stadt Frankfurt am Main, gibt einen grundlegenden Überblick und Orientierung zum Thema Patientenverfügung. Sie erhalten Informationen über die Bedeutung der Patientenverfügung und was bei der Erstellung zu beachten ist.

Falls Interesse von Seiten der Teilnehmenden besteht, wird in absehbarer Zeit ein Schreib-Workshop zum Erstellen einer eigenen Patientenverfügung angeboten.

ORT

Stadtteil: Westend-Nord

Rathaus für Senioren, Besprechungsraum 1.18 (1. OG)

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei**H ANFAHRT**

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Stadt Frankfurt am Main

Betreuungsbehörde, 069 21249966

betreuungsbehoerde.amt51@stadt-frankfurt.de

www.frankfurt.de/aelterwerden

ohne Anmeldung

kostenfrei

DIENSTAG

23. September

Tagesübersicht

Wanderung

Hofheim-Lorsbach – Bahaitempel Eppstein..... 148

Vortrag Cybercrime: „Mobil“ im Internet..... 149

Ruhestand:

Ressourcen entdecken, Zukunft gestalten 150

Sicherheit im Internet und für Ihren Computer 151

Gemütlicher Info-Nachmittag bei Kaffee & Kuchen.. 152

Onlineshopping- Onlinebanking für Senior:innen .. 153

Kurs: Fotografieren unterwegs

mit dem Smartphone 154

Zu Fuß durch die schwule Subkultur

der 50er Jahre..... 155

Flexibel und gesund mit Taekwonmoodo..... 156

Den Ruhestand gestalten 157

Kinoabend: „Gestorben wird morgen – Sun City“ .. 158

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

9:30 – 16:30 Uhr

Wanderung Hofheim-Lorsbach – Bahaitempel Eppstein

mit Wolfgang Ruth

Wir machen eine abwechslungsreiche Taunus-Wanderung durch Wald- und Freiflächen. Der architektonisch ungewöhnliche Bahaitempel liegt ebenso auf dem Weg wie ein kleiner Aussichtsturm. Die Strecke beträgt 9 km, es sind 230 Höhenmeter zu bewältigen. Es erfolgt eine gemeinsame Anfahrt ab Frankfurt mit der S-Bahn. Der Treffpunkt wird bei verbindlicher Anmeldung bekanntgegeben. Kosten für Ticket und ggf. Verpflegung sind selbst zu tragen.

ORT

Hofheim – Lorsbach – Eppstein

 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Der Treffpunkt wird bei verbindlicher Anmeldung bekanntgegeben.

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Café Anschluss, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2025

maximal 20 Teilnehmende

kostenfrei, ggf. Kosten für ÖPNV-Ticket sowie Verpflegung, falls nicht vorhanden

DIGITALE WELT

10:00 – 11:30 Uhr

Vortrag Cybercrime: „Mobil“ im Internet

Hinweise zum sicheren Online-Einkauf

In diesem Vortrag stellen die Fachberaterinnen der Cybercrimeprävention der Polizei Frankfurt am Main, Frau Hornung und Frau Roth, gängige Betrugsmaschen rund um falsche Onlineshops und Verkaufsportale vor. Sie geben Ihnen wichtige Hinweise, wie Sie sicher online einkaufen können – sei es für Reisen, Eintrittskarten oder Fahrscheine. Erfahren Sie, wie Sie unseriöse Angebote erkennen und wie Sie durch sichere Zahlungsmethoden Ihre persönlichen Daten schützen. Besonders wichtig ist der Schutz Ihres Kundenkontos (Account) und die Wahl eines sicheren Passworts. Nach dem Vortrag sind Sie bestens informiert, um sicher und geschützt online zu bestellen und zu bezahlen.

ORT

Stadtteil: Ostend
VHS Frankfurt
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

S1–S6, S8, S9, Tram 11, 14, Bus 31:
Haltestelle Ostendstraße,
U6, Bus 32: Haltestelle Ostbahnhof

KONTAKT & ANMELDUNG

Volkshochschule Frankfurt am Main
Marco Mayer, 069 21273226
marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de/de/aktivimalter

ohne Anmeldung
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

10:00 – 14:00 Uhr

Ruhestand: Ressourcen entdecken, Zukunft gestalten

Workshop zum Übergang in den Ruhestand

Der Übergang in den Ruhestand ist ein bedeutender Lebensabschnitt – eine Zeit voller Möglichkeiten, aber auch mit neuen Herausforderungen. Sie haben diesen Übergang gerade oder schon etwas länger hinter sich? Wie möchten Sie diese Phase gestalten? Welche Kompetenzen und Erfahrungen bringen Sie mit? Welche Wünsche und Vorstellungen haben Sie für Ihre Zukunft? In diesem interaktiven Workshop nehmen wir uns Zeit, um: – Eigene Ressourcen und Fähigkeiten zu erkunden – Persönliche Altersbilder zu reflektieren – Neue Perspektiven für die kommende Lebensphase zu entwickeln – Uns mit anderen auszutauschen und voneinander zu lernen.

ORT

Stadtteil: Westend-Süd
Bürgerinstitut e.V.
Oberlindau 20
60323 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7, Bus 64: Haltestelle Alte Oper,
ca. 3 Minuten Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 12.09.2025 per E-Mail an
jendricke@buergerinstitut.de
kostenfrei

11:00 – 12:00 Uhr

Sicherheit im Internet und für Ihren Computer

In diesem Vortrag lernen wir Verhaltensregeln zum sicheren Umgang mit dem Computer im Internet. Worauf sollte beim Onlinebanking oder Einkaufen im Internet geachtet werden? Was sind Zahlungssysteme (z. B. PayPal) und wie funktionieren sie? Voraussetzungen: Fortgeschrittene Computerkenntnisse und praktische Erfahrungen mit dem Internet.

ORT

Stadtteil: Westend-Nord
Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
Café Anschluss, 069 2998072350
cafe.anschluss@frankfurter-verband.de
www.cafe-anschluss.de

ohne Anmeldung
maximal 40 Teilnehmende
kostenfrei

14:00 – 16:00 Uhr

Gemütlicher Info-Nachmittag bei Kaffee & Kuchen

Informationsnachmittag für Menschen 60+

Das Sozialrathaus Bockenheim und die Sozialbezirksvorsteherin Margarethe Keller laden zu einem gemütlichen Informationsnachmittag bei Kaffee und Kuchen ein. Sowohl Angebote im Stadtteil als auch Informationen rund um die Leistungen des Sozialrathauses für Menschen 60+ werden vorgestellt, wobei auch Fragen geklärt werden können. Wir möchten Sie gerne persönlich kennenlernen und mit Ihnen in den Austausch gehen. Hierbei können Sie die neuen Begegnungsräume in der Kollwitzstraße kennenlernen.

ORT

Stadtteil: Praunheim
Gemeindehaus Kollwitzstraße Westhausen
Kollwitzstraße 7
60488 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U7, Bus M60: Haltestelle Friedhof Westhausen

KONTAKT & ANMELDUNG

Sozialrathaus Bockenheim und Sozialbezirksvorsteherin
Margarete Keller
0176 43803104
margaretekeller66@gmail.com

ohne Anmeldung
kostenfrei

DIGITALE WELT

14:00 – 16:00 Uhr

Onlineshopping- Onlinebanking für Senior:innen

Wir erklären den sicheren Umgang mit Zahlungsdaten und zeigen Ihnen, wie Sie seriöse Angebote im Internet erkennen. So erkennen Sie vertrauenswürdige Onlineshops und lernen, Betrug zu vermeiden. In Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus Gallus.

ORT

Stadtteil: Gallus
Paulinum Helenenhöfe
Pariser Straße 52
60486 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus M46: Haltestelle Maastrichter Ring

KONTAKT & ANMELDUNG

Parea Frankfurt gGmbH
Bettina Citino, 069 96751956
bettina.citino@parea.de
www.parea.de

Anmeldung erforderlich bis 22.09.2025
kostenfrei

DIGITALE WELT

14:00 – 16:30 Uhr

Kurs: Fotografieren unterwegs mit dem Smartphone

Tipps & praktische Übungen

In diesem Kurs, der von uns zu zweit durchgeführt wird, lernen Sie, worauf Sie beim Fotografieren mit Ihrem Android-Smartphone achten sollten. Einer der Kursleiter ist ein erfahrener Fotograf und gibt viele nützliche Tipps zum allgemeinen Fotografieren. In einer kleinen Gruppe erfahren Sie mehr über die verschiedenen Funktionen Ihrer Handykamera. Nach einer kurzen Einführung gehen wir auf eine Fotosafari durch die bezaubernde Höchster Altstadt, um das Gelernte direkt anzuwenden. So gewinnen Sie mehr Sicherheit und kreative Ideen für Ihre Smartphone-Fotografie.

ORT

Stadtteil: Höchst
Café Mouseclick
Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 50, 54, M55: Haltestelle Mainberg,
S1, S2, Bus X53, X58: Haltestelle Höchst Bahnhof
(10 Minuten Fußweg)

KONTAKT & ANMELDUNG

Café Mouseclick
Klaus Baumgarten, 069 2998072219
klaus.baumgarten@frankfurter-verband.de
www.cafe-mouseclick.de

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2025 per E-Mail
kostenfrei

14:00 – 15:30 Uhr

Zu Fuß durch die schwule Subkultur der 50er Jahre

Stadtführung zu Orten schwuler Geschichte

H.T.Riethausen, Autor des historischen Romans „Judasengel“ über die Frankfurter Homosexuellenprozesse 1950–1951, führt die Teilnehmenden von der Taunusanlage zur Konstablerwache und zeigt Ihnen die Orte, an denen sich Anfang der 1950er Jahre homosexuelle Bars und Treffpunkte befanden. Bei Interesse endet die Führung am Amtsgericht und dem Polizeigefängnis Klappergasse, wo damals gegen über 200 Homosexuelle wegen verbotener homosexueller Handlungen nach § 175 ermittelt wurde. 42 Personen wurden angeklagt. Der § 175 wurde erst 1994 abgeschafft.

ORT

Stadtteil: Innenstadt
Euro-Skulptur am Willy-Brandt-Platz
Kaiserstraße 29
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

U1–U5, U8, Tram 11, 12, 14:
Haltestelle Willy-Brandt-Platz

KONTAKT & ANMELDUNG

Café Karussell
Horst Tim Riethausen, 0178 1548709
cafekarussell@gmx.de
www.schwule-senioren-frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

16:30 – 17:30 Uhr

Flexibel und gesund mit Taekwonmoodo

für Frauen Ü60

Alle Frauen über 60 sind herzlich eingeladen: Wir trainieren körperliche Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und Balance. Ziel ist es nicht in erster Linie, eine Kampfkunst zu erlernen, sondern die Grundformen der Kampfkunst anzuwenden für ein gutes Körpergefühl, um die Stabilität und Beweglichkeit zu stärken und bis ins hohe Alter zu erhalten. Und nebenbei das Selbstbewusstsein zu steigern. Vorkenntnisse in Taekwonmoodo sind nicht erforderlich.

ORT

Stadtteil: Nordend-Ost
Frauen in Bewegung Kampfkunst und Bewegung e.V.
Baumweg 8 (Hinterhaus)
60316 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U4: Haltestelle Merianplatz

KONTAKT & ANMELDUNG

Frauen in Bewegung Kampfkunst und Bewegung e.V.
Safeyya Auf der Mauer, 069 4950710
info@fraueninbewegung.de
fraueninbewegung.de

Anmeldung erforderlich unter
<https://fraueninbewegung.de/anfaengerinnenkurse/kostenfrei>

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

18:00 – 20:20 Uhr

Den Ruhestand gestalten

JETZT ist der beste Zeitpunkt dafür

Die Themen Rente und Ruhestand beschäftigen uns: Freizeit, Ruhe und Hobby/Perspektiven im Alter/Gemeinsamkeiten mit dem/der Partner:in/Freiheit, Mobilität, Großeltern sein und Ehrenamt. Fit und gesund im Alter/Finanzen/Kontakte und Partnerschaft. Der Ruhestand ist ein Lebensabschnitt, in dem wir schon (länger) leben oder der noch auf uns zukommt. JETZT ist der Zeitpunkt, den Ruhestand zu gestalten, damit wir nicht in ein Loch fallen oder endlich aus diesem Loch herauskommen. Wir wollen Aufgaben suchen und finden, wo wir auf der Zielgeraden unseres Lebens sinnvolle Aufgaben übernehmen und weiterhin gebraucht werden.

ORT

Stadtteil: Eschersheim

EJW Frankfurt

Eschersheimer Landstraße 565 – 4. Etage

60431 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Lindenbaum

KONTAKT & ANMELDUNG

EJW Frankfurt

Hans-Conrad Blendermann, 069 50830485

blendermann@ejw.de

Anmeldung erforderlich bis 09.09.2025 per E-Mail an

blendermann@ejw.de

kostenfrei

20:00 Uhr

Kinoabend: „Gestorben wird morgen – Sun City“

Ein Film von Susan Gluth

Kann das Alter Glück sein? In Sun City, wo der Tod bereits um viele Ecken schleicht, lautet die Antwort meist: Ja! Mit der richtigen Haltung schon! Es gibt einen Ort in Arizona, der ist so friedlich, dass man dorthin kommt, um zu sterben. Sun City, eine Stadt – geschaffen für die Generation 55+. ... Auf dieses sonnige Paradies fallen die recht unterschiedlich gefärbten Schatten des Alterns. Jeder hier versucht seinen Weg mit dem Leben zu finden, während der Tod schon an der Ecke steht und winkt (Presstext). Mit der freundlichen Genehmigung der Regisseurin Susan Gluth können wir diesen Dokumentarfilm zeigen. Im Anschluss ist eine kleine Gesprächsrunde möglich.

ORT

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

ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte

KONTAKT & ANMELDUNG

Parea Frankfurt gGmbH
Ulrike Heidemann, 069 80881145
ulrike.heidemann@parea.de
www.parea.de

Anmeldung erforderlich bis 22.09.2025
kostenfrei

MITTWOCH

24. September

Tagesübersicht

Häuslicher Brandschutz: Sicherheit zu Hause	160
Radtour in Südhessen	161
Babbel-Bank im Bethmannpark.....	162
„Von weither suchten die Völker sie auf“	163
Gemeinsam in Bewegung sein – Spaziergang in Nied.....	164
Gut zu Fuß! Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel...	165
Fitness für den Kopf im Grünen	166
Demokratische Mitwirkungsmöglichkeiten im Internet	167
Mobil bleiben mit dem DRK Frankfurt.....	168
Bewegtes Gedächtnistraining mit Zirkuselementen ..	169
Café Computerkram.....	170
Medizinisches Cannabis	171
Doppelkopf-Gruppe	172
Vortrag: Einbruchschutz	173
„Der Stadtwanderer“	174

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

10:00 – 12:00 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 unserem Feuerwehr-Informationszentrum 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: 24.09., 14:00–16:00 Uhr

ORT

Stadtteil: Eckenheim
Feuerwehr-Informationszentrum, Treffpunkt an der Pforte
Feuerwehrstraße 1
60435 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U5, Bus M34: Haltestelle Feuerwehrstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

Branddirektion Frankfurt a.M.
Krisenvorsorge- und Brandschutzaufklärung, 069 212
725238
brandschutzaufklaerung@stadt-frankfurt.de
www.feuerwehr-frankfurt.de/service/brandschutzaufklaerung

Anmeldung erforderlich bis 15.09.2025 per E-Mail an
brandschutzaufklaerung@stadt-frankfurt.de oder Telefon
069 212725238 – Betreff: Senioren in Bewegung
kostenfrei

10:00 – 17:00 Uhr

Radtour in Südhessen

Gemütliche Radtour für Junggebliebene

Die Radtour startet in Dieburg/Südhessen. Vorher gemeinsame Anreise per Zug. Unterwegs kommen wir an folgenden kulturellen Sehenswürdigkeiten vorbei: Fachwerkhäuser in Altheim, Wasserbauwerk an der Gersprenz (Rastplatz), Babenhausen mit schöner Altstadt – Stadtmauer und Hexenturm, Schaaflheim und Kleestadt. Radtour: ca. 39,1 km, ca. 60 Höhenmeter. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Voranmeldung zwingend erforderlich unter: cafe.anschluss@frankfurter-verband.de oder telefonisch unter 069 2998072350. Der Treffpunkt wird bei verbindlicher Anmeldung bekanntgegeben. Ggf. Kosten für Tickets mit öffentlichen Verkehrsmitteln und Essen/Trinken, maximal 10 Teilnehmende.

ORT

Dieburg (Landkreis Darmstadt-Dieburg)

 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Der Treffpunkt wird bei verbindlicher Anmeldung bekanntgegeben.

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Café Anschluss, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de

Anmeldung erforderlich bis 15.09.2025

kostenfrei, ggf. Kosten für ÖPNV-Ticket sowie Verpflegung, falls nicht vorhanden

10:30 – 11:30 Uhr

Babbel-Bank im Bethmannpark

In Hessen wird leidenschaftlich gern gebabbelt – und doch fehlt es manchmal an den kleinen Begegnungen im Alltag. Wer diesen Austausch vermisst, muss dann auf anderen Wegen jemanden zum Babbeln finden. Am Mittwoch, den 24. September 2025, macht die Babbel-Bank wieder Station im Bethmannpark. Spontanes Kennenlernen, einfach miteinander ins Gespräch kommen oder auch ein Austausch über Gefühle bis hin zu tiefgründigen Diskussionen, all das ist möglich. Ein Besuch lohnt sich!

ORT

Stadtteil: Nordend-Ost

Bethmannpark

Eingang Berger Straße 5

60316 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U4: Haltestelle Merianplatz

KONTAKT & ANMELDUNG

Gesundheitsamt Frankfurt am Main

Katharina Popp, 069 21233129

katharina.popp@stadt-frankfurt.de

www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

ohne Anmeldung

kostenfrei

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

10:30 – 12:00 Uhr

„Von weither suchten die Völker sie auf“

Eine Führung durch die Innenstadt

Frankfurt war schon immer ein Treffpunkt für Menschen aus der ganzen Welt, die großen europäischen Wege kreuzen sich noch heute in unserer Stadt. Auf unserem gemütlichen Spaziergang mit Ihrer Stadtführerin Bettina Buggle durch die Innenstadt besuchen wir Orte, die durch die Reisenden und Gäste der Stadt geprägt wurden – vom alten Hafen am Main bis zum internationalen Bankenviertel. Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen!

ORT

Stadtteil: Altstadt

Treffpunkt: Justitiabrunnen

Römerberg 26

60311 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U4, U5: Haltestelle Dom/Römer,

Tram 11, 12: Haltestelle Römer/Paulskirche

KONTAKT & ANMELDUNG

Jugend- und Sozialamt

Rathaus für Senioren, Leitstelle Älterwerden,

069 21249944

senioren-veranstaltungen@stadt-frankfurt.de

Anmeldung erforderlich bis 18.09.2025 per E-Mail

an: senioren-veranstaltungen@stadt-frankfurt.de.

Sie erhalten nach dem 18.09.2025 eine Bestätigung,

ob Sie an der Veranstaltung teilnehmen können.

kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:00 – 12:30 Uhr

Gemeinsam in Bewegung sein – Spaziergang in Nied

mit Übungen entlang des ATP-BEWEGUNGSPFADES

Im Alltag in Bewegung bleiben – dieses Ziel verfolgt das von der BZgA entwickelte Alltagstrainingsprogramm (ATP) zur Bewegungsförderung älterer Menschen. Auf dem ATP-Bewegungspfad lernen Sie 10 einfache Übungen kennen, die wir im Rahmen eines Spaziergangs in NIED an 10 Stationen gemeinsam durchführen werden. Die Übungen helfen, Ihren Körper zu mobilisieren, Ihre Muskeln zu kräftigen und Ihr Gleichgewicht zu verbessern und können bestenfalls leicht in den Alltag integriert werden. Schließen Sie sich gerne unserer Gruppe an! Wir sind Teil des Frankfurter Programms Würde im Alter (Projekt PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE WEST)

ORT

Stadtteil: Nied

Treffpunkt: Stadtteilbüro Soziale Stadt

Alt-Nied 13

65934 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 11, 21, Bus 51, 59: Haltestelle Nied Kirche,

S1, S2: Haltestelle Nied

KONTAKT & ANMELDUNG

Caritasverband Frankfurt | Präventive Hausbesuche West

Alexandra Ladach, 069 29821404

alexandra.ladach@caritas-frankfurt.de

www.caritas-frankfurt.de/projekte-sued-west

Anmeldung erforderlich bis 22.09.2025

kostenfrei

13:00 – 17:00 Uhr

Gut zu Fuß! Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel

Der Schäfersteinpfad

Im 15. Jahrhundert erhielt der von Kreuzrittern gegründete „Deutsche Orden“ ein Waldstück als Weideland. Es war mit 60 Grenzsteinen markiert. Entlang dieser Steine (49 sind bis heute erhalten geblieben) verläuft über 13 km der Schäfersteinpfad. Wem das zu lang ist: Nach 5,5 km gibt es in Neu-Isenburg die Möglichkeit auszusteigen. Weitere Informationen zu Treffpunkt und anderem bei der Anmeldung.

ORT

Stadtteil: Sachsenhausen
S-Bahnhof Louisa
Schwarzsteinkautweg 1
60598 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

S6, Tram 17, 18: Haltestelle Louisa Bahnhof

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 17.09.2025
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

14:00 – 17:00 Uhr

Fitness für den Kopf im Grünen

Aktiver Einblick in das Gedächtnistraining

Sie sind eingeladen, unseren Therapiegarten bei Kaffee und Kuchen zu genießen und können sich über unser Beratungs- und Begleitungsangebot zu Hilfen im Alltag für ältere Menschen informieren. Um 15:00 Uhr gibt es Gedächtnistraining im Garten mit Übungen zum Ausprobieren.

ORT

Stadtteil: Ginnheim
Gartenanlage II, Am Ginnheimer Wäldchen
Am Ginnheimer Wäldchen Anlage II
60431 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Komm ambulante Dienste, Würde im Alter
Dagmar Raff, 069 95147526
projekt@kommev.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

DIGITALE WELT

14:00 – 15:00 Uhr

Demokratische Mitwirkungsmöglichkeiten im Internet

In diesem Vortrag lernen Sie Online-Petitionsportale, Faktencheck-Seiten sowie sogenannte Citizen Science (Bürgerwissenschaften) Projekte kennen und bekommen so einen kleinen Überblick über demokratische Mitwirkungsmöglichkeiten im Internet.

ORT

Stadtteil: Westend-Nord
Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
Café Anschluss, 069 2998072350
cafe.anschluss@frankfurter-verband.de
www.cafe-anschluss.de

Anmeldung erforderlich bis 18.09.2025
maximal 20 Teilnehmende
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

14:00 – 16:00 Uhr

Mobil bleiben mit dem DRK Frankfurt

„Tag der offenen Tür“ im DRK – Soziale Dienste

Auch mit altersbedingten Einschränkungen das Leben selbstbestimmt, positiv und mobil gestalten! Lernen Sie die vielfältigen Unterstützungsangebote des DRK Frankfurt kennen. An verschiedenen Stationen können Sie sich über die sich ergänzenden Hilfen informieren und miteinander ins Gespräch kommen: Alltagshilfen, Hausnotruf, Gesundheitsprogramme, Menüservice, ambulante Pflege und weitere.

ORT

Stadtteil: Innenstadt
DRK Bezirksverband Frankfurt
Seilerstraße 23
60313 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

DRK Bezirksverband Frankfurt am Main
Julia Sipreck, 01520 4161324
julia.sipreck@drkfrankfurt.de
www.drkfrankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

14:00 – 15:30 Uhr

Bewegtes Gedächtnistraining mit Zirkuselementen

Die grauen Zellen schnuppern Zirkusluft

Das Ganzheitliche Gedächtnistraining ist eine Methode, um auf vielfältige Weise unseren Kopf zu trainieren. In unserem heutigen Workshop setzen wir dabei auf kreative Zirkusmaterialien! Lassen Sie sich überraschen, wie spielerische Übungen nicht nur das Gehirn fordern, sondern auch Freude und Spaß in den Lernprozess bringen. Gemeinsam schaffen wir eine entspannte und motivierende Atmosphäre, in der das Gedächtnistraining zu einem fröhlichen Erlebnis wird!

ORT

Stadtteil: Hausen
Begegnungszentrum Hausen
Hausener Obergasse 15
60488 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U7, Bus 34: Haltestelle Hausener Weg.
Das Begegnungszentrum, blauer Flachbau, liegt etwas versteckt links hinter dem Hochhaus

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
Katrin Skok, 069 2998072228
katrin.skok@frankfurter-verband.de

Anmeldung erforderlich bis 18.09.2025 per E-Mail
kostenfrei

DIGITALE WELT

15:30 – 17:30 Uhr

Café Computerkram

Sie benötigen Hilfe an Handy, Laptop und Co?

Sie haben Fragen zur Bedienung von Handy, Laptop oder Tablet? Wir helfen gerne und beraten rund um die Themen Handy, Internet, Apps, geben Orientierungshilfen und persönliche Unterstützung. Bringen Sie einfach Ihr Handy oder Laptop zu dem Sie Fragen haben mit.

ORT

Stadtteil: Ostend

Mehrgenerationenhaus Nachbarschaftszentrum Ostend

Waldschmidtstraße 39

60316 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 14: Haltestelle Waldschmidtstraße,

U6, U7: Haltestelle Zoo

KONTAKT & ANMELDUNG

Mehrgenerationenhaus Nachbarschaftszentrum Ostend

Heike Klauer, 069 439645

info@nbz-ostend.de

www.nbz-ostend.de

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2025 per E-Mail an info@nbz-ostend.de oder Telefon 069 439645
kostenfrei, Spende erwünscht

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

16:00 – 17:30 Uhr

Medizinisches Cannabis

Cannabis ist nicht nur ein Rauschmittel, sondern auch ein Medikament. Seit 2017 kann es in Deutschland zu Lasten der Krankenkasse verordnet werden. Der Vortrag befasst sich mit den Anwendungsgebieten, Risiken und Nebenwirkungen. Auch die rechtlichen Voraussetzungen für eine Kostenübernahme werden vorgestellt. Anschließend gibt es Zeit für Fragen und Austausch.

ORT

Stadtteil: Altstadt

Drogenreferat der Stadt Frankfurt am Main

Alte Mainzer Gasse 37

60311 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U1–U5, U8: Haltestelle Willy-Brandt-Platz,

Tram 11, 12, 14: Haltestelle Karmeliterkloster

KONTAKT & ANMELDUNG

Drogenreferat der Stadt Frankfurt am Main

Herr Jakob Schlink, 069 21230120

medizinisches.cannabis@stadt-frankfurt.de

www.drogenreferat.stadt-frankfurt.de

Anmeldung erforderlich bis 23.09.2025 per E-Mail an

medizinisches.cannabis@stadt-frankfurt.de oder

Telefon 069 21230120

kostenfrei

17:30 Uhr

Doppelkopf-Gruppe

Zum Doppelkopf spielen trifft sich die Gruppe alle vierzehn Tage in den Räumen des Paulinums an der Friedberger Warte. Hier sind Anfänger und Fortgeschrittene willkommen, der Spaß am Spielen und Lernen steht im Vordergrund.

ORT

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

ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte

KONTAKT & ANMELDUNG

Parea Frankfurt gGmbH
Ulrike Heidemann, 069 80881145
ulrike.heidemann@parea.de
www.parea.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

18:00 – 19:30 Uhr

Vortrag: Einbruchschutz

Schützen Sie Ihr Zuhause

In diesem praxisorientierten Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Zuhause effektiv vor Einbrecher:innen schützen können. Der Leiter der Polizeilichen Beratungsstelle erklärt anschaulich, welche Schwachstellen häufig bei Häusern und Wohnungen vorkommen und wie Sie diese gezielt beheben können. Lernen Sie, welche Sicherheitsvorkehrungen sinnvoll sind. Sie erhalten wertvolle Tipps und praxisnahe Lösungen von einem erfahrenen Polizeibeamten. Nach diesem Kurs werden Sie mit einem fundierten Wissen ausgestattet sein, um Ihr Zuhause sicherer zu machen und Einbrüche zu verhindern. In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt. Unterrichtet von: Dirk Balzer, Polizeipräsidium Frankfurt am Main.

ORT

Stadtteil: Innenstadt
Polizeiliche Beratungsstelle
Zeil 33
60313 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Volkshochschule Frankfurt am Main
Marco Mayer, 069 21273226
marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de/de/aktivimalter

ohne Anmeldung
kostenfrei

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

15:00 – 16:30 Uhr

„Der Stadtwanderer“

Lesung und Gespräch mit dem Autor Stefan Geyer
in der Zentralbibliothek

Laufen, gehen und wandern bieten einfache Wege zur Entschleunigung und lassen uns die Umgebung neu entdecken. In seinem Buch „Der Stadtwanderer“ erzählt Stefan Geyer von seinen Erkundungen durch Frankfurt, einer Stadt, die sich ideal zu Fuß erleben lässt. Am 24. September liest er im Lesecafé der Zentralbibliothek im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden und spricht mit Dr. Miranda Leontowitsch über Mobilität im Alter – der Austausch mit dem Publikum ist willkommen.

ORT

Stadtteil: Altstadt
Zentralbibliothek Frankfurt am Main
Hasengasse 4
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Jugend- und Sozialamt
Jugend- und Sozialamt Rathaus für Senioren, Leitstelle
Älterwerden „Stadt Frankfurt im Blick“, 069 21233405
gewinnspiele.sfib@stadt-frankfurt.de
www.stadt-frankfurt-im-blick.de

Anmeldung erforderlich bis 17.09.2025 per E-Mail
an: gewinnspiele.sfib@stadt-frankfurt.de
Sie erhalten nach dem 17.09.2025 eine Bestätigung,
ob Sie an der Veranstaltung teilnehmen können.
kostenfrei

DONNERSTAG

25. September

Tagesübersicht

Häuslicher Brandschutz: Sicherheit zu Hause	176
Digital dabei sein	177
Smartphone Spaziergang	178
Offener Mittagstisch	179
Spielenachmittag	180
Tag der offenen Tür	181
Führung durch das Petri-Haus	182
Wie schütze ich mich vor Betrug und Täuschungen?	183
„Sturzprophylaxe“ - fest auf beiden Beinen stehen!	184
Mobil im Alter - Aktiv im Ostend!	185
Cantate-Chor	186
Alles rund ums Thema ehrenamtliches Engagement	187
Slow Dating - Neue Kontakte knüpfen	188

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

10:00 – 12:00 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 unserem Feuerwehr-Informationszentrum 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: 25.09., 14:00–16:00 Uhr

ORT

Stadtteil: Eckenheim
Feuerwehr-Informationszentrum, Treffpunkt an der Pforte
Feuerwehrstraße 1
60435 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U5, Bus M34: Haltestelle Feuerwehrstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

Branddirektion Frankfurt a.M.
Krisenvorsorge- und Brandschutzaufklärung,
069 212 725238
brandschutzaufklaerung@stadt-frankfurt.de
www.feuerwehr-frankfurt.de/service/brandschutzauf-
klaerung

Anmeldung erforderlich bis 15.09.2025 per E-Mail an
brandschutzaufklaerung@stadt-frankfurt.de oder Telefon
069 212725238 – Betreff: Senioren in Bewegung
kostenfrei

DIGITALE WELT

10:00 – 12:00 Uhr

Digital dabei sein

Chancen und Rechte für ältere Menschen

Online Termine machen, mit der Familie chatten, sicher im Netz unterwegs sein – digitale Technik kann das Leben einfacher machen. Doch viele Ältere fühlen sich ausgeschlossen. Wir sagen: Alle sollen mitmachen können! Erfahren Sie, welche Rechte Sie haben – und wie Sie Schritt für Schritt digital sicher und selbstbestimmt werden.

ORT

Stadtteil: Westend-Nord
Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
Café Anschluss, 069 2998072350
cafe.anschluss@frankfurter-verband.de
www.cafe-anschluss.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

DIGITALE WELT

11:30 – 12:30 Uhr

Smartphone Spaziergang

Wie kann ich mein Smartphone optimal nutzen?

Bei einem gemeinsamen Spaziergang durchs Europaviertel üben wir den Umgang mit Google Maps sowie den Einsatz von Sprachfunktionen auf dem Smartphone. Wie können mir diese Funktionen helfen, neue oder vertraute Umgebungen besser wahrzunehmen? Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Mobiltelefon mit.

ORT

Stadtteil: Gallus
Paulinum Helenenhöfe
Pariser Straße 52
60486 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus M46: Haltestelle Maastrichter Ring

KONTAKT & ANMELDUNG

Parea Frankfurt gGmbH
Nicole Blumenthal, 069 27243225 oder
0151 16246310
nicole.blumenthal@parea.de
www.parea.de

Anmeldung erforderlich bis 23.09.2025
kostenfrei

12:00 – 14:00 Uhr

Offener Mittagstisch

Gemeinsam genießen

Offener Mittagstisch in der SchlossResidence Mühlberg von 12:00–14:00 Uhr. Speisen und Getränke werden à la carte serviert und berechnet. Es gibt täglich drei verschiedene Gerichte zur Auswahl sowie Kuchen, Eis, verschiedene Getränke und Kaffee.

Weiterer Termin: 26.09., 12:00–14:00 Uhr

ORT

Stadtteil: Sachsenhausen
SchlossResidence Mühlberg
Auf dem Mühlberg 30
60599 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

S1, S2, S8, S9: Haltestelle Mühlberg, Tram 15, 16:
Haltestelle Lettigkautweg,
Bus 47: Haltestelle Dielmannstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

SchlossResidence Mühlberg
Empfangsteam, 069 204576 920
empfang.srm@agaplesion.de
www.markusdiakonie.de/wohnen-pflegen/
wohnen-mit-service/schlossresidence-muehlberg

Anmeldung erforderlich bis 22.09.2025 per E-Mail an
empfang.srm@agaplesion.de oder Telefon
(Mo.–Fr. von 9:00 bis 18:00 Uhr)
à la carte, Preise siehe Speisekarte

14:00 – 16:00 Uhr

Spielenachmittag

„Leute hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen!“ (Oliver Wendell Holmes) – Auch wenn auf Spielen häufig eine Altersbeschränkung von beispielsweise 5–99 Jahren zu finden ist, so finden wir: Spielen kennt kein Alter! Wir laden Sie herzlich zu einem Spielenachmittag mit Rommé, Bingo und Kniffel sowie anderen beliebten Spieleklassikern ein. Gerne können Sie auch Ihr ganz persönliches Lieblingsspiel mitbringen. Wir freuen uns auf Sie!

ORT

Stadtteil: Bergen-Enkheim
Bibliothekszentrum Bergen-Enkheim der Stadtbücherei
Rangenbergstraße 3a
60388 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 42: Haltestelle Rangenbergstraße/Riedschule

KONTAKT & ANMELDUNG

Bibliothekszentrum Bergen-Enkheim der Stadtbücherei
Svenja Stöhr, 069 21231284
bergen-enkheim@stadtbuecherei.frankfurt.de
frankfurt.de/service-und-rathaus/verwaltung/aemter-und-institutionen/stadtbuecherei

Anmeldung erforderlich per Mail an
bergen-enkheim@stadtbuecherei.frankfurt.de oder
Telefon 069 21231284
kostenfrei

PFLEGE UND DEMENZ

14:30 – 17:00 Uhr

Tag der offenen Tür

im AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS

Wir öffnen die Türen des AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS für Sie. An diesem Tag zeigen wir allen Interessenten unsere Einrichtung. Wir möchten Ihnen damit einen Einblick in unsere Einrichtung und unsere Gemeinschaft ermöglichen. Gleichzeitig sind unsere Kooperationspartner Sanitätshaus „Pauli“, Hörgeräte „Bonsel“ und Bücherladen „Sachsenhausen erlesen“ für Ihre Fragen anwesend. Wir bieten Ihnen eine Besichtigung in unserem Haus an. Für die Verköstigung ist gesorgt. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

ORT

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

ANFAHRT

Tram 15, 16: Haltestelle Lettigkautweg,
Bus 47: Haltestelle Dielmannstraße,
S1, S2, S8, S9: Haltestelle Mühlberg

KONTAKT & ANMELDUNG

AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS
Melanie Labsch, 069 60906812
Info.omk.mdg@agaplesion.de
www.markusdiakonie.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

15:00 – 17:00 Uhr

Führung durch das Petri-Haus

In Frankfurt Rödelheim findet sich ein echtes Kleinod. Das Petri-Haus liegt sehr idyllisch im Brentanopark, unmittelbar an der Nidda. Silke Wustmann führt uns durch das Häuschen, das 1820 von Georg Brentano zu einem klassizistischen Schweizerhaus umgebaut und im Jahr 2000 aufwendig restauriert und wiederaufgebaut wurde.

ORT

Stadtteil: Rödelheim

Brentano Park

Eingang Auf der Insel 20

60489 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 34: Haltestelle Alt-Rödelheim

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Hans-Christoph Fehr, 069 2998072217

hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de/gallus

Anmeldung erforderlich bis 15.09.2025

8 Euro

15:00 – 16:30 Uhr

Wie schütze ich mich vor Betrug und Täuschungen?

Vortrag: Sicher unterwegs und zu Hause

Ob auf der Straße oder am Telefon: Taschendiebe und Betrüger:innen arbeiten mit raffinierten Tricks, um ihre Opfer zu bestehlen oder zu täuschen. Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf erörtert die Methoden der Betrüger:innen und wie sie sich vor solchen Straftaten schützen können. Durch praxisnahe Beispiele und anschauliche Erläuterungen lernen Sie, wie Sie sich im Alltag besser wappnen können – sei es beim Einkaufen, auf Reisen oder in der Kommunikation mit unbekanntem Personen. Erfahren Sie, wie Sie sich vor Betrugsversuchen und Diebstahl schützen können. In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt.

ORT

Stadtteil: Bockenheim
VHS Leipziger Straße
Leipziger Straße 67
60487 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

Volkshochschule Frankfurt am Main
Marco Mayer, 069 21273226
marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de/de/aktivimalter

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

15:00 – 16:00 Uhr

„Sturzprophylaxe“ – fest auf beiden Beinen stehen!

Ein Kurs zum Minimieren der Sturzgefahr

Der Kurs mit Sturzprophylaxe-Trainerin Sabine Blesching umfasst vielfältige Übungen, die speziell auf die Sturzprävention ausgerichtet sind. Sie erlernen Techniken, um Ihre Balance zu verbessern, Hindernisse sicher zu überwinden und Ihre Körperhaltung zu optimieren. Zusätzlich erhalten Sie wichtige Informationen zu Risikofaktoren und Tipps zur Gestaltung eines sicheren Wohnumfelds.

ORT

Stadtteil: Hausen
Begegnungszentrum Hausen
Hausener Obergasse 15
60488 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U7, Bus 34: Haltestelle Hausener Weg.
Das Begegnungszentrum, blauer Flachbau, liegt etwas versteckt links hinter dem Hochhaus

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
Katrin Skok, 069 2998072228
katrin.skok@frankfurter-verband.de

Anmeldung erforderlich bis 22.09.2025
kostenfrei

15:00 – 17:00 Uhr

Mobil im Alter – Aktiv im Ostend!

Unterstützung, Begegnung & Beratung im Stadtteil

Die Arbeitsgruppe Senioren im Ostend stellt sich vor! Wir sind ein Netzwerk aus städtischen, kirchlichen, sozialen und gemeinnützigen Einrichtungen sowie Initiativen, das ältere Menschen in ihrem Alltag begleitet und unterstützt. Von Pflege und Beratung über Besuchsdienste bis hin zu Nachbarschafts- und Begegnungsangeboten – gemeinsam setzen wir uns für ein sicheres, lebendiges und gut vernetztes Älterwerden im Ostend ein. Lernen Sie uns kennen und entdecken Sie, welche Angebote es für Sie gibt! Wir laden Sie herzlich in die Räume des Frankfurter Verbands ein und freuen uns darauf, Sie kennenzulernen und uns mit Ihnen auszutauschen.

ORT

Stadtteil: Ostend

Begegnungs- & Servicezentrum Bornheim/Ostend

Rhönstraße 89

60385 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U7, Bus M32: Haltestelle Habsburgerallee

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend

Mahnaz Wobig, 069 2998072214

mahnaz.wobig@frankfurter-verband.de

frankfurter-verband.de

Anmeldung erforderlich bis 25.09.2025

kostenfrei

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

15:00 – 16:00 Uhr

Cantate-Chor

Ein Konzert zum Zuhören und Mitsingen

Der Cantate-Chor ist ein fröhlicher Frauenchor, der sich einmal pro Woche zum Proben in der Martin-Luther-Kirche trifft. Schon oft waren die Damen zu Gast im Paulinum an der Friedberger Warte, um uns hier mit ihrem umfangreichen Programm zu unterhalten. Auch in diesem Jahr freuen wir uns auf ein interessantes Konzert, bei dem es auch die Möglichkeit zum Mitsingen geben wird.

ORT

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

ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte

KONTAKT & ANMELDUNG

Parea Frankfurt gGmbH
Ulrike Heidemann, 069 80881145
ulrike.heidemann@parea.de
www.parea.de

Anmeldung erforderlich bis 23.09.2025
kostenfrei

16:30 – 18:00 Uhr

Alles rund ums Thema ehrenamtliches Engagement

Für alle Engagierten und die, die es werden wollen

Mit einem Impulsvortrag erhalten Sie zunächst Informationen und Einblicke in Engagementmöglichkeiten und die Facetten ehrenamtlichen Engagements. Anschließend können Sie in einem interaktiven Austausch, mit uns und anderen freiwillig Engagierten oder Interessierten, ins Gespräch kommen und auch individuelle Fragen klären.

ORT

Stadtteil: Westend-Süd
Bürgerinstitut e.V.
Oberlindau 20
60323 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7, Bus 64: Haltestelle Alte Oper,
ca. 3 Minuten Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 19.09.2025 per E-Mail an
freiwilligenagentur@buergerinstitut.de
kostenfrei

17:00 – 19:30 Uhr

Slow Dating – Neue Kontakte knüpfen

Suchen Sie Menschen mit ähnlichen Interessen, um mit ihnen gemeinsam etwas zu unternehmen? Über Slow-Dating bringen wir Sie in anregende Gespräche, um sich kennenzulernen. Ziel des Abends ist, den Erstkontakt untereinander herzustellen.

ORT

Stadtteil: Eckenheim
Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim
Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

U5, Bus 34: Haltestelle Marbachweg/Sozialzentrum,
Fußweg ca. 3 Minuten

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim
Monika Faul, 069 299807 268
monika.faul@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

Anmeldung erforderlich bis 22.09.2025.
Per E-Mail an monika.faul@frankfurter-verband.de oder
Telefon 069 299807268 (AB)
kostenfrei

FREITAG

26. September

Tagesübersicht

Fake News erkennen – Fakten checken	190
Wanderung „Hessisch Stonehenge“ Darmstadt....	191
Mobil im Alter – Was ist mir wichtig?	192
Gedächtnistraining	193
Poesie im Park	194
Picasso und die Frauen	195
Friedlich vererben!?	196
Disco 60 plus.....	197
Demenz-Theater.....	198

10:00 – 13:00 Uhr

Fake News erkennen – Fakten checken

Führung und Workshop im Museum für Kommunikation

Falschmeldungen, oft auch „Fake News“ genannt, begegnen uns täglich im Netz. Doch das ist kein neues Phänomen – schon früher wurden Nachrichten genutzt, um Meinungen zu beeinflussen. In der Führung durch die Bereiche „Teilhabe“ und „Kontrolle“ der Dauerausstellung des Museums für Kommunikation und im anschließenden Workshop geht es darum, wie man solche Meldungen erkennt und mit welchen Methoden man sie überprüfen kann. Ziel ist es, den Umgang mit Medien sicherer zu machen. Im Workshop dürfen Sie selbst aktiv werden, Nachrichten auf ihre Richtigkeit prüfen und selbst Falschmeldungen erstellen. Vorbeischauen, mitdenken, mitdiskutieren – wir freuen uns auf Sie!

ORT

Stadtteil: Sachsenhausen
Museum für Kommunikation
Schaumainkai (Museumsufer) 53
60596 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Schweizer Platz, U4, U5:
Haltestelle Willy-Brandt-Platz,
Tram 16: Haltestelle Otto-Hahn-Platz

KONTAKT & ANMELDUNG

Stiftung Schwarz-Rot-Bunt
Lena Seidel, 069 94545209
schwarz-rot-bunt@ib.de
schwarz-rot-bunt.de

Anmeldung erforderlich bis 18.09.2025 per Mail an
schwarz-rot-bunt@ib.de; maximal 20 Teilnehmende
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 17:00 Uhr

Wanderung „Hessisch Stonehenge“ Darmstadt

Darmstadt-Lichtwiese zur Darmstädter Rosenhöhe

Wir machen eine waldreiche Wanderung zur größten hessischen Menhiranlage („Hessisch Stonehenge“). Dort machen wir eine kleine Rast und haben Zeit, die Formation aus aufgerichteten Granitblöcken zu betrachten. Wir gehen dann weiter Richtung Naturschutzgebiet Scheffheimer Wiesen und zum Park Darmstädter Rosenhöhe. Die Strecke beträgt 11 km, es sind 115 Höhenmeter zu bewältigen. Es erfolgt eine gemeinsame Anfahrt ab Frankfurt mit der Regionalbahn. Der Treffpunkt wird bei verbindlicher Anmeldung bekanntgegeben. Kosten für Ticket und ggf. Verpflegung sind selbst zu tragen.

ORT

Darmstadt

 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Der Treffpunkt wird bei verbindlicher Anmeldung bekanntgegeben.

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Café Anschluss, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de

Anmeldung erforderlich bis 18.09.2025

maximal 20 Teilnehmende

kostenfrei, ggf. Kosten für ÖPNV-Ticket sowie Verpflegung, falls nicht vorhanden

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

10:30 – 13:00 Uhr

Mobil im Alter – Was ist mir wichtig?

Wie kann ich meine Beweglichkeit und Selbstständigkeit bewahren? In unserer Gesprächsrunde tauschen wir Erfahrungen aus, entdecken neue Möglichkeiten und finden gemeinsam Lösungen für mehr Mobilität im Alltag. Machen Sie mit!

ORT

Stadtteil: Westend-Nord

Die Kreativwerkstatt

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Die Kreativwerkstatt

Mahnaz Wobig & Claudia Muñoz del Rio,

069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

frankfurter-verband.de

Anmeldung erforderlich bis 23.09.2025

kostenfrei

maximal 5 Teilnehmende

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:00 – 12:00 Uhr

Gedächtnistraining

Jogging fürs Gehirn

Stärken Sie Ihr Gedächtnis auf spielerische Weise und fördern Sie Ihre geistige Fitness! Durch gezielte Übungen können Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit und Denkgeschwindigkeit verbessern – und dabei noch viel Spaß haben!

ORT

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

ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte

KONTAKT & ANMELDUNG

Parea Frankfurt gGmbH
Ulrike Heidemann, 069 80881145
ulrike.heidemann@parea.de
www.parea.de

Anmeldung erforderlich bis 24.09.2025
kostenfrei

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

14:00 – 16:00 Uhr

Poesie im Park

Ein phantasievoller Nachmittag

Tauchen Sie ab in die wunderschöne Pflanzenwelt des Palmengartens und lauschen dabei Kurzgeschichten, Anekdoten und Gedichten. Sie möchten selbst etwas vorlesen? Dann freuen wir uns über Ihre Ideen vorab. Die Veranstaltung lassen wir im Café Palmengarten gemeinsam ausklingen.

ORT

Stadtteil: Westend-Süd
Palmengarten Frankfurt,
Treffpunkt: Eingang Palmengartenstraße
Siesmayerstraße 63
60323 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4, U6, U7, Tram 16: Haltestelle Bockenheimer Warte,
Bus M36, 50, 75: Haltestelle Palmengartenstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

Malteser Hilfsdienst e.V.
Denise Hufnagel, 069 9421050
info@malteser-frankfurt.de

Anmeldung erforderlich bis 18.09.2025 per E-Mail an
info@malteser-frankfurt.de oder Telefon 069 9421050
kostenfrei

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

16:00 – 17:00 Uhr

Picasso und die Frauen

Lesung mit Viktoria Heinz-Auth

„Wie jeder Maler bin ich vor allem ein Maler der Frauen. Für mich ist die Frau in ihrem eigenen Wesen ein Werkzeug des Leidens.“ Dieses Zitat von Pablo Picasso lässt sicher tief blicken, sagt aber lange nicht alles. Seine Ehefrauen und Lebensgefährtinnen waren nie nur die Frauen an seiner Seite, sondern immer auch seine Musen und Modelle.

ORT

Stadtteil: Rödelheim
Stadtteilbibliothek Rödelheim
Radilostraße 17–19
60489 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

S3, S4, S5, Bus 34, M55, M60, 916:
Haltestelle Rödelheim Bahnhof, Fußweg ca. 5 Minuten

KONTAKT & ANMELDUNG

Stadtbücherei Frankfurt/Stadtteilbibliothek Rödelheim
Brigitte Dinger, 069 21230775
roedelheim@stadtbuecherei.frankfurt.de
frankfurt.de/service-und-rathaus/verwaltung/aemter-und-institutionen/stadtbuecherei

ohne Anmeldung
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

17:00 – 19:00 Uhr

Friedlich vererben!?

In Kooperation mit der Stiftung Vorsorge

Wir alle kennen das aus Erzählungen oder eigenem Erleben: Sobald geerbt wird, scheint der Streit ums Erbe unausweichlich. Wie kann ich ein rechtsicheres Testament aufsetzen? Was muss ich beachten? Wie kann ich einen Streit ums Erbe vermeiden? Was passiert, wenn ich kein Testament mache? Andreas Keßler, Fachanwalt für Erbrecht, klärt über wichtige Fakten im Erbrecht auf und beantwortet Ihre Fragen.

ORT

Stadtteil: Gallus

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Frankenallee 206

60326 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 11, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Hans-Christoph Fehr, 069 2998072217

hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de/gallus

Anmeldung erforderlich bis 18.09.2025

begrenzte Teilnehmer:innenzahl

Spende für die „Stiftung Vorsorge“ von Herrn RA Keßler

LEBEN, BEGEGNUNG UND GESELLSCHAFT

18:00 – 21:00 Uhr

Disco 60 plus

Tanzen und Kontakte knüpfen

Bringen Sie Spaß am Tanzen mit? Dann lassen Sie sich von fetziger Musik mitreißen. DJ Ralf spielt auch gerne Ihre Wunschsongs. Ein Angebot für alle, die neue Kontakte, Freunde treffen oder sich nur auf der Tanzfläche austoben möchten. Ein Abend voller Musik und Spaß!

ORT

Stadtteil: Preungesheim
Begegnungszentrum Preungesheim
Jaspertstraße 11
60435 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U5: Haltestelle Ronneburgstraße,
Bus 39: Haltestelle Kreuzstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungszentrum Preungesheim
Gabriele Wahn, 069 2998072242
gabriele.wahn@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

ohne Anmeldung
Kosten für Getränke

PFLEGE UND DEMENZ

18:00 – 19:15 Uhr

Demenz-Theater

Du bist meine Mutter

„Du bist meine Mutter“ ist ein berührendes Ein-Personen-Stück von Joop Admiraal über den Umgang mit Demenz. Der Schauspieler spielt sowohl sich selbst als auch seine alzheimerkranke Mutter und zeigt die emotionale Gratwanderung zwischen Liebe, Verlust, Komik und Melancholie. Die Inszenierung von movingtheatre.de unter der Regie von Bernd Sass mit Achim Conrad wurde europaweit gefeiert und mehrfach ausgezeichnet. Ein ergreifendes Theatererlebnis über das Altern, Erinnern und die tiefe Verbindung zwischen Mutter und Sohn.

ORT

Stadtteil: Seckbach
Hufeland-Haus
Wilhelmshöher Straße 34
60389 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 38, M43: Haltestelle Hufeland-Haus

KONTAKT & ANMELDUNG

Hufeland-Haus
Johanna Csacsco, 069 4704223
johanna.csacsco@hufeland-haus.de
www.hufeland-haus.de

ohne Anmeldung
10 Euro

SAMSTAG

27. September

Tagesübersicht

Mit 66 Jahren ist noch lange nicht Schluss	200
Aktiv im Alter	201
Kinoabend	203

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

10:00 – 18:00 Uhr

Mit 66 Jahren ist noch lange nicht Schluss

Übergang in die nachberufliche Lebensphase

Ob heiß ersehnt oder mit vielen Fragen und Bedenken verbunden – der Übergang in die nachberufliche Phase ist ein großer Einschnitt. Bei steigender Lebenserwartung wird die Zeit nach dem Berufsleben immer länger und eröffnet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Das zweitägige Seminar bietet Gelegenheit, sich bewusst vom Arbeitsleben zu verabschieden und den Blick in die Zukunft zu richten. Kreative Methoden und praktische Übungen sollen zum Träumen anregen und Mut machen, individuelle Visionen im Rahmen der eigenen Möglichkeiten umzusetzen.

Weiterer Termin: 28.09., 10:00–18:00 Uhr

ORT

Stadtteil: Nordend-West
Frankfurter Diakonissenhaus
Cronstettenstraße 57-61
60322 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Holzhausenstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

Evangelische Kirche Frankfurt und Offenbach
Christel Roßbach, 069 921056678
erwachsenenbildung@frankfurt-evangelisch.de
www.efo-magazin.de/kirche/was-wir-bieten/bildung/
erwachsenenbildung

Anmeldung erforderlich bis 15.09.2025 per E-Mail an erwachsenenbildung@frankfurt-evangelisch.de oder Telefon 069 921056678 (teilw. AB)
30 € (inkl. Material, Getränke, Mittagessen und Kuchen am Nachmittag an beiden Tagen)

10:00 – 14:00 Uhr

Aktiv im Alter

Schnuppertag

Die VHS stellt das Programm „Aktiv im Alter“ vor. Es werden zu jeder einzelnen Kategorie aus dem Bereich einen bis mehrere Kurse zum Schnuppern angeboten. So können Sie zwischen 10:00 und 14:00 Uhr in die Kurse Spanisch, Englisch, den VHS Buchclub oder in die digitale Welt hereinschnuppern. Das volle Programm finden Sie auf der Homepage der VHS oder in der Broschüre „Aktiv im Alter“.

Zeitraum: 10:00 – 11:00 Uhr

- Aktive Dehnung der Schultern (Susan Gutzzeit)
- Computerwissen für Einsteiger:innen: Einblick in Windows und mehr (Mechthild Schwetje)
- Demenz (Katrin Jekel)
- Nähen (Laura Dormeier-Jones)
- Spanisch (Carola del Rio del Friedrich)
- Vom Wachsen und Wurzeln – der Lebensbaum (Robyn Handel, 10:00–12:00 Uhr)

Zeitraum: 11:00 – 12:00 Uhr

- Englisch B1 (Daniel Hyams)
- Gymnastik 60 + (Martina Ahmed)
- Nähen (Laura Dormeier-Jones)
- Smartphone & Co.: Kurz und einfach erklärt (Mechthild Schwetje)
- VHS Buchclub (Monika Caparelli-Hippert)
- Vom Wachsen und Wurzeln – der Lebensbaum (Robyn Handel, 10:00–12:00 Uhr)

Zeitraum: 12:00 – 13:00 Uhr

- Durchblick bei KI: ChatGPT kurz erklärt (Ferdinand Wolf)
- Englisch C1 (Daniel Hyams)
- Märchen gegen Demenz (Gabriele Wolff-Starck)
- Nähen (Laura Dormeier-Jones)
- Spanisch Conversation Thema: Chile (Gloria Notari)
- Wirbelsäulengymnastik/Yoga (Monika Caparelli-Hippert)

Zeitraum: 13:00 – 14:00 Uhr

- Denkpfad (Petra Wagner) (13:15 Uhr)
- Durchblick bei KI: ChatGPT kurz erklärt (Ferdinand Wolf)
- Gymnastik 60 + und Sitzgymnastik (Florencio Arias Martinez)
- Märchen gegen Demenz (Gabriele Wolff-Starck)
- Nähen (Laura Dormeier-Jones)
- Stolperfrei (Gabriele Breuninger)

ORT

Stadtteil: Ostend
Bildungszentrum Ost
Sonnemannstraße 13
60431 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

S1–S6, S8, S9, Tram 11, 14, Bus 31:
Haltestelle Ostendstraße,
U6, Bus 32: Haltestelle Ostbahnhof

KONTAKT & ANMELDUNG

Volkshochschule Frankfurt (VHS)
Daniela Lieske, 069 21237963
daniela.lieske.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei



KUNST, KULTUR UND BILDUNG

20:00 Uhr

Kinoabend

Junge Filmemacher stellen sich vor

Junge Regisseure und Regisseurinnen des Mediacampus Darmstadt stellen ihre Filme vor. Exklusiv werden neue Werke präsentiert, die teilweise zum ersten Mal vorgeführt werden. Ein ausführlicheres Programm wird zeitnah bekanntgegeben. Im Anschluss sind Gespräche mit den Filmschaffenden möglich.

ORT

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

ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte

KONTAKT & ANMELDUNG

Parea Frankfurt gGmbH
Ulrike Heidemann, 069 80881145
ulrike.heidemann@parea.de
www.parea.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

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

Wir bieten

- Das kostenlose Magazin „**Stadt Frankfurt im Blick – Information für Älter werdende**“ das viermal im Jahr erscheint, mit Vorlesefunktion online
- Die jährlichen **Aktionswochen Älterwerden**, in denen das große Programm der Angebote für ältere Menschen in Frankfurt kennengelernt werden kann
- Das ganzjährige Ausflugsprogramm **Kultur, Freizeit und Begegnung**
- Die **Wohnberatung** für barrierefreies Wohnen
- Die **Sondersprechstunden** für Gedächtnis-, Gehör- oder Sehverlust
- Beratung und Anerkennung als **Nachbarschaftshelfer:in**

Der **Pflegestützpunkt Frankfurt**, in gemeinsamer Trägerschaft der Pflege- und Krankenkassen und der Stadt Frankfurt am Main, ist der Leitstelle Älterwerden angegliedert.

Alle Informationen unter:
www.frankfurt.de/aelterwerden
Telefon: 115 oder 069 21245058

**Abonnieren Sie unseren Newsletter mit dem
Betreff „Anmeldung Newsletter Leitstelle“ unter:**
aelterwerden@stadt-frankfurt.de



**Frankfurter
Plattform 55+**



**Für ein aktives und selbst-
bestimmtes Leben im Alter**

frankfurter-plattform-55plus.de



Entdecken Sie auf der Frankfurter Plattform 55+ Kurse, Veranstaltungen und Begegnungsmöglichkeiten in Ihrer Nähe und gestalten Sie Ihren Alltag abwechslungsreich.

55 Frankfurter Institutionen bieten Ihnen eine breite Auswahl an Bildungs-, Beratungs- und Freizeitangeboten auf einen Klick – wohnortnah und aktuell.



Ein Angebot der Frankfurter Volkshochschule
im Auftrag der Stadt Frankfurt am Main.

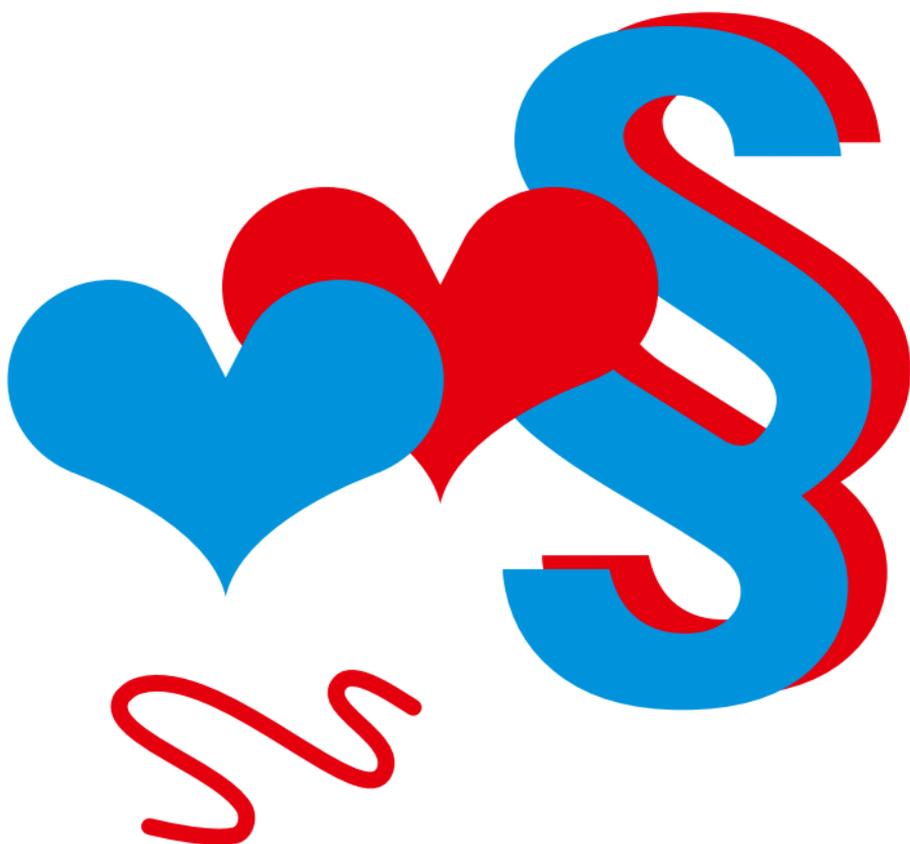


JUGEND- &
SOZIALAMT

**3. Veranstaltung im Rahmen der
Veranstaltungsreihe zum Thema
Patientenverfügung**

**„PATIENTENVERFÜGUNG – AUS
SICHT EINES PALLIATIVMEDIZINERS“**

am 01. Oktober 2025, 17:30 bis 19:30 Uhr



Die Betreuungsbehörde der Stadt Frankfurt am Main lädt zur dritten und letzten Veranstaltung dieser Reihe ein. Der Schwerpunkt des Vortrags liegt diesmal bei den Möglichkeiten der Palliativmedizin am Lebensende.

Wie stelle ich sicher, dass meine ärztliche Behandlung im Notfall, bei schwerer Erkrankung oder im hohen Alter meinen Wünschen entspricht? Wie bewahre ich meine Angehörigen davor, für mich folgenschwere Entscheidungen treffen zu müssen?

Die Veranstaltungsreihe richtet sich an alle, die mehr über die Patientenverfügung erfahren möchten und bietet eine Plattform für Fragen und Diskussionen. Der Eintritt ist frei.

Vortragsdetails:

1. Oktober 2025, 17:30 – 19:30 Uhr:

Referent: Dr. med. Thomas Sitte, Deutsche Palliativstiftung in Fulda

Veranstaltungsort:

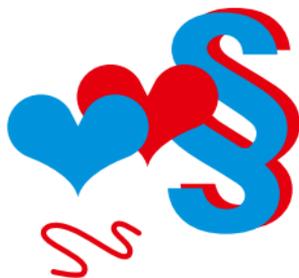
Jugend- und Sozialamt der Stadt Frankfurt a. M.
Eschersheimer Landstraße 241 – 249
60320 Frankfurt a. M.
Raum A 001, Erdgeschoss

Kontaktinformationen:

Jugend- und Sozialamt der Stadt Frankfurt a. M.
Betreuungsbehörde

Tel.: 069 212 -49966

E-Mail: betreuungsbehoerde.amt51@stadt-frankfurt.de





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: pflegestuetzpunkt@frankfurt.de

Pflegestützpunkt Frankfurt am Main
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main

Frankfurt Bewegung! und die Mobilität

Verlängert
bis zum
1. Februar
2026!



Ein Museum der Stadt Frankfurt am Main

Historisches Museum Frankfurt

Saalhof 1, 60311 Frankfurt am Main

www.historisches-museum-frankfurt.de

f — @ — in — y — @ — Blog

STADT FRANKFURT IM BLICK

im Abo



Wenn Sie die kostenlose Zeitschrift nicht an einer der 500 Auslegestellen abholen können, lassen Sie sie sich bequem nach Hause schicken oder erfreuen Sie einen interessierten Menschen damit. Sie bezahlen nur 14 Euro für die Versand- und Bearbeitungskosten. Die Bestellung verlängert sich automatisch um ein Jahr, wenn Sie nicht bis spätestens 15. November schriftlich kündigen.

Steigen Sie mitten im Jahr ein, zahlen Sie für das erste Jahr nur anteilig.

Ja, ich bestelle SFiB ab der Ausgabe:

- 1 (Januar bis März) 2 (April bis Juni)
 3 (Juli bis September) 4 (Oktober bis Dezember)

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

Datum

Unterschrift

**Ausgefüllten Coupon per Fax an: 069/212 30741 oder per Post an:
Redaktion SFiB, 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