



Programmheft

AKTIONSWOCHEN ÄLTERWERDEN IN FRANKFURT

18. September – 1. Oktober 2023

FRANKFURT BEGEGNET SICH



Liebe Leserinnen und Leser,



zu den **AKTIONSWOCHEN ÄLTERWERDEN 2023** unter dem Motto „Frankfurt begegnet sich“ lade ich Sie sehr herzlich ein. Wir bieten Ihnen ein buntes Programm, das Begegnungen in Frankfurt möglich macht.

„Niemand ist eine Insel.“ Das Zitat des englischen Schriftstellers John Donne aus dem 17. Jahrhundert wurde während der Jahre der Pandemie häufig verwendet. Es beschreibt die Tragödie, sich voneinander fernhalten zu müssen, obwohl es zutiefst menschlich ist, anderen Menschen begegnen zu wollen. Dass wir uns endlich wieder ungezwungen begegnen können, wollen wir nun gemeinsam genießen. Denn nur im Austausch miteinander, wenn wir uns begegnen, lernen wir uns gegenseitig kennen, erfahren andere Meinungen und Lebensweisen und können dadurch Vorurteile abbauen und unseren Horizont erweitern. Wichtige Aspekte in Zeiten, in denen Demokratien zunehmend fragiler erscheinen und deshalb durch ein konstruktives Miteinander gestärkt werden müssen. Denn niemand ist eine Insel – wir sind alle Teil einer Gemeinschaft, die vom Miteinander getragen wird.

Ich lade Sie ein, während der beiden Aktionswochen offen aufeinander zuzugehen, einander zuzuhören und auch einfach viel Spaß zu haben.

Wir haben mit unseren Partner:innen, den Frankfurter Trägern, Vereinen und Initiativen ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das von Beratungsmöglichkeiten über Bewegungsangebote bis zu kulturellen und kreativen Veranstaltungen reicht. So viele Veranstaltungen wie in diesem Jahr hatten wir noch nie – insgesamt über 170. Daher bin ich mir ganz sicher, dass für jede:n etwas dabei ist. Vielleicht wollten Sie immer schon einmal Yoga ausprobieren oder endlich mal wieder tanzen gehen? Vielleicht haben Sie Fragen zur Nutzung digitaler Endgeräte?

Oder vielleicht möchten Sie neue Möglichkeiten des Wohnens im Alter kennenlernen?

Den vielen treuen Besuchenden der **AKTIONSWOCHEN ÄLTERWERDEN** wird sicherlich unsere neue Kategorie „Gut aufgestellt fürs Alter“ auffallen. Mit dieser Kategorie möchten wir auf Veranstaltungen hinweisen, die Ihnen helfen, an Wissen zu gelangen und die Sie vorbereiten, im Alter gut aufgestellt zu sein. Denn nur wer gut informiert ist, kann selbstbestimmt Entscheidungen treffen, die zum eigenen Leben passen.

Am Montag, den 18.09.2023 eröffne ich die „Aktionswochen Älterwerden“, wie bereits im vergangenen Jahr, im Kino „Cinestar Metropolis“ um 17:00 Uhr mit dem Film „Enkel für Anfänger“. Ich freue mich, Sie ab 16:00 Uhr im Foyer während eines Sektempfangs begrüßen zu dürfen.

Wer gerne Filme in Gesellschaft schaut, ist ebenso herzlich eingeladen, unsere beiden Filmvorführungen in Kooperation mit dem Gesundheitsamt und dem Café Anschluss zu besuchen. Wir zeigen am 20.09.2023 den Film „Jonathan“, in dem ein Familienleben nachgezeichnet wird, das durch die Pflegebedürftigkeit des todkranken Vaters auf die Zerreißprobe gestellt wird. Am 25.09.2023 ist der Film „Meine Stunden mit Leo“ zu sehen, der von einer frisch verwitweten pensionierten Lehrerin erzählt, die sich entschließt, mit einem Callboy das nachzuholen, was sie während ihrer Ehe nicht erleben konnte.

Während einer Schifffahrt auf dem Main am Dienstag, den 26.09.2023 feiern wir das 50-jährige Bestehen des Seniorenbeirats. Bei dieser Gelegenheit freue ich mich, mit Ihnen persönlich ins Gespräch zu kommen. Mich interessiert, wie Sie die Begegnungsmöglichkeiten in unserer Stadt wahrnehmen, nutzen und was Ihnen für gelingende Begegnungen vielleicht noch fehlt.

Um dem Motto „Frankfurt begegnet sich“ gänzlich Rechnung zu tragen, legen wir den Fokus auch auf die Sozialräume. Aus diesem Grund beteiligen sich das Sozialrathaus Bockenheim (Projekt „Zukunftswerkstatt Kommunen“ in Kooperation mit dem „Offenen Haus der Kulturen“) und das Sozialrathaus Nord (dieses in Kooperation mit dem Begegnungszentrum BIAzza) an den Aktionswochen, indem sie direkt im Quartier die Gelegenheit bieten ins Gespräch zu kommen, um Ihre Sorgen, aber auch Ideen zu erfahren. In diesem Rahmen können auch schon erste Beratungen stattfinden.

Nun bleibt mir noch, Ihnen viel Spaß und gute Begegnungen während der **AKTIONSWOCHEN ÄLTERWERDEN** zu wünschen. Seien Sie neugierig und lassen Sie sich auf die Menschen, die Sie treffen werden, ein. Ich bin mir sicher, dass es sich lohnen wird. Denn Frankfurt ist ein wunderbarer Ort, um sich zu begegnen.

Ihre Elke Voitl

Dezernentin für Soziales, Jugend, Familie und Senior:innen

Legende zur Veranstaltungsseite

KONTAKT

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

ORT

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



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

ANFAHRT

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

INFORMATION

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

Stand der Veranstaltungen: 1. Juli 2023
Veranstaltungsänderungen vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

Bewegung und Gesundheit	Seite 7
Digitale Welt	Seite 9
Kunst, Kultur und Bildung.....	Seite 10
Politik, Leben und Gesellschaft.....	Seite 11
Pflege und Demenz.....	Seite 12
Gut aufgestellt fürs Alter.....	Seite 13
Veranstaltungen des Senior:innendezernats.....	Seite 14

Die Veranstaltungen – Chronologie

18. September: S. 17

19. September: S. 35

20. September: S. 59

21. September: S. 85

22. September: S. 115

23. September: S. 133

24. September: S. 139

25. September: S. 147

26. September: S. 161

27. September: S. 177

28. September: S. 193

29. September: S. 207

30. September: S. 219

1. Oktober: S. 223

Veranstaltungen der Kategorie

Bewegung und Gesundheit

Bewegung ist eine ideale Gelegenheit für Begegnungen. Gemeinsam mit anderen etwas für die eigene Gesundheit zu tun, fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern ist auch gut für die Seele. Wer sich regelmäßig bewegt, erhält die eigene Selbstständigkeit in allen Lebensbereichen und senkt das Sturzrisiko. Sich zu bewegen und die Fitness zu erhalten geht sogar dann noch prima, wenn man sitzen muss. Und auch für Menschen, die einen Rollstuhl nutzen, gibt es passende Angebote. Dass neben der Bewegung auch die Entspannung wichtig ist, zeigt der anhaltende Trend zu Yoga, der sich auch im Programm der Aktionswochen widerspiegelt. Neben der körperlichen Fitness ist es auch wichtig, an die psychische Gesundheit und die kognitiven Fähigkeiten zu denken. Meditation, Programme gegen Einsamkeit und Gedächtnistraining vervollständigen das Angebot.

Aktiv-bis-100	18
Seniorengymnastik – Männer	19
Faszienfitness	20
Mach mit, bleib fit	22
Seniorinnengymnastik – Damen	23
Senior:innengymnastik	24
Hatha-Yoga 60+	25
Gymnastik mit dem Stuhl	26
Klangschalenmeditation	32
Wirbel und Fitness	33
Frauen-Gymnastikgruppe am Montagabend	34
Babbeln für die Seele	36
Fit in den Tag	39
Senior:innentanz	40
Yoga am Vormittag	42
Yoga für Senior:innen	43
Denkzettel	44
Senior:innensport	45
Offener Mittagstisch	46
Zumba Gold	48
Gymnastik für Senior:innen in einer gemischten Gruppe	51
Sturzprophylaxe	57
Fitness-Gymnastik für Ältere	62
Entspannungstraining im Sitzen	63
Sturzprophylaxe	64

Senior:innensport.....	65
Atemtherapie nach Middendorf	66
Fit & Dance	68
Tanzsport BestAgers.....	70
Line Dance mit Vorerfahrung	71
Osteoporose Fitness	72
Rückenfit	77
Hand in Hand für mehr Mobilität im Alter	83
Auffrischung Paartanz (Latein und Standard)....	88
Frankfurter Gesundheitsspaziergang	90
Yoga für Senioren	94
Nied begegnet sich beim Spazieren gehen.....	95
Gymnastik mit dem Stuhl	98
Schnupperkurs Autogenes Training.....	114
Gymnastik mit dem Stuhl	117
Senior:innensport.....	118
Yoga rund um den Stuhl	119
Hatha Yoga	123
Tischtennis für Senior:innen.....	124
Latino Salsa und Merengue Schnupperstunde ...	131
Seniorengymnastik für Männer	132
Lebensfreude pur – ein echtes Angebot?	155
Gut für die geistige Fitness.....	164
Zumba® Gold seated.....	167
Willkommen in der Seniorenfitnessanlage	
Bornheim.....	173
Ganzheitliches Gedächtnistraining	179
Aktiv im Alter mit Bewegung	182
Waldbaden	186
Ausflug zur Hohemark.....	188
Fahrradrundfahrt von Höchst nach Raunheim...	195
Medizinisches Cannabis	201
Wir spielen KUBB!	204
Aktivierender Spaziergang	
in der Nordweststadt.....	208
Alltagsübungen für den Beckenboden	209
Salsa Schnupperstunde	212
Taekwonmoodo: Kampfkunst für Frauen 50+.....	217
Ü50 Disco Oktoberfest.....	218

Veranstaltungen der Kategorie

Digitale Welt

Der Alltag, das Privatleben sowie die Gestaltung des eigenen Zuhauses werden immer weiter von der Digitalisierung beeinflusst. Da lohnt es sich, gut informiert zu sein, um die Chancen, aber auch Risiken zu kennen. Mit digitaler Technologie lassen sich Kontakte pflegen und Begegnungen ermöglichen, wenn man das eigene Zuhause gerade nicht verlassen kann oder will. Man braucht nur das richtige Endgerät und Know-how. Ist man in der Nutzung der Endgeräte geübt, können sie eine Bereicherung für den Alltag und die Hobbys sein. Man denke nur daran, dass man mit dem Smartphone immer eine Kamera und ein Navigationsgerät dabei hat – eine perfekte Kombination für einen Fotospaziergang. Und die Fotos kann man hinterher mit seinen Liebsten digital teilen. Veranstaltungen, die auf solche und andere Nutzungsmöglichkeiten eingehen, sind im Programm zu finden.

Das Smartphone als Wundertüte	27
Smartphone-Lerngruppe „Flotter Dreier“	41
Café digital	47
Bleiben Sie smart!	52
Smartphone Spaziergang	54
Aktuelle Betrugsmaschen im Internet	87
Online-Brunch mit Lesung	96
Senior:innen sozial im Netz	97
Smart Home	102
Fotografieren unterwegs mit dem Smartphone ...	106
ChatGTP	134
Sicherheit im Internet	150
Begegnung mit digitaler Technik	151
Ein letzter Gruß	168
Nützliche Tastaturkürzel	185
Wissenswertes über Handys und weitere Computer	192
Online-Shops – sicher Einkaufen im Internet	196

Veranstaltungen der Kategorie

Kunst, Kultur und Bildung

Veranstaltungen aus dem Bereich Kunst, Kultur und Bildung sind geradezu dafür gemacht, Begegnungen mit anderen Menschen zu erleben. Ob man alleine oder in Begleitung hinget – das Gemeinschaftserlebnis ist garantiert: Statt alleine zu Hause einen Film zu schauen, haben Sie mehrere Gelegenheiten, dies mit anderen Menschen zu genießen. Sie können gemeinsam lesen und über das Gelesene ins Gespräch kommen. Sie können Musik genießen, die Erinnerungen weckt. Neue Orte erkunden oder bekannte Orte wiederentdecken. Selbst kreativ werden und schöne Dinge herstellen. Neugierig sein und das Wissen erweitern. Zusammen feiern und die Atmosphäre genießen. Gemeinsam singen. Es ist für jedes Temperament etwas dabei. Ob man sich nun gerne berieseln lässt oder selbst aktiv wird, ist jeder und jedem selbst überlassen. Unterm Strich geht es um das gemeinsame Erleben.

Shared Reading	21
Enkel für Anfänger	30
Tanztreff Riederwald	50
Tagesausflug in die Pfalz	60
Jonathan	74
Hommage an Christine Brückner: „Wenn Du geredet hättest, Desdemona“	76
Dichterstammtisch in der Künstlerkneipe Simpliciss	79
Camembert trifft Handkäs	82
Machen Sie mit bei der Kreativgruppe der SIH!...	91
Konzert mit dem Cantate-Chor	100
Upcycling!	103
Handarbeiten. Offener Treff	108
Natur-Spaziergang durch den Grüneburgpark ..	113
Die Nationalversammlung in der Paulskirche...	120
A Secret Love (Eine geheime Liebe)	126
Vernissage: Es brummt und summt	127
Musik trifft auf Märchen	129
Disco 60 plus	130
Der Frankfurter Generationenzirkus	135
O'zapft is!	145
Meine Stunden mit Leo	157
Der vergessliche Riese	160
Musik verbindet!	171

Spaziergang: Frankfurter Brunnen	181
Malen für die Seele.....	184
Gemeinsames Blumenstecken im Garten.....	189
Weihnachten kommt bald	191
Kultur auf Rezept	197
Frankfurt bewegt sich zur Musik.....	200
Singkreis mit Ruth Zeitler	213
Hedderheimer Musiksalon	216
Lesecafé am Sonntagnachmittag	226

Veranstaltungen der Kategorie

Politik, Leben und Gesellschaft

Gemeinsam Zeit miteinander verbringen, neue Leute kennenlernen, alte Bekanntschaften wiedertreffen. All das ist möglich, wenn Sie eine der zahlreichen Veranstaltungen aus dem Bereich Politik, Leben und Gesellschaft besuchen. Ob sie zu einem gemeinsamen Essen, einer Spiele- oder Diskussionsrunde gehen – die Begegnungen stehen im Mittelpunkt. Der Meinungsaustausch mit anderen Menschen erweitert den eigenen Horizont und ist in jedem Fall ein Gewinn für das eigene Leben. Während der Aktionswochen haben Sie die Gelegenheit, ganz unterschiedliche Möglichkeiten des gesellschaftlichen Austauschs kennenzulernen. Und vielleicht lernen Sie bei dieser Gelegenheit eine Gruppe kennen, die sich regelmäßig trifft und der Sie sich dauerhaft anschließen können. Ob man lieber Bildung oder Unterhaltung mag, ist ganz egal – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Frankfurt-Bingo	29
Brunch und Begegnung	38
Spiel und Spaß mit den Hilfenetzen.....	55
Mittagessen in Geselligkeit	69
Ada lädt ein	78
Gesellschaftsspiele für alle Generationen	80
Mehrgenerationenfrühstück	86
Männerfrühstück mit Wii spielen	92
Begegnung – wie funktioniert das?.....	99
Schenken statt Wegwerfen!	101
Führung durch die Deutsche Nationalbibliothek ..	104
Gesprächskreis zu Politik/Geschichte/ Gesellschaft.....	107
Rhöncafé	111

Samowar trifft Teetasse	112
Frauentag an der Friedberger Warte	116
Gemeinsam nachhaltig kochen	121
Gemeinsam statt Einsam	122
Offenes Seniorencafé.....	125
Picknick und Gespräche	137
WALK & TALK.....	140
Allein aber (digital) vernetzt	148
Der 1. Frankfurter Männer-Schuppen	149
Kaffee und mehr	156
Gemeinsam in den Tag: Frühstücken Sie mit! ...	162
Schiffahrt auf dem Main.....	169
Ökumenisches Filmprojekt	172
Generationen begegnen sich	174
Gourmet-Frühstück	178
Stadtführung: Die spannende Entwicklung des Ostends.....	198
Gewonnen!	203
Slow Dating – Gleichgesinnte kennenlernen ...	205
Unsere Lieblingsorte in Frankfurt und Umgebung	211
Repaircafé.....	214
Höchster Doppelkopf-Spaß!.....	215
Babbel-Bank im Bethmannpark.....	220
Wegwerfen? Denkste! „Reparaturcafé“	221
Spielen kennt kein Alter!.....	224
Begegnung der Generationen bei einem Quiz....	225

Veranstaltungen der Kategorie

Pflege und Demenz

Wenn das Thema der Pflegebedürftigkeit im eigenen Leben anklingt, sind viele Fragen und Unsicherheiten da. Und auch für pflegende Angehörige ist es wichtig zu wissen, wo es Informationen und Entlastung gibt. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich Pflegeeinrichtungen anzusehen und ins Gespräch zu kommen, um selbstbestimmt angemessene Entscheidungen für sich persönlich oder Ihre Angehörigen treffen zu können. Die Diagnose Demenz soll heute kein Hinderungsgrund mehr sein, um Gemeinschaft, Unterhaltung und Kreativität erleben zu dürfen. Während der diesjährigen Aktionswochen gibt es vielfältige Möglichkeiten, aktiv zu werden, kognitive Fähigkeiten zu trainieren und sich zu informieren. Dazu sind auch Ihre Angehörigen herzlich eingeladen. Denn wenn

man weiß, worauf es im Alltag und in der Kommunikation ankommt, lassen sich Überforderung und Hilflosigkeit senken und das Miteinander stärken.

Ökumenisches Filmprojekt	53
Bewegungsgruppe für Menschen mit Demenz ...	67
Tipps zur Kommunikation mit Menschen mit Demenz	93
Aktivierungsprogramm zur Demenzbegleitung...	105
Tag der offenen Tür.....	136
Gottesdienst für Menschen mit und ohne Demenz	141
Malen mit Harriet	152
Tag der offenen Tür.....	187
Tag der offenen Tür.....	199

Veranstaltungen der Kategorie

Gut aufgestellt fürs Alter

Das Älterwerden ist vom Beginn des Lebens an ein fortwährender Prozess und in jeder Lebensphase stellen sich neue Fragen, wie das persönliche Leben im Heute und Morgen gestaltet werden soll. Damit Sie sich gut orientieren können, welche Angebote während der Aktionswochen Antworten auf diese Fragen geben könnten, haben wir die neue Kategorie „Gut aufgestellt fürs Alter“ eingerichtet. Unter dieser Kategorie finden Sie Veranstaltungen, die verschiedene Möglichkeiten des Wohnens im Alter, Unterstützungsangebote, Fragen zur Vorsorge und viele Themen mehr aufzeigen. Auch für die Kinder von älteren Menschen sind diese Informationen wertvoll, um Ihre Eltern angemessen begleiten und beraten zu können. Es ist wichtig, dass man weiß, wo man die essenziellen Informationen erhält, wenn man sie benötigt. Nutzen Sie die Gelegenheit, die Beratungsmöglichkeiten kennenzulernen.

Das hat ja noch Zeit	28
Beratungsbus Bürgerinstitut	37
Lebensende = lebensmüde?	
Wie wir einander begegnen	49
Tag der offenen Tür.....	56
Das Sozialrathaus Nord kommt zu Ihnen ins Quartier	61
Alt können wir immer noch werden	73

Vortrag:	
mobile Krisen- und Lebensberatung 65+	75
Letzte-Hilfe-Kurs	81
Beratungsbus Bürgerinstitut	89
Info-Café: Älterwerden im Kuhwald	109
Ende gut, alles gut!	128
18. Frankfurter Familienmesse	142
Café OHa!: Älterwerden in Bockenheim	143
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.....	153
„Hallo Freiheit!“ – zusammen über Barrieren..	154
Was kommt auf mich zu?	158
(Über-)Leben im lebendigen Ruhestand.....	159
Bitte einsteigen – so geht Bus- und Bahnfahren ..	163
Häuslicher Brandschutz: Sicherheit zu Hause ..	165
Wie schütze ich mich vor Betrüger:innen?.....	166
Selbstorganisiertes gemeinschaftliches Wohnen ..	175
EAltern Abend	176
Häuslicher Brandschutz: Sicherheit zu Hause ..	180
Mitmenschen helfen im DRK.....	190
Wohnen im Alter	194
Vorsorgevollmachten und Verfügungen	202
Beratungsbus Bürgerinstitut	210

Veranstaltungen des

Senior:innendezernats

Das Dezernat freut sich, Ihnen bei Veranstaltungen begegnen zu können, die die Leitstelle Älterwerden in seinem Auftrag organisiert. Ihre Senior:innendezernantin Elke Voitl lädt Sie im Namen des Jugend- und Sozialamts wieder zum Sektempfang und Filmnachmittag ein.

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt und dem Europäischen Filmfestival der Generationen zeigen wir die Filmkomödie „Enkel für Anfänger“. Mit dieser Veranstaltung werden die Aktionswochen Älterwerden offiziell eröffnet.

Darüber hinaus werden die beiden Filme „Jonathan“ und „Meine Stunden mit Leo“ in Kooperation mit dem Gesundheitsamt und dem Café Anschluss vorgeführt.

Während einer Schifffahrt auf dem Main wird das 50-jährige Bestehen des Seniorenbeirats Frankfurt am Main gefeiert. Die Vorsitzende Dr. Renate Sterzel lädt Sie, gemeinsam mit ihren Beiratsmitgliedern, zu dieser

Feierlichkeit ein. Auch die Senior:innendezernentin Elke Voitl wird Sie auf dem Schiff begrüßen und gerne mit Ihnen ins Gespräch kommen.

An einem Aktionstag zum Thema Bewegung haben Sie die Gelegenheit, Ihre Fitness zu testen und den einen oder anderen gesundheitsfördernden Tipp zu bekommen. Der Tag wird in Kooperation mit dem Gesundheitsamt, dem Sportamt und dem Mitglied des Seniorenbeirats Margit Grohmann (Ortsbeirat 5) durchgeführt.

Das Sozialrathaus Nord nutzt die Gelegenheit, während der Aktionswochen zu Ihnen ins Quartier zu kommen und bietet in Kooperation mit BlAZza-NordWest eine formlose Beratungsgelegenheit bei Getränken und frischen Waffeln an.

Auch das Sozialrathaus Bockenheim möchte Ihnen wieder persönlich begegnen. Sie treffen Mitarbeitende, die sich bei zwei verschiedenen Gelegenheiten Ihrer Sorgen und Nöte, aber auch Ihrer Ideen, gerne annehmen. Zum einen im Weindpot an der Messe, wo es um das Leben in der Kuhwalsiedlung geht und zum anderen in Kooperation mit dem „Offenen Haus der Kulturen“ auf dem ehemaligen Campus Bockenheim. Dort soll im Rahmen des Projekts „Zukunftswerkstatt Kommunen“ beleuchtet und diskutiert werden, wie das gelingende Leben im Wohnquartier gestaltet werden kann.

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!

Enkel für Anfänger – Eröffnungsveranstaltung...	30
Das Sozialrathaus Nord kommt zu Ihnen	
ins Quartier	61
Jonathan	74
Info-Café: Älterwerden im Kuhwald.....	109
Die Nationalversammlung in der Paulskirche...	120
Café Oha!: Älterwerden in Bockenheim	143
Meine Stunden mit Leo	157
Schiffahrt auf dem Main.....	169
Aktiv im Alter mit Bewegung	182
Stadtführung: Die spannende Entwicklung	
des Ostends.....	198





MONTAG

18. September



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

09:00 – 10:00 Uhr

Aktiv-bis-100


Training zum Erhalt der Alltagstauglichkeit

Mit viel Spaß machen wir Sport im Stehen und auf dem Stuhl – mit und ohne Handgerät. Ziel ist es, unsere Beweglichkeit und Muskulatur zu erhalten bzw. zu verbessern. Damit erhalten wir unsere Eigenständigkeit. Freizeitkleidung und feste Schuhe reichen aus. Ein Handtuch für den Stuhl und etwas zu trinken zum Durstlöschen sind erforderlich. Teilnahme ist auch mit Gehhilfe möglich. Diese Stunde findet auch über die Aktionswochen hinaus jeden Montag von 9:00 bis 10:00 Uhr statt.

Weiterer Termin: 25.9., 09:00–10:00 Uhr**KONTAKT**

TSG Fechenheim 1860 e. V.
Doris Blümel, Dieter Schönwies, 069 422828
schoenwies.dieter@t-online.de
www.tsg-fechenheim.de

ORT

TSG Fechenheim, Halle
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

i INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

09:30 – 10:30 Uhr


**Seniorengymnastik –
Männer**

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

Weiterer Termin: 25.9., 09:30–10:30 Uhr **KONTAKT**

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Diedrich, 069 46000442
alexandra.diedrich@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de

 **ORT**

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

 **ANFAHRT**

U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, M43, 103: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz

 **INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:00 Uhr

Faszienfitness


mehr Beweglichkeit mit Faszientraining

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

Weiterer Termin: 25.9., 10:00–11:00 Uhr**KONTAKT**

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

ORT

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

H ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße

i INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

10:00 – 11:30 Uhr


Shared Reading**Gemeinsames Lesen einer Kurzgeschichte**

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 Literatur und vielleicht auch sich selbst neu zu entdecken. Wir lesen gemeinsam und abschnittsweise eine Kurzgeschichte, kommen über das Gelesene ins Gespräch und teilen unsere Gedanken und Empfindungen miteinander. Abschließend lesen wir ein zur Kurzgeschichte passendes Gedicht.

**KONTAKT**

Stadtbücherei Frankfurt am Main
Svenja Stöhr, 069 21231284
bergen-enkheim@stadtbuecherei.frankfurt.de
www.stadtbuecherei.frankfurt.de

**ORT**

Bibliothekszentrum Bergen-Enkheim
Rangenbergstraße 3a
60388 Frankfurt am Main
 barrierefrei

**ANFAHRT**

U4, U7: Haltestelle Enkheim,
Bus 42: Haltestelle Rangenbergstraße/Riedschule

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:15 – 11:15 Uhr

Mach mit, bleib fit**Wir Frauen machen nicht nur Sport**

Als vorwiegend alleinstehende Seniorinnen in der Altersklasse 65–90 Jahren freuen wir uns auch über Geselligkeit. Deshalb unternehmen wir viel außerhalb unserer regelmäßigen Übungsstunde und auch nach dieser trennen wir uns nicht sofort. Um unser selbstbestimmtes Leben weiterführen zu können, sind wir sehr daran interessiert, unsere Fitness zu erhalten. Deshalb treffen wir uns regelmäßig zur Übungsstunde und trainieren unsere Arme, Beine und den Rücken. Natürlich gehören auch koordinative Übungen zu unserem Programm. Handgeräte wie Keulen, Bälle und Stäbe sowie moderne Geräte bereichern unsere Übungsstunde. Interessiert? Zum kostenlosen Ausprobieren bist du herzlich eingeladen.

Weiterer Termin: 25.9., 10:15–11:15 Uhr**KONTAKT**

TSG Fechenheim 1860 e. V.

Doris Blümel, Dieter Schönwies, 069 422828

schoenwies.dieter@t-online.de

www.tsg-fechenheim.de

**ORT**

Große Saal der TSG Fechenheim 1860 e. V.

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

**INFORMATION**

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:30 – 11:30 Uhr

**Seniorinnengymnastik –
Damen**

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

Weiterer Termin: 25.9., 10:30–11:30 Uhr

KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Diedrich, 069 46000442
alexandra.diedrich@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de

ORT

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

H ANFAHRT

U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, M43, 103: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz

i INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:00 – 12:00 Uhr

Senior:innengymnastik**Schnupperstunde**

Senior:innen-Gymnastik-Angebot mit Pluspunkt Gesundheit. Die Stunde setzt sich aus mehreren Abschnitten zusammen: Dehnungs- und Mobilisationsübungen, Kräftigungsübungen in verschiedenen Ausgangspositionen, Dehnungs- und Entspannungsteil, Koordinationstraining, Gehirnjogging und Geschicklichkeitsübungen. Es kommen verschiedene Materialien zum Einsatz (z. B. Bälle, Seile, Reifen, Stäbe usw.). Die Stundenschwerpunkte variieren wöchentlich.

Weiterer Termin: 21.9., 10:30–11:30 Uhr**KONTAKT**

TSV 1875 Bonames e. V.
Frau Kuch, 069 502873
doris.kuch@tsvb.de

ORT

TSV-Gymnastikhalle
Harheimer Weg 18
60437 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U2, U9, Bus 27: Haltestelle Bonames Mitte,
Bus 28: Haltestelle Haus Nidda

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:00 – 12:00 Uhr

Hatha-Yoga 60+

Yoga für Ältere

Freuen Sie sich in dieser Stunde auf einen Einblick in ein ganzheitlich orientiertes Programm, das die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt. Hatha-Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Voranmeldung unter Kursnummer 7199-50 (18.9.) bzw. 7199-51 (25.9.) über die VHS-Internetseite oder unseren Telefonservice.

Weiterer Termin: 25.9., 11:00–12:00 Uhr

**KONTAKT**

Volkshochschule Frankfurt am Main
Eva Zimmermann, 069 21235453
eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de

**ORT**

Raum 5018, Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

**ANFAHRT**

S1–S6, S8, S9, Tram 11, 14, 15, Bus 31:
Haltestelle Ostendstraße,
U6: Haltestelle Ostbahnhof

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:30 – 12:30 Uhr

Gymnastik mit dem Stuhl


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

Weiterer Termin: 25.9., 11:30–12:30 Uhr

KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Diedrich, 069 46000442
alexandra.diedrich@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de

ORT

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

H ANFAHRT

U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, M43, 103: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz

i INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

14:00 – 16:15 Uhr

Das Smartphone als Wundertüte


Vortrag mit Anwendungsbeispielen

Sie erhalten einen Einblick in die grundlegenden Funktionen und Bedienungsmöglichkeiten dieser kleinen Computer. Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen und Möglichkeiten Ihres Android-Tablets/-Smartphones kennen. Diese technischen „Wundertüten“ sind vielseitig und mobil einsetzbare, einfach zu bedienende Geräte. Bitte bringen Sie Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden) mit. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Voranmeldung unter der Kursnummer 7166-56 über die VHS-Internetseite oder unseren Telefonservice.

**KONTAKT**

Volkshochschule Frankfurt am Main
Eva Zimmermann, 069 21235453
eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de

**ORT**

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

**ANFAHRT**

S1–S6, S8, S9, Tram 11, 14, 15, Bus 31:
Haltestelle Ostendstraße,
U6: Haltestelle Ostbahnhof

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

15:00 – 17:00 Uhr


Das hat ja noch Zeit ...**Vortrag zur Vorsorgevollmacht
und zur Patientenverfügung**

Haben Sie Fragen zu Ihrer persönlichen Vorsorge und wollen eine Vorsorgevollmacht, eine Patientenverfügung oder eine Betreuungsverfügung erstellen? Jeder Mensch kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass er wichtige Angelegenheiten nicht mehr eigenverantwortlich regeln kann. Dann stellt sich 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 Vorsorgevollmacht zu befassen. Mit einer Patientenverfügung können Sie bestimmen, wie Sie in einer Situation, in der Sie nicht mehr selbst entscheiden können, medizinisch behandelt werden wollen.

 KONTAKT

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

 ORT

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

 ANFAHRT

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

 INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

POLITIK, LEBEN UND GESELLSCHAFT

15:30 – 16:30 Uhr

Frankfurt-Bingo

Bingo mal andersder!


Dieses Bingo-Spiel mit Begriffen zum Thema Frankfurt am Main ist eine Abwandlung des Spiele-Klassikers Bingo. Anstatt der Bingozahlen und Bingokugeln werden verschiedene Begriffe, die alle mit der Mainmetropole assoziiert werden können, verwendet. Dieses Bingo bereitet nicht nur viel Freude, sondern es zeigt uns auch, wie vielfältig unser Frankfurt am Main ist.

Der Stadtteiltreff Bolongaro trifft sich jede Woche zu einem abwechslungsreichen Programm. Ab 14:30 Uhr laden wir zur Kaffeetafel ein.

**KONTAKT**

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

**ORT**

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt am Main
 barrierefrei

**ANFAHRT**

Bus 50, 54, M55: Haltestelle Mainberg

**INFORMATION**

3 € zzgl. Verzehrkosten, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

16:00 – 19:00 Uhr

Enkel für Anfänger**Empfang und Kinofilm zur Eröffnung der Aktionswochen Älterwerden**

Zur Eröffnung der Aktionswochen Älterwerden 2023 lädt Sie das Jugend- und Sozialamt zum Empfang mit der Senior:innendezernentin Elke Voitl ein. In Kooperation mit dem Gesundheitsamt und dem Europäischen Filmfestival der Generationen zeigen wir die Filmkomödie „Enkel für Anfänger“.

Karin fällt im Ruhestand die Decke auf den Kopf. Ihr Ehemann Harald spart lieber auf einen Treppenlift, als mit Karin endlich auf Überseereisen zu gehen. Um Frische in ihr Leben zu bringen, folgt die topfitte Seniorin dem Beispiel ihrer flippigen Schwägerin Philippa, die junge Eltern ehrenamtlich als Leih-Oma unterstützt. Anders als Philippa, von Beruf Erzieherin und Oma, hat Karin wenig Praxiserfahrung mit Kindern.

Schnell gelingt es ihr jedoch, nicht nur das Vertrauen des vernachlässigten Jannik zu gewinnen. Sogar dessen pubertierende Schwester Merle findet die geradlinige Seniorin cool. Auch Karins alter Freund Gerhard, den sie zur Großelternagentur mitgeschleppt hat, behauptet sich wesentlich besser als erwartet. Der vereinsamte Ex-Mediziner will dem liebenswerten Patenenkel Viktor helfen, sich in der Schule und im Leben zu behaupten.

Karins Mann Harald dagegen verbleibt in seinem alten Trott und merkt nicht einmal, dass bei seiner Frau weitere Lebensgeister erwachen: Als ihr Kai, der fast gleichaltrige Papa von Jannik, eindeutige Avancen macht, fühlt sie sich nicht mehr nur als „Oma“. Nun erwacht der Wunsch, noch mehr Neues zu wagen.

Spielfilm Deutschland 2020
(Quelle: ARD)

Programm

16:00 Uhr

Einlass und Empfang im Foyer

17:00 Uhr

Eröffnung der Aktionswochen Älterwerden

Elke Voitl, Dezernentin für Soziales, Jugend, Familie und Senior:innen

17:10 Uhr

Film „Enkel für Anfänger“

19:00 Uhr

Ende

KONTAKT

Jugend- und Sozialamt, Rathaus für Senioren, Leitstelle Älterwerden in Kooperation mit dem Gesundheitsamt und dem Europäischen Filmfestival der Generationen
069 21245058

anmeldung-aktionswoche@stadt-frankfurt.de

www.frankfurt.de/aelterwerden

ORT

CineStar Metropolis (Kino)

Eschenheimer Anlage 40

60315 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Kooperationsveranstaltung von:



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

17:15 – 17:45 Uhr

Klangschalenmeditation

für Ruhe und Entspannung

Die beruhigende Wirkung der Klangschalen nutzen wir für eine halbe Stunde Meditation im Sitzen. Dafür werden die Klangschalen sanft angeschlagen und erzeugen mit ihren Tönen eine besondere Stimmung, die es uns erlaubt, in einen gelösten und entspannten Bewusstseinszustand zu gelangen. Da die Meditation im Sitzen stattfindet, empfehlen wir bequeme Kleidung zu tragen. Bitte melden Sie sich zu dieser Veranstaltung an!

Weiterer Termin: 25.9., 17:15–17:45 Uhr **KONTAKT**

Parea gGmbH

Nicole Blumenthal, 069 80881145

nicole.blumenthal@parea.de

www.parea.de/frankfurt-main

 **ORT**

Paulinum an der Friedberger Warte

Valentin-Senger-Straße 136a

60389 Frankfurt am Main

 barrierefrei **ANFAHRT**

Tram 18, Bus 30, M34: Haltestelle Friedberger Warte

 **INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

18:00 – 19:00 Uhr

Wirbel und Fitness


Spaß an der Bewegung mit gleichgesinnten Frauen

Wir trainieren mit viel Spaß und größtenteils mit Musik unser Gleichgewicht, unsere Kraft und unsere Koordination und gönnen unserem Körper wohlthuende Dehnübungen. Wir nutzen teilweise Handgeräte und gehen zwischendurch auch auf die Matte. Auf jeden Fall bringen wir viel gute Laune mit. Das Angebot besteht auch über den Aktionszeitraum hinaus jeden Montag zur gleichen Uhrzeit.

Weiterer Termin: 25.9., 18:00–19:00 Uhr**KONTAKT**

TSG Fechenheim 1860 e. V.
Doris Blümel, Dieter Schönwies, 069 422828
schoenwies.dieter@t-online.de
www.tsg-fechenheim.de

**ORT**

TSG Fechenheim, Halle
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

**INFORMATION**

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

19:15 – 20:15 Uhr


**Frauen-Gymnastikgruppe
am Montagabend****Wir Frauen lassen den Tag mit Bewegung
ausklingen**

Zwar sind wir Seniorinnen schon in der Altersklasse 65–90 Jahre, doch tagsüber sind wir immer noch aktiv und haben keine Zeit unseren Körper gezielt zu fordern. Trotz unseres Alters findest du uns häufig auf der Matte für Bodenübungen. Hier setzen wir zur Unterstützung auch Handgeräte ein. Wenn wir dann schon etwas erschöpft sind, zieht es uns zur Hockergymnastik. Zu den Übungen passende Musik begleitet uns durch die abendliche Übungsstunde. Die läuft auch noch, wenn wir uns zum Ausklang des Abends zusammensetzen. Neugierig? Dann komm zum Ausprobieren vorbei.

Weiterer Termin: 25.9., 19:15–20:15 Uhr**KONTAKT**

TSG Fechenheim 1860 e. V.
Doris Blümel, Dieter Schönwies, 069 422828
schoenwies.dieter@t-online.de
www.tsg-fechenheim.de

ORT

Große Halle der TSG Fechenheim 1860 e. V.
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

i INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung



DIENSTAG

19. September

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

09:00 – 12:00 Uhr

Babbeln für die Seele

Wir vermitteln Telefonfreundschaften

In Hessen wurde ja schon immer mit Leidenschaft gebabbelt – und doch fehlen uns manchmal die kleinen Begegnungen am Rande des Alltags. Wer sich einsam fühlt oder hin und wieder den gemütlichen Austausch vermisst, muss dann auf anderen Wegen jemanden zum Babbeln finden. Dafür hat das Frankfurter Gesundheitsamt das Projekt „Babbeln für die Seele“ gestartet. Es handelt sich um eine betreute Datenbank für Telefonfreundschaften. Wie das Ganze genau funktioniert und wie Sie sich beim Gesundheitsamt dafür anmelden können, erfahren Sie in der „Babel-Beratung“ unter Telefon 069 212-33129. Klingeln Sie einfach mal durch. Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

Weiterer Termin: 26.9., 09:00–12:00 Uhr



KONTAKT

Gesundheitsamt

Matthias Roos, 069 21234502

matthias.roos@stadt-frankfurt.de

www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr



ORT

Zu Hause am Telefon: 069 212-33129

Breite Gasse 28

60313 Frankfurt am Main

barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

10:00 – 14:30 Uhr

Beratungsbus Bürgerinstitut

Wir sind für Sie da! Mobil in Frankfurt unterwegs

Unsere Beratung zu Ihren Fragen rund um die Themen Älterwerden und Vorsorge erfolgt unbürokratisch, anonym und ohne Voranmeldung. Unsere Fachkräfte und unsere ehrenamtlichen Mitarbeitenden sind beim mobilen Beratungsbus gerne für Sie da. In unserer Funktion als Lots:innen geben wir Ihnen unter anderem eine erste Orientierung zu Unterstützungsangeboten, Beratungsstellen sowie Ansprech- oder Netzwerkpartner:innen in und von der Stadt Frankfurt. Bei Anliegen, die etwas mehr Zeit und einen persönlichen Rahmen benötigen, haben Sie selbstverständlich die Gelegenheit, entsprechende Kontaktdaten zu erhalten und persönliche Beratungstermine zu vereinbaren. www.buergerinstitut.de/beratungsbus

Weiterer Termin: 28.9., 10:00–14:30 Uhr




KONTAKT

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



ORT

Frankfurt Bornheim Mitte, vor dem Uhrtürmchen
Berger Straße 185/187
60385 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

10:00 – 12:00 Uhr

Brunch und Begegnung

Zu unserem späten Frühstück laden wir regelmäßig Nachbar:innen zum näheren Kennenlernen und Austausch ein. Was gibt es Neues im Stadtteil? Wer macht was? Wie kann ich Fechenheim mitgestalten? Diesmal zu Gast: Die Sozialbezirksvorsteherin Margot Grana mit Fechenheimer Sozialpfleger:innen des Ehrenamtlichen Dienstes der Stadt Frankfurt.




KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim
Naoual Alyarrudi, 069 2998062216
naoual.alyarrudi@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim
Alt-Fechenheim 89
60386 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

Tram 11: Haltestelle Arthur-von-Weinberg-Steg,
Bus 551: Haltestelle Baumertstraße



INFORMATION

6 €, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:00 Uhr

Fit in den Tag

Wir beginnen den Tag mit funktioneller Gymnastik


Wir 60–80-jährigen Senior:innen treffen uns zu unserer Sportstunde, um unsere Alltagstauglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Die Schwerpunkte liegen dabei auf Gleichgewichtsübungen, Kräftigung von Armen und Beinen und der Rückenmuskulatur. Dazu gehören dann auch Bauch- und Po-Übungen, bei denen wir viele Hand- bzw. Kleingeräte einsetzen, wie z. B. Stepper, Hanteln und verschieden große Bälle. Da wir zusammen „leiden“, setzen wir uns nach unserer Übungsstunde nicht nur, aber auch, zum gemeinsamen Stöhnen zusammen. Wer es ausprobieren möchte, ist herzlich willkommen.

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

KONTAKT

TSG Fechenheim 1860 e. V.
Doris Blümel, Dieter Schönwies, 069 422828
schoenwies.dieter@t-online.de
www.tsg-fechenheim.de

ORT

Spiegelsaal der TSG Fechenheim 1860 e. V. im 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

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:30 Uhr

Senior:innentanz

Bewegliches Älterwerden und Freude am Tanzen


Wir tanzen vielfältig! Es gibt Kreistänze, Blocktänze, Square- und Gassentänze. Die Musik, zu der getanzt wird, ist ebenfalls vielseitig, z. B. Klassik, Pop und Rock sowie Folklore aus Europa und Lateinamerika. Tanzerfahrung wird nicht unbedingt vorausgesetzt und man muss auch keinen festen Tanzpartner mitbringen. Alle, die Freude an rhythmischen Bewegungen zu Musik haben, sind herzlich eingeladen.

Weiterer Termin: 26.9., 10:00–11:30 Uhr

KONTAKT

Turngesellschaft Bornheim 1879 e. V.
Frau Ling Feng (Tanzleiterin), 0176 37629048
geschaeftsstelle@tgs-bornheim.de
www.tgs-bornheim.de

ORT

Bürgerhaus Bornheim
Arnsburger Straße 24
60385 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4, Bus M34: Haltestelle Höhenstraße

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

DIGITALE WELT

10:00 – 12:00 Uhr

Smartphone-Lerngruppe „Flotter Dreier“

Kurs für fortgeschrittene Anfänger:innen

Sie nutzen bereits ein Android-Smartphone, möchten aber gerne Ihr Wissen vertiefen? Wir nutzen den „Spirit“ der Kleingruppe, indem wir unsere Fragen zusammentragen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Folgende Themen können wir behandeln: Tipps zu WhatsApp, Einstellungen verändern, Startbildschirm, App-Installation oder Bedienungstipps.

Kursleitung: Klaus Baumgarten



KONTAKT

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



ORT

Café Mouseclick des BGSZ Höchst
Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt am Main

 barrierefrei



ANFAHRT

Bus 50, 54, M55: Haltestelle Mainberg



INFORMATION

Spenden erbeten, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:30 – 11:45 Uhr

Yoga am Vormittag

ein zertifizierter Präventionskurs Yoga sanft


Yoga ist ein wirkungsvolles Training für unsere Knochengesundheit im Alter. Yoga kräftigt die Muskulatur, trainiert Koordination und Gleichgewicht und lässt uns wunderbar zur Ruhe kommen. In diesem Kurs findet auch ein Training auf der Matte statt. Das Aufwärmtraining beinhaltet auch Treppenlaufen in den 2. Stock. Geleitet wird dieses Training von Marie Luise Kersten, zertifizierte Yogalehrerin.

Weiterer Termin: 26.9., 10:30–11:45 Uhr

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße

INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:30 – 11:30 Uhr

Yoga für Senior:innen

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

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




KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Diedrich, 069 46000442
alexandra.diedrich@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de



ORT

Sportcenter TG Bornheim Wellness Gym
Inheidener Straße 64
60385 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

Bus 38: Haltestelle Inheidener Straße,
U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, M43, 103: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:00 – 12:00 Uhr

Denkzettel

Die grauen Gehirnzellen auf Trab bringen

Neben Informationen zum Gedächtnis lernen Sie einige Bewegungen kennen, die Ihr Gedächtnis herausfordern. Wir zeigen Ihnen eine Methode, wie Sie sich Begriffe besser merken können und werden diese auch gleich gemeinsam anwenden.




KONTAKT

Kreativwerkstatt im Zentrum Dornbusch
Peter Gehweiler, 069 2998072357
kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de
www.kreativwerkstatt-ffm.de



ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:00 – 12:00 Uhr

Senior:innensport

Fit im Alter durch Bewegung

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

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




KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Diedrich, 069 46000442
alexandra.diedrich@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de



ORT

Sportcenter Bornheim, Halle
Inheidener Straße 64
60385 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

Bus 38: Haltestelle Inheidener Straße,
U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, M43, 103: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

12:00 – 14:30 Uhr


Offener Mittagstisch

Erhöhte Lebensqualität durch genussvolles und gesundes Essen: Die Ernährung dient dazu, die Gesundheit und die Körperfunktionen zu erhalten. Ist das Essen dann auch noch gesund und genussvoll, kann es die Lebensqualität erhöhen. Denn heißt es nicht umsonst: „Liebe geht durch den Magen“ – schließlich steigert schmackhaftes und leckeres Essen unser Wohlbefinden. In diesem Sinne laden wir zum offenen Mittagstisch im Restaurant Henricus in der SchlossResidence Mühlberg ein.

KONTAKT

SchlossResidence Mühlberg – Servicewohnen
Dagmar Steiger, 069 204576920
srm.info@markusdiakonie.de
www.markusdiakonie.de

ORT

Restaurant Henricus – SchlossResidence Mühlberg
Auf dem Mühlberg 30
60599 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

11,20 €, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

14:00 – 17:00 Uhr

Café digital

Tipps und Tricks und eine gute Tasse Kaffee

Ob Handy oder Tablet, WhatsApp oder Google: Im Café digital können Sie Ihr digitales Wissen vertiefen. Wir zeigen kleine Tricks, die Ihnen dabei helfen mit dem Handy oder dem Tablet besser umzugehen und z. B. mit den Kindern und Enkeln per Videotelefonie zu sprechen. Und in der Wartezeit ... trinkt man mit den anderen Teilnehmenden einfach einen Kaffee.

Weitere Termine: Sa. 23.09., Mo. 25.09.,
Fr. 29.09., Sa. 30.09., jeweils von 14:00 bis 17:00 Uhr



KONTAKT

Malteser Hilfsdienst in Kooperation mit der Stadtbücherei
Frankfurt am Main

Lioba Abel-Meiser, 069 94210553

lioba.abel-meiser@malteser.org



ORT

Stadtbücherei Frankfurt am Main –
Lesecafé der Zentralbibliothek

Hasengasse 4

60311 Frankfurt am Main

 barrierefrei



ANFAHRT

U4–U7, S1S6, S8, S9, Tram 12, 18, Bus 30, M36:
Haltestelle Konstablerwache



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

14:00 – 15:00 Uhr

Zumba Gold

Das gelenkschonende Tanz-Fitness-Programm


Das Tanz-Fitness-Programm mit heißen lateinamerikanischen Rhythmen und internationaler Popmusik für Einsteiger:innen jeden Alters, auch und vor allem für aktive ältere Erwachsene. Spielerisch lernen Sie dabei Tanzelemente aus Salsa, Cumbia, Merengue, Reggaeton, Bachata usw. Durch die Körperspannung bei den tänzerischen Bewegungen verbessert sich Ihre Ausdauer, Körperhaltung und Fitness. Und vor allem macht es macht Spaß. Eine Wohlfühlstunde in einem angenehmen sozialen Umfeld, bei der man den Alltag getrost vergessen und etwas Positives für sich tun kann. Um mitmachen zu können, ist keinerlei Tanzerfahrung erforderlich.

Weiterer Termin: 26.9., 14:00–15:00 Uhr

KONTAKT

Kreativwerkstatt im Zentrum Dornbusch
Peter Gehweiler, 069 2998072357
kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de
www.kreativwerkstatt-ffm.de

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

5 €, Anmeldung erforderlich

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

14:30 – 16:30 Uhr

Lebensende = lebensmüde? Wie wir einander begegnen

ein Vortrag zur Prävention von Lebensüberdruß

Wie entwickelt sich Lebensqualität im hohen Lebensalter? Welche Bilder haben ich und die Gesellschaft von alten Menschen? Welche Schutz- und Risikofaktoren für Suizid bestehen im Alter? Was kann mir bei der Vorbereitung auf das Alter und mögliche Krankheiten helfen? Der Psychiater und Psychotherapeut Dr. Oliver Dodt betreute über Jahre hindurch alte und kranke Menschen im Altersheim und in deren eigenen Wohnung. Seit Frühjahr 2022 betreut er das Projekt Suizidprävention bei alten und kranken Menschen.




KONTAKT

Würdezentrum gUG
Christine Krause, 069 34872055
christine.krause@wuerdezentrum.de
www.wuerdezentrum.de



ORT

Würdezentrum gUG
Geleitsstraße 14
60599 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei



ANFAHRT

S3–S6, Tram 16, 18: Haltestelle Lokalbahnhof,
U1–U3, U8, S1–6, S8, S9, Tram 19, Bus 47, 48,
61, X61, X77, 652, 653, 78, 80:
Haltestelle Südbahnhof, ca. 10 Min. Fußweg



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

14:30 – 17:00 Uhr

Tanztreff Riederwald


mit Live-Musik

Tanzen Sie gerne? Hören Sie gerne Musik oder suchen Sie einfach „nur“ nette Unterhaltung? Dann kommen Sie doch einfach vorbei und lernen Sie neue Leute kennen oder treffen sich mit Ihren Bekannten. Das bunte Repertoire unseres Live-Musikers aus Hits von gestern und heute wird Ihnen bestimmt gefallen. Es gibt Kaffee und Kuchen und/oder Frankfurter Würstchen.

KONTAKT

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

ORT

Begegnungszentrum Riederwald
Am Erlenbruch 26
60386 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4: Haltestelle Schöfflestraße,
U7: Haltestelle Johanna-Tesch-Platz

INFORMATION

4 € Eintritt zzgl. Verzehrkosten, ohne Anmeldung

14:45 – 15:45 Uhr

Gymnastik für Senior:innen in einer gemischten Gruppe

Wir sind für unser Alter ziemlich fit

Wir lassen uns jeden Dienstag vom Trainingsprogramm unseres Übungsleiters überraschen. Die Schwerpunkte liegen dabei auf Bewegung, Gleichgewicht, Gehen und Laufen, Kräftigung und Koordination. Dabei gehen wir auch auf die Matte und nutzen unterschiedlichste Handgeräte. Das Vereinsangebot findet auch über den Aktionszeitraum hinaus jeden Dienstag zur gleichen Zeit statt.

Weiterer Termin: 26.9., 14:45–15:45 Uhr




KONTAKT

TSG Fechenheim 1860 e. V.
Doris Blümel, Dieter Schönwies, 069 422828
schoenwies.dieter@t-online.de
www.tsg-fechenheim.de



ORT

TSG Fechenheim, Halle
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



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

DIGITALE WELT

15:00 – 17:00 Uhr

Bleiben Sie smart!


Umgang mit Smartphone, Tablet und Onleihe

Ihr Smartphone oder Tablet will nicht so wie Sie wollen? Sie brauchen digitale Starthilfe oder möchten z. B. Whats-App nutzen, mit Ihren Enkel:innen videotelefonieren oder Ihren Freund:innen Fotos schicken? Sie möchten unsere Onleihe ausprobieren, um auf dem Tablet bequem Bücher oder Zeitschriften in Ihrer gewünschten Schriftgröße zu lesen? Oder Sie möchten gerne Hörbücher unterwegs oder zu Hause auf Ihrem Handy hören? Wir helfen Ihnen gerne weiter und erklären Begriffe und Funktionen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und/oder Tablet mit.

KONTAKT

Stadtbücherei Frankfurt, Stadtteilbibliothek Rödelheim
Jennifer Strehl, 069 21230775
roedelheim@stadtbuecherei.frankfurt.de
www.stadtbuecherei.frankfurt.de

ORT

Stadtteilbibliothek Rödelheim
Radilostraße 17–19
60489 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus M34: Haltestelle Radilostraße,
S3, S4, S5, Bus M55, M60, M72:
Haltestelle Rödelheim Bahnhof, Fußweg ca. 5 Min.
Die Bücherei liegt im ersten Stock des MVZ (Ärztehaus).

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

PFLEGE UND DEMENZ

15:00 – 17:30 Uhr

Ökumenisches Filmprojekt

Ein Koffer voller Erinnerungen

Jeder Mensch trägt vielfältige Erinnerungen mit sich herum. Welche davon sind mir wichtig? Worauf könnte ich verzichten? Was berührt mich? Und: Was geschieht, wenn sich Vergangenheit und Gegenwart vermischen? Wie können wir den Spuren des Vergessens bis hin zur Demenz begegnen? Wir laden Sie herzlich zu einem Nachmittag mit Filmen, Gesprächen und gemeinsamer Aktion im Herzen von Frankfurt ein!




KONTAKT

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



ORT

Evangelische St. Paulsgemeinde
Saalgasse 17
60311 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

DIGITALE WELT

15:00 – 16:30 Uhr

Smartphone Spaziergang

für Senior:innen mit eigenem Smartphone

Wir treffen uns im Paulinum Friedberger Warte zu einem Spaziergang durch den Wasserpark und die „Grüne Lunge“ und üben gemeinsam den Umgang mit nützlichen und kostenlosen Alltags-Apps. Zum Beispiel lassen wir uns Wege und Zeiten auf Google Maps zeigen, nutzen einen Schrittzähler, schauen auf die Wetter App, senden Nachrichten mit einer App und schicken uns Fotos vom Spaziergang. So erlernen Sie spielend und unterhaltsam die Nutzung von Applikationen auf Ihrem Mobiltelefon. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Handy mit und tragen Sie bequemes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung (eventuell Sonnen- oder Regenschutz).




KONTAKT

Parea gGmbH
Nicole Blumenthal, 069 80881145
nicole.blumenthal@parea.de
www.parea.de/frankfurt-main



ORT

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



ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, M34: Haltestelle Friedberger Warte



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

15:00 – 17:30 Uhr

Spiel und Spaß mit den Hilfenetzen

Ein geselliger Nachmittag

Wer sitzt nicht manchmal zuhause und wünscht sich, dass jemand da wäre, mit dem man eine Partie Schach, Mensch ärgere Dich nicht, Mau Mau oder ein anderes Spiel, z. B. aus der Kindheit, spielen könnte. Dafür sind die Hilfenetze in Frankfurt gerne für Sie da. Deshalb möchten wir uns Ihnen bei einem gemeinsamen Spielenachmittag mit Kaffee und Kuchen vorstellen. Natürlich ist uns auch jeder willkommen, der nur Informationen oder ein Gespräch sucht.



KONTAKT

Ökumenische Hilfenetze Frankfurt
Ursula Hoffmann, 069 29821 193
ursula.hoffmann@caritas-frankfurt.de
www.caritas-frankfurt.de



ORT

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



ANFAHRT

U4, U5: Haltestelle Willy-Brandt-Platz oder Dom/Römer,
Tram 11, 12, 14: Haltestelle Karmeliterkloster



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

15:00 – 18:30 Uhr

Tag der offenen Tür

Kommen Sie zu unseren Vorträgen und Hausführungen

Im AGAPLESION HAUS SAALBURG vereinen sich zwei Wohnformen unter einem Dach. Im Bereich Service und Wohnen können Senior:innen ab 60 Jahren einziehen, dort selbständig leben und sich versorgen. Der Bereich Pflege steht Menschen mit Pflegebedarf zur Verfügung. Gerne möchten wir Ihnen an diesem Tag unser Haus vorstellen und einen Einblick in unser Leben in der Gemeinschaft ermöglichen. Hierzu wird es mehrere Vorträge und Führungen geben. Die Vorträge finden zu folgenden Uhrzeiten statt: 15:00, 16:00 und 17:00 Uhr. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.




KONTAKT

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



ORT

AGAPLESION HAUS SAALBURG
Saalburgallee 9
60385 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

16:30 – 17:30 Uhr

Sturzprophylaxe

Stürze verhindern und Balance trainieren

Unter Sturzprophylaxe versteht man Maßnahmen zum Vorbeugen und Vermeiden von Stürzen. Durch gezieltes Krafttraining und Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit kann bei älteren Menschen das Sturzrisiko um 80 % minimiert werden. In diesem Kurs werden wir den Körper auf vielfältige Weise fordern: Mit Balanceübungen stärken wir die Gleichgewichtsfähigkeit, mit Kraftübungen schaffen wir uns tragfähige Muskeln und mit Koordinationsübungen schulen wir nicht nur unsere Reaktionsfähigkeit, sondern alle unsere Sinne. Und nicht zuletzt arbeiten wir an unserer Haltung, denn eine gute Haltung fördert die Stabilität und gibt mehr Selbstbewusstsein. So können wir nicht nur die Gefahr von Stürzen reduzieren.

Weiterer Termin: 26.9., 16:30–17:30 Uhr




KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Diedrich, 069 46000442
alexandra.diedrich@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de



ORT

Sportcenter Bornheim, Forest Gym
Inheidener Straße 64
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei



ANFAHRT

Bus 38: Haltestelle Inheidener Straße,
U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, M43, 103: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich





MITTWOCH

20. September



08:30 – 20:15 Uhr


Tagesausflug in die Pfalz

Gemeinsam wollen wir das kleine Städtchen Freinsheim in der schönen Pfalz erkunden. Nach einem kleinen Spaziergang und einer Einkehr in einem Restaurant lernen wir die Altstadt im Rahmen einer Führung kennen. Im Anschluss ist Zeit für einen Spaziergang durch den Barockgarten und die schönen Weinberge. Die Zugfahrt möchten wir dann für ein gemeinsames Abendbrot mit Zwiebelkuchen und neuem Wein und Traubensaft nutzen.

KONTAKT

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

ORT

Treffpunkt: vor dem Eingang C&A
Zeil 48
60313 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U4–U7, S1–6, S8, S9, Tram 12, 18, Bus 30, M36:
Haltestelle Konstablerwache

INFORMATION

20 €, Anmeldung erforderlich

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

09:00 – 13:00 Uhr

Das Sozialrathaus Nord kommt zu Ihnen ins Quartier

Wohnortnahe Information, Beratung und Unterstützung

Ganz dem diesjährigen Motto der Aktionswochen Älterwerden „Frankfurt begegnet sich“ entsprechend, kommt ihr Sozialrathaus Nord zu Ihnen ins Quartier. In lockerer Runde haben Sie Gelegenheit, Ihre ganz persönlichen Anliegen vorzutragen und einige Mitarbeiter:innen des Sozialrathauses kennenzulernen. Wir beantworten Ihnen gerne Fragen zu: ambulanter oder (teil-)stationärer Pflege, Hilfen zur Haushaltsführung oder Einkaufshilfen, Angebote für Senior:innen im Quartier, Beantragung von Sozialleistungen, Wohnungsumbau und zur Vermittlung zu weiteren Stellen in der Stadtverwaltung. Da es sich frisch gestärkt am besten redet, bieten wir Ihnen Getränke und frische Waffeln an. Spenden sind gerne willkommen.

KONTAKT

Jugend- und Sozialamt, Sozialrathaus Nord
in Kooperation mit BIAzza-NordWest
Sandra Erb, 069 24751496920
sandra.erb@diakonie-frankfurt-offenbach.de
www.diakonie-frankfurt-offenbach.de

ORT

BIAzza-NordWest der Diakonie Frankfurt und Offenbach
Tituscorso 2b
60439 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1, U9, Bus 29, M60, 71, M72, M73, 251:
Haltestelle Nordwestzentrum

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

Kooperationsveranstaltung von:

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

09:30 – 10:30 Uhr

Fitness-Gymnastik für Ältere

„Nichts ist ungut, denn alles was gut tut, tut gut“ – jede Senior:innen-Gymnastikstunde ist vielseitig und abwechslungsreich. Gemeinsam in der Gruppe trainieren wir Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und die koordinativen Fähigkeiten, wie die Gleichgewichtsfähigkeit. Regelmäßige sportliche Aktivität hält fit und ist auch im höheren Alter ein Zugewinn für die Gesundheit. Durch regelmäßiges Training können wir unter anderem unsere Chance erhöhen, möglichst lange ein unabhängiges und gesundes Leben zu führen. Daher treffen wir uns immer wieder mittwochs, um gemeinsam fit zu bleiben!

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

KONTAKT

Turnverein Eschersheim 1895 e. V.
Daniela Eisfeld, 069 521214
info@turnverein-eschersheim.de
turnverein-eschersheim.de

ORT

Turnverein Eschersheim 1895 e. V., Spiegelsaal
Maybachstraße 14
60433 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8, Bus 63, 66, 69: Haltestelle Weißer Stein,
S6: Haltestelle Eschersheim Bahnhof

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

10:00 – 10:45 Uhr

Entspannungstraining im Sitzen

Progressive Muskelentspannung kennenlernen

Die Progressive Muskelentspannung bietet Menschen, die noch keine Vorerfahrung mit Entspannungsmethoden haben, einen guten Einstieg. Durch das bewusste An- und Entspannen von Muskeln wird die körperliche und seelische Ausgeglichenheit gefördert. Dies kann sich positiv auf die Stressbewältigung, auf ein besseres Ein- und Durchschlafen sowie auf die Konzentrations- und Gedächtnisleistung auswirken. Die Progressive Muskelentspannung ist leicht erlernbar, schnell wirksam und nebenwirkungsfrei. Geübt wird im Sitzen. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Voranmeldung unter der Kursnummer 7199-60 (10 Uhr) bzw. 7199-61 (14 Uhr) über die VHS-Internetseite oder unseren Telefonservice.

Weiterer Termin: 20.9., 14:00–14:45 Uhr




KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Eva Zimmermann, 069 21235453
eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de



ORT

Raum 5001, Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

S1–S6, S8, S9, Tram 11, 14, 15, Bus 31:
Haltestelle Ostendstraße,
U6: Haltestelle Ostbahnhof



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

10:00 – 11:00 Uhr

Sturzprophylaxe

Stürze verhindern und Balance trainieren


Unter Sturzprophylaxe versteht man Maßnahmen zum Vorbeugen und Vermeiden von Stürzen. Durch gezieltes Krafttraining und Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit kann bei älteren Menschen das Sturzrisiko um 80 % minimiert werden. In diesem Kurs werden wir den Körper auf vielfältige Weise fordern: Mit Balanceübungen stärken wir die Gleichgewichtsfähigkeit, mit Kraftübungen schaffen wir uns tragfähige Muskeln und mit Koordinationsübungen schulen wir nicht nur unsere Reaktionsfähigkeit, sondern alle unsere Sinne. Und nicht zuletzt arbeiten wir an unserer Haltung, denn eine gute Haltung fördert die Stabilität und gibt mehr Selbstbewusstsein. So können wir nicht nur die Gefahr von Stürzen reduzieren.

Weiterer Termin: 27.9., 10:00–11:00 Uhr

KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Diedrich, 069 46000442
alexandra.diedrich@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de

ORT

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

ANFAHRT

U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, M43, 103: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:30 – 11:30 Uhr

Senior:innensport

Fit im Alter durch Bewegung

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

Weiterer Termin: 27.9., 10:30–11:30 Uhr

KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Diedrich, 069 46000442
alexandra.diedrich@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de

ORT

Sportcenter Bornheim, Beach Gym (Sandboden)
Inheidener Straße 64
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 38: Haltestelle Inheidener Straße,
U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, M43, 103: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

11:00 – 12:00 Uhr

Atemtherapie nach Middendorf

Für seelisches und körperliches Gleichgewicht


Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf ist ein Weg, den eigenen Atem zu entdecken und seinen ursprünglichen, natürlichen Rhythmus kennenzulernen. In der Balance zwischen Hingabe und Achtsamkeit werden die Fähigkeiten entwickelt und gestärkt, sich selbst zu sammeln, den Atem in seiner Bewegung und Qualität zuzulassen und die eigene Leiblichkeit lebendig zu empfinden. Geleitet wird dieses Training von der Atemtherapeutin Susanne Lauer.

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

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße

INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich

PFLEGE UND DEMENZ

11:00 – 12:00 Uhr

Bewegungsgruppe für Menschen mit Demenz

Demenz ist nicht heilbar. Aber es gibt die Möglichkeit, mit Hilfe von Sport das Wohlbefinden und die Lebensfreude zu steigern. Demenz-Erkrankte können im TSV Bonames eine Stunde pro Woche unter Menschen kommen, sich bewegen und Spaß haben. Liebevolle Begleitung und Anleitung, Übungen für die Beine und Gleichgewichtstraining zur Verbesserung der Standfestigkeit und Reduzierung des Sturzrisikos, Bewegung zum Erhalt der Alltagsfunktionen und Selbstständigkeit sowie Bewegungen, die dazu beitragen, zu mehr Ruhe und Entspannung zu finden, dazu schwungvolle Musik – das lässt die Erkrankten Freude an der Bewegung spüren und Gemeinschaft erfahren.

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



KONTAKT

TSV 1875 Bonames e. V.
Frau Kuch, 069 502873
doris.kuch@tsvb.de



ORT

TSV-Gymnastikhalle
Harheimer Weg 18
60437 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

U2, U9, Bus 27: Haltestelle Bonames Mitte, Bus 28:
Haltestelle Haus Nidda



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:00 – 12:00 Uhr

Fit & Dance


Unser Angebot, um sich ohne Tanzpartner jedoch mit viel Spaß in der Gruppe tanzend fit zu halten. Da Tanzen Bewegungsabläufe des gesamten Körpers erfordert, werden Musikalität, Gleichgewichtssinn, das Gedächtnis und natürlich auch Ihre Fitness gesteigert. Jede Menge Spaß ist garantiert. Erlernen Sie die Grundlagen moderner Tänze zu aktueller Musik aus den Charts.

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

KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Diedrich, 069 46000442
alexandra.diedrich@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de

ORT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V., GYM 2
Berger Straße 294
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, M43, 103: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

12:00 – 14:00 Uhr


Mittagessen in Geselligkeit

Haben Sie Lust auf ein leckeres Mittagessen in netter Atmosphäre zum fairen Preis? Genießen Sie frisch gekochtes Essen: Die Volksküche kocht saisonal und regional und verwendet dabei vorwiegend ökologisch angebaute Lebensmittel.

KONTAKT

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

ORT

Mehrgenerationenhaus Nachbarschaftszentrum Ostend
Waldschmidtstraße 39
60316 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

3 € zzgl. Getränke, Anmeldung erforderlich bis 18.9.
unter Tel.: 0177 1420188

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

12:00 – 13:00 Uhr

Tanzsport BestAgers

Tanzen für aktive Senior:innen!


Spezielles Tanzangebot für die „reifere“ Generation. Vom Tempo bis zur Musik ist alles dem Alter der Teilnehmenden angepasst. Sie müssen keine Vorkenntnisse mitbringen oder gar Turniertänzer:in sein. Sie brauchen nur zwei willige Füße und Spaß am Tanzen. Auch für alleinstehende Tanzbegeisterte, da das Mitbringen von festen Tanzpartner:innen kein Muss ist. Mit leichten Figuren und Schrittfolgen ist Tanzen das reinste Vergnügen!

Weiterer Termin: 27.9., 12:00–13:00 Uhr

KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Diedrich, 069 46000442
alexandra.diedrich@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de

ORT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V., GYM 2
Berger Straße 294
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, M43, 103: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

12:30 – 13:30 Uhr

Line Dance mit Vorerfahrung

Für Fortgeschrittene

Die Tänzer:innen stehen in Reihen nebeneinander und bewegen sich synchron ohne feste Partnerin oder Partner zu Musik aus den Bereichen Latin Dance, Country sowie internationaler Folklore. Line-Dance ist ein gutes Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen in der Gruppe nicht zu kurz kommt. Dieser Kurs ist speziell für Fortgeschrittene.

Weiterer Termin: 27.9., 12:30–13:30 Uhr




KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Diedrich, 069 46000442
alexandra.diedrich@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de



ORT

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



ANFAHRT

U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, M43, 103: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:30 – 15:30 Uhr

Osteoporose Fitness

Ein Training für starke Knochen


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

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

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße

INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

15:00 – 17:00 Uhr

Alt können wir immer noch werden

Interaktiver Vortrag

Für Menschen, die neugierig darauf sind, was „das Alter“ für sie bereithält: Wann auch immer „das Alter“ anfängt, durch unseren Lebensstandard und die Versorgung haben wir unter Umständen noch viele Lebensjahre, die dieser Phase zugeordnet sind. Was machen wir mit dieser Zeit und welche Möglichkeiten liegen in ihr, die gelebt werden sollen? Hier geht es um die aktive Gestaltung und den Umgang mit Einschränkungen, die Entdeckung von Entfaltungsräumen und um die Auseinandersetzung mit dem persönlichen und gesellschaftlichen Bild des Alter(n)s. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Voranmeldung unter der Kursnummer 7102-65 über die VHS-Interseite oder unseren Telefonservice.




KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Eva Zimmermann, 069 21235453
eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de



ORT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

S1–S6, S8, S9, Tram 11, 14, 15, Bus 31:
Haltestelle Ostendstraße,
U6: Haltestelle Ostbahnhof



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

15:00 – 17:00 Uhr

Jonathan


Filmvorführung

Seit Jahren pflegt der 23-jährige Jonathan seinen todkranken Vater Burghardt und kümmert sich mit Tante Martha um dessen Bauernhof. Das Familienverhältnis ist angespannt, der Alltag trist und Konversation wird kaum geführt. Für Jonathan verändert sich die Lage erst, als die lebenslustige und erfahrene Pflegerin Anka auf dem Hof eintrifft, in die er sich verliebt. Der Zustand von Burghardt verschlechtert sich von Tag zu Tag und als schließlich ein Jugendfreund seines Vaters bei ihnen auftaucht, eskaliert die Situation zusehends. Jonathan wird mit Tatsachen konfrontiert, die sein Gefühlsleben überstrapazieren und das Verhältnis zu seinem Vater auf eine harte Zerreißprobe stellen.

KONTAKT

Jugend- und Sozialamt, Rathaus für Senioren,
Leitstelle Älterwerden in Kooperation mit dem
Gesundheitsamt und Café Anschluss
Leitstelle Älterwerden, 069 21245058
anmeldung-aktionswoche@stadt-frankfurt.de
frankfurt.de/aelterwerden

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Kooperationsveranstaltung von:

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

15:00 – 16:30 Uhr

Vortrag: mobile Krisen- und Lebensberatung 65+

Bericht über unser aufsuchendes Beratungsangebot

Alte Menschen, die durch ihren schlechten Gesundheitszustand ans Haus gebunden sind, sind von einem aktiven Lebensstil weitgehend abgeschnitten. Durch Krankheit und Pflege fühlen sie sich oft als Last. Sie leiden unter Konflikten mit dem Partner, der Partnerin oder den Kindern. Besonders schwer fällt den meisten das Alleinsein. Unser Pilotprojekt „Mobile Lebens- und Krisenberatung 65+“ richtet sich an ältere Menschen, die Beratung in Krisen- und Übergangssituationen suchen, aber physisch oder psychisch nicht in der Lage sind, Beratungsstellen aufzusuchen. Wir stellen Ihnen dieses Projekt vor und Sie haben die Möglichkeit, mit den Projektverantwortlichen ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Weiterer Termin: 26.9., 10:00–11:30 Uhr



KONTAKT

Haus der Volksarbeit e. V.
Antonia v. Alten, 069 1501110
a.alten@hdv-ffm.de
[www.hdv-ffm.de/beratung/krisen-und-lebensberatung/
mobile-krisen-und-lebensberatung-65/](http://www.hdv-ffm.de/beratung/krisen-und-lebensberatung/mobile-krisen-und-lebensberatung-65/)



ORT

Haus der Volksarbeit Walter-Dirks-Saal 3. OG
Eschenheimer Anlage 21
60318 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

15:30 – 17:00 Uhr

Hommage an Christine Brückner: „Wenn Du geredet hättest, Desdemona“

Ungehaltene Reden ungehaltener Frauen


Corona hat unsere Lesung mit Bildern und Musik anlässlich des 100. Geburtstages von Christine Brückner leider verhindert. Nun hat es endlich geklappt. Fünf Frauen schlüpfen in Rollen aus Christine Brückners Buch. Sie sehen und hören in zwei voneinander unabhängigen Teilen: die Griechin Sappho, Katharina von Bora verh. Luther, Christiane von Vulpius verh. Goethe, Fontanes Effie Briest mit ihrem Hund und Gudrun Ensslin. Drei der fünf Frauen, die auf der Bühne zu sehen sind, sind ebenfalls „ungehalten“ – sie machen ihrem Ärger Luft und halten für Sie ihre Reden.

Weiterer Termin: 21.9., 15:30–17:00 Uhr

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer
Judith Steppacher, 069 2998072295
judith.steppacher@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer
Braubachstraße 15b
60325 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

5 € inkl. Kaffee und Kuchen, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

15:50 – 16:50 Uhr

Rückenfit

Rückenkraft & Sturzprophylaxe


Wir verbinden Rückentraining mit Gleichgewichtstraining. Die tief liegende Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur wird gekräftigt, das Gleichgewicht trainiert und die Koordinationsfähigkeit verbessert. Das Ziel ist eine stabile und sichere Haltung und eine sehr gute Körperbalance. Das Aufwärmtraining beinhaltet das Gehen in den 2. Stock (kein Aufzug!). Geleitet wird das Training von Martina Maier, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin.

Weiterer Termin: 27.9., 15:50–16:50 Uhr

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße

INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich

16:00 – 17:00 Uhr

Ada lädt ein


Buntes Mitmachprogramm mit unserer Roboter-dame

„Frankfurt begegnet sich“ – unter diesem Motto der diesjährigen Aktionswochen freut sich unsere Roboter-dame Ada auf einen geselligen Nachmittag mit gemeinsamen Aktivitäten für Körper und Geist: Unterhaltsame Spielrunden, kleine Fitness- und Entspannungsübungen, viel zum Ausprobieren und das alles mit einem humanoiden Roboter zum Anfassen. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen.

KONTAKT

Stadtbücherei Frankfurt am Main
Carolin Helfmann, 069 21238346
carolin.helfmann@stadt-frankfurt.de
stadtbuecherei.frankfurt.de

ORT

Zentralbibliothek, Lesecafé
Hasengasse 4
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

16:00 – 18:00 Uhr

Dichterstammtisch in der Künstlerkneipe Simpliciss


mit der Gruppe LeNa des BGSZ Höchst

Neben J. Ringelnatz, F. Endrikat oder K. Valentin trafen sich einst viele weitere Dichter in der Münchner Kneipe Alter Simpl. Die Gruppe LeNa des Begegnungs- und Servicezentrums Höchst vereint sie alle wieder und lässt sie mit ihren Gedichten einen Rückblick auf eine bewegte, verrückte Zeit werfen. Wie gewohnt: unterhaltsam, informativ, humorvoll und mit Musik.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Goldstein
Carmen Simon, 069 2998072223
carmen.simon@frankfurter-verband.de
frankfurter-verband.de/begegnungszentren/begegnungs-
und-servicezentrum-hofgut-goldstein

ORT

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

ANFAHRT

Bus 51, 78:
Haltestelle Waldau/Goldsteinstraße (Fußweg ca. 100 m),
Tram 12: Haltestelle Waldau (Fußweg ca. 700 m)

INFORMATION

Spenden erbeten, Anmeldung erforderlich

16:00 – 19:00 Uhr

Gesellschaftsspiele für alle Generationen

Wir laden Alt und Jung herzlich zu einem nachbarschaftlichen Spielenachmittag ein. Spiele verbinden und machen einfach Spaß! In freundlicher Atmosphäre und nach Herzenslust können an mehreren Tischen Spiele aller Art (Brett-, Karten- oder Würfelspiele) ausprobiert werden, z. B. Rummikub, Mensch ärgere Dich nicht, Kniffel, Halma, Monopoly u. v. m. Diverse Spiele sind vorhanden, es können aber auch gerne eigene Spiele mitgebracht werden. „Beim Spiel kann man einen Menschen in einer Stunde besser kennenlernen als im Gespräch in einem Jahr.“ (Platon)




KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim
Naoual Alyarrudi, 069 2998062216
naoual.alayarrudi@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim
Alt-Fechenheim 89
60386 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

Tram 11: Haltestelle Arthur-von-Weinberg-Steg,
Bus 551: Haltestelle Baumertstraße



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

16:00 – 20:00 Uhr

Letzte-Hilfe-Kurs

Am Ende wissen, wie es geht!

In unserem Letzte-Hilfe-Kurs sprechen wir über das Sterben als Teil des Lebens. Wir lernen gemeinsam, was Sie für die Ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können und vermitteln Ihnen Basiswissen und Orientierung. Sterben als Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, Leiden lindern und Abschied nehmen – das sind die vier Module, die Ihnen die erfahrenen und zertifizierten Trainerinnen an diesem Abend interaktiv erläutern und mit Ihnen einfühlsam erarbeiten.

Weiterer Termin: 28.9., 10:00–14:00 Uhr



KONTAKT

Würdezentrum gUG
Christine Krause, 069 34872055
christine.krause@wuerdezentrum.de
www.wuerdezentrum.de



ORT

Würdezentrum gUG
Geleitsstraße 14
60599 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei



ANFAHRT

S3–S6, Tram 16, 18: Haltestelle Lokalbahnhof,
U1–U3, U8, S1–6, S8, S9, Tram 19, Bus 47, 48,
61, X61, X77, 652, 653, 78, 80:
Haltestelle Südbahnhof, ca. 10 Min. Fußweg



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

17:00 – 19:00 Uhr

Camembert trifft Handkäs


Ein gemeinsames Tête à Tête

Lassen Sie uns in gemütlicher Runde deutsche und französische Esskultur in Einklang bringen. Musikalisch wird unsere Brotzeit von Didier Léautey mit der Gitarre begleitet. Lauschen Sie den harmonischen Klängen mit Liedgut von hier bis dort und genießen Sie dazu kleine Häppchen. Bon appétit!

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

Bus 29: Haltestelle Ben-Gurion-Ring Nord,
ca. 5–10 Min. Fußweg

INFORMATION

Verzehrkosten, Anmeldung erforderlich

17:00 – 18:30 Uhr

Hand in Hand für mehr Mobilität im Alter


Vortrag

Das Team des Zentrums für Alterstraumatologie und -orthopädie bei Knochenbrüchen oder Arthrose (kurz ZATO) am varisano Klinikum Frankfurt Höchst unter Leitung von Chefarzt Prof. Dr. med. Wolfgang Daecke lädt alle Interessierten unter dem Motto „Hand in Hand für mehr Mobilität im Alter“ herzlich in den Konferenzraum 10 (Gebäude A, 3. OG) des Klinikums ein. Freuen Sie sich auf einen informativen Vortrag zum Thema „Mit ZATO selbstständig und mobil Älterwerden“ sowie spannende Einblicke in eine der modernsten Kliniken Deutschlands. Wir freuen uns auf Sie!

KONTAKT

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

ORT

varisano Klinikum Frankfurt Höchst, Konferenzraum 10
(Gebäude A, 3. OG)
Gotenstraße 6–8
65929 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 59, 253: Haltestelle Klinikum Höchst

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich





DONNERSTAG

21. September



09:30 – 11:00 Uhr

Mehrgenerationenfrühstück

Intergenerationelles Frühstück

Intergenerationelles Frühstück für Jung & Alt im Familienzentrum im Westend




KONTAKT

Familienzentrum im Westend
Daphna Baum, 0173 6398689
d.baum@jg-ffm.de
www.familienzentrum-westend.de



ORT

Familienzentrum im Westend
Westendstraße 21
60325 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

S1–6, S8, S9: Haltestelle Taunusanlage,
U6, U7, Bus M36, 50: Haltestelle Westend,
Bus 64: Haltestelle Francois-Mitterrand-Platz



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

10:00 – 11:30 Uhr

Aktuelle Betrugsmaschen im Internet

Aufklärung und Schutzmöglichkeiten

Moderne Informations- und Kommunikationstechnik (IuK) bietet Vorteile, auf die niemand mehr verzichten möchte. Gleichzeitig sind aber auch für Kriminelle neue Handlungsfelder und Tatbegehungsmöglichkeiten entstanden. In diesem Vortrag erörtert Polizeihauptkommissarin Alexandra Roth vom Polizeipräsidium Frankfurt am Main die gängigen und oft wiederkehrenden betrügerischen Maschen rund um das Thema „Cybercrime“. Es werden grundsätzliche Schutzmöglichkeiten, der Weg zur Anzeigenerstattung sowie verschiedene Hilfsangebote erläutert. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Voranmeldung unter der Kursnummer 7109-54 über die VHS-Internetseite oder unseren Telefonservice.




KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Eva Zimmermann, 069 21235453
eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de



ORT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

S1–S6, S8, S9, Tram 11, 14, 15, Bus 31:
Haltestelle Ostendstraße,
U6: Haltestelle Ostbahnhof



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

10:00 – 11:30 Uhr

Auffrischung Paartanz (Latein und Standard)


Sie haben früher gerne getanzt? Sie tanzen immer noch gerne, aber Sie haben einige Schritte und Figuren vergessen? Der erfahrene Tanzlehrer Dieter Lauer bringt uns die Tanzschritte und Figuren wieder bei. Zu Beginn der 90 Minuten einigen wir uns auf zwei Tänze aus den Bereichen Standard und Latein, auf die wir uns konzentrieren wollen. Das Angebot findet jeden Donnerstag statt.

Weiterer Termin: 28.9., 10:00–11:30 Uhr

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

Tram 11, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

INFORMATION

6 €, Anmeldung erforderlich

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

10:00 – 14:30 Uhr

Beratungsbus Bürgerinstitut

Wir sind für Sie da! Mobil in Frankfurt unterwegs

Unsere Beratung zu Ihren Fragen rund um die Themen Älterwerden und Vorsorge erfolgt unbürokratisch, anonym und ohne Voranmeldung. Unsere Fachkräfte und unsere ehrenamtlichen Mitarbeitenden sind beim mobilen Beratungsbus gerne für Sie da. In unserer Funktion als Lots:innen geben wir Ihnen unter anderem eine erste Orientierung zu Unterstützungsangeboten, Beratungsstellen sowie Ansprech- oder Netzwerkpartner:innen in und von der Stadt Frankfurt. Bei Anliegen, die etwas mehr Zeit und einen persönlichen Rahmen benötigen, haben Sie selbstverständlich die Gelegenheit, entsprechende Kontaktdaten zu erhalten und persönliche Beratungstermine zu vereinbaren. www.buergerinstitut.de/beratungsbus

Weiterer Termin: 26.9., 10:00–14:30 Uhr




KONTAKT

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



ORT

Diesterwegplatz – Sachsenhausen
Diesterwegplatz
60594 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

U1–3, U8, S1–S6, S8, S9 Tram 19, Bus 47, 48, 61, X61, X77, 652, 653, 78, 80: Haltestelle Südbahnhof



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 10:45 Uhr

Frankfurter Gesundheitsspaziergang

Wir gehen weiter!

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

Weiterer Termin: 28.9., 10:00–10:45 Uhr



KONTAKT

Gesundheitsamt

Matthias Roos, 069 21234502

matthias.roos@stadt-frankfurt.de

www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr



ORT

Gesundheitsamt Frankfurt am Main

Breite Gasse 28

60313 Frankfurt am Main

 barrierefrei



ANFAHRT

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

Haltestelle Konstablerwache



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

10:00 – 12:00 Uhr

Machen Sie mit bei der Kreativgruppe der SIH!


Gemeinsam wird gehäkelt, gestrickt und gequatscht! Unsere Kreationen verkaufen wir z. B. auf dem Höchster Weihnachtsmarkt, dem Designparcour und bei einem Presseladen im Stadtteil. Heute Vormittag haben Sie Gelegenheit die Teilnehmenden kennenzulernen und vielleicht werden dann auch Sie Teil unserer sympathischen Gruppe.

Weiterer Termin: 28.9., 10:00–12:00 Uhr

KONTAKT

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

ORT

Senioren-Initiative Höchst
Gebeschusstraße 44
65929 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

S1, 2, Bus 51, 53/X53, M55, 58/X58, 59, 68, 253, 804: Haltestelle Frankfurt Höchst Bahnhof

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

10:00 – 12:00 Uhr

Männerfrühstück mit Wii spielen

ausschließlich für männliche Senioren

Jeden Donnerstag trifft sich in unseren hellen Räumen eine Gruppe Männer zum Frühschoppen. Dabei besteht nicht nur die Möglichkeit zu angeregten Gesprächen, sondern man kann auch sein Geschick beim Bowlingspielen mit der Wii beweisen. Mit dieser Spielkonsole ist es auch körperlich beeinträchtigten Personen möglich, sportlich aktiv zu sein. Bitte melden Sie sich zu dieser Veranstaltung an!

Weiterer Termin: 28.9., 10:00–12:00 Uhr

KONTAKT

Parea gGmbH
Nicole Blumenthal, 069 80881145
nicole.blumenthal@parea.de
www.parea.de/frankfurt-main

ORT

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

ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, M34: Haltestelle Friedberger Warte

INFORMATION

Spenden erbeten, Anmeldung erforderlich

10:30 – 12:00 Uhr

Tipps zur Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Workshop für Angehörige von Menschen mit Demenz


Der Workshop richtet sich an Angehörige von Menschen mit Demenz. Anhand von praktischen Übungen werden typische Alltagsherausforderungen und Möglichkeiten der Kommunikation gemeinsam erarbeitet. Grundpfeiler sind dabei eine wertschätzende Grundhaltung, die Unterstützung der Sprache durch beispielsweise Gestik und Mimik sowie die Stärkung der Ressourcen und Selbstbestimmtheit von Menschen mit Demenz. So kann herausforderndes Verhalten in vielen Situationen vermieden und das Verständnis füreinander gestärkt werden. Die im Workshop vermittelten Kenntnisse basieren auf der personenzentrierten Pflege nach Tom Kitwood sowie der Validation nach Naomi Feil.

Weiterer Termin: 21.9., 15:30–17:00 Uhr

KONTAKT

Bürgerinstitut e. V.
Ute Riedel, 069 97201741
info@buergerinstitut.de
www.buergerinstitut.de

ORT

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

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:30 – 11:30 Uhr

Yoga für Senioren

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

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




KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Diedrich, 069 46000442
alexandra.diedrich@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de



ORT

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



ANFAHRT

U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, M43, 103: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

11:00 – 12:30 Uhr

Nied begegnet sich beim Spazieren gehen


Zweijähriges Jubiläum der Nieder Spaziergruppe 65+

Spaziergehen schafft Begegnung! Unter dem Motto „Gemeinsam in Bewegung sein“ treffen sich ältere Bürger:innen in Nied regelmäßig zum gemeinsamen Spaziergehen. Das fördert die Begegnung im Stadtteil und hat vielfältige positive Auswirkungen auf gesundes Altern: Spaziergehen steigert die Beweglichkeit und Erhaltung des Gedächtnisses, stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert das Immunsystem, fördert Ausgeglichenheit und hilft Stress abzubauen. Fühlen Sie sich herzlich eingeladen, sich der Gruppe anzuschließen und ihr zweijähriges Bestehen zu feiern!

KONTAKT

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

ORT

Treffpunkt: Stadtteilbüro der Sozialen Stadt Nied
Alt Nied 13
65934 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

11:00 – 12:00 Uhr

Online-Brunch mit Lesung

In netter Runde online zusammen brunchen

Nette Gespräche und eine Lesung, ohne dafür die eigenen vier Wände verlassen zu müssen – mit einem Smartphone, Tablet, Laptop oder einem Computer mit Mikrofon und Kamera ist das problemlos möglich. Wir bereiten uns jeweils unser Lieblingsfrühstück vor und treffen uns dann in unserem „Online-Frühstücksraum“, der nach der Anmeldung allen Teilnehmenden bekannt gegeben wird. Dazu lesen wir aus dem Roman „Der Buchspazierer“, der von der Kraft der Bücher und von dem, was Menschen miteinander verbindet, handelt.

KONTAKT

Kreativwerkstatt im Zentrum Dornbusch
Peter Gehweiler, 069 2998072357
kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de
www.kreativwerkstatt-ffm.de

ORT

Online: es sollte eine gute LAN- oder WLAN-Verbindung vorhanden sein. Der Verbindungslink wird den Angemeldeten rechtzeitig bekanntgegeben.

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

11:00 – 12:00 Uhr

Senior:innen sozial im Netz

Soziale Netzwerke entdecken mit Steven McAvinue

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

KONTAKT

Café Anschluss

Steven McAvinue, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de

ORT

Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,

Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,

jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

12:00 – 13:00 Uhr

Gymnastik mit dem Stuhl


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

Weitere Termine: 22.9. (10:00–11:00 Uhr),
28.9. (12:00–13:00 Uhr), 29.9. (10:00–11:00 Uhr)

KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Diedrich, 069 46000442
alexandra.diedrich@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de

ORT

Sportcenter Bornheim, Fitness Gym
Inheidener Straße 64
60385 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 38: Haltestelle Inheidener Straße,
U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, M43, 103: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

13:00 – 15:00 Uhr


Begegnung – wie funktioniert das?

Ob kurz, zufällig oder geplant, Begegnung bedeutet mit einer Person oder einer Gruppe in Kontakt zu treten. Doch das ist nicht immer so einfach. Welche Voraussetzungen machen eine Begegnung zu einem positiven Erlebnis? Welche Fähigkeiten wie Small Talk und Körpersprache erleichtern Begegnung? Was bedeutet für Sie Begegnung? Was brauchen Sie, damit Sie sich wohlfühlen und was würde sie daran hindern, zu bleiben bzw. den Ort aufzusuchen. Zu diesen und weiteren Fragen lädt Sie der Arbeitskreis „Ältere Migrant:innen“ vom Deutschen Roten Kreuz, Bezirksverband Frankfurt am Main, Beratungsstelle HIWA!, zu einer interessanten Gesprächsrunde ein.

KONTAKT

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

ORT

Rathaus für Senioren
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

14:00 – 16:00 Uhr

Konzert mit dem Cantate-Chor


Der Cantate-Chor lädt zum Mitsingen ein!

Zum wiederholten Mal lädt der Cantate-Chor zum gemeinsamen Singen ein. Im Saal im Paulinum an der Friedberger Warte ertönen an diesem Nachmittag fröhliche Melodien. Wir lauschen dem Cantate-Chor, einer Gruppe engagierter Sängerinnen, die seit vielen Jahren gemeinsam musizieren und haben die Gelegenheit, die eine oder andere bekannte Weise mitzusingen. Bitte melden Sie sich zu dieser Veranstaltung an!

KONTAKT

Parea gGmbH
Nicole Blumenthal, 069 80881145
nicole.blumenthal@parea.de
www.parea.de/frankfurt-main

ORT

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

ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, M34: Haltestelle Friedberger Warte

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 16:00 Uhr

Schenken statt Wegwerfen!

Schenk- und Tauschcafé

Erleben Sie die Freude am Stöbern und Plaudern in unserem Schenk- und Tauschcafé. Ein Schenk- und Tauschcafé ist eine Veranstaltung, die Menschen zum Tauschen von Kleidung oder Haushaltsgegenständen in gutem Zustand zusammenbringt. Die Teilnehmer:innen bringen ihre Sachen mit und legen sie auf bereitgestellten Flächen aus – so kann nicht mehr Benötigtes einem anderen Menschen große Freude bereiten. Tauschen kann Kaufen zum Teil gut ersetzen. Außerdem hilft die Tauschaktion, dass gut Erhaltenes nicht auf dem Müll landet. Diese Wiederverwertung ermöglicht einen ressourcen-schonenden Umgang und sorgt für ein gemütliches Beisammensein, am besten bei Kaffee/Tee und Kuchen.




KONTAKT

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



ORT

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



ANFAHRT

U1–U3, U8, Bus 29: Haltestelle Zeilweg



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

DIGITALE WELT

14:00 – 15:00 Uhr

Smart Home


Das intelligente Haus mit Bernhard Janssen

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

KONTAKT

Café Anschluss
Steven McAvinue, 069 2998072350
cafe.anschluss@frankfurter-verband.de
www.cafe-anschluss.de

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

14:00 – 17:00 Uhr

Upcycling!

Plastikmüll, Tetra Pak, Fahrradschlauch & Co

Aus Verpackungsmüll und anderen ausrangierten Materialien sowie Fundstücken werden Schmuck und Dekoratives wie z. B. Mobiles, Lichtobjekte oder nützliche Utensilien hergestellt. Mit robusten Pappscheren oder feinen Zangen verwandeln wir alte Dinge in originelle lustige Unikate, damit sie nicht in den Müll kommen. Gut gereinigtes Verpackungsmaterial von Duschgel-, Putzmittel- und Weichspülerflaschen bis hin zu farbenfrohen Flaschendeckeln und Tetra Paks kann, muss aber nicht mitgebracht werden. Es gibt genug Material vor Ort.



KONTAKT

Kreativwerkstatt im Zentrum Dornbusch
Peter Gehweiler, 069 2998072357
kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de
www.kreativwerkstatt-ffm.de



ORT

Kreativwerkstatt
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:30 – 16:00 Uhr

Führung durch die Deutsche Nationalbibliothek

Im Rahmen der Reihe: „Blick hinter die Kulissen“

Bei einem informativen Rundgang erfahren Sie, warum die Deutsche Nationalbibliothek so heißt und was sie von anderen Bibliotheken unterscheidet. Sie besichtigen die einzelnen Arbeitsbereiche, erfahren Details und Hintergründe zum Gebäude und den dort ausgestellten Kunstwerken. Sie können außerdem einen Blick in den Lesesaal werfen. Das Besondere an der Gruppenführung ist der Gang in die unterirdischen Magazine, die der Öffentlichkeit sonst verborgen sind. Hier erfahren Sie, wie Bücher, Zeitschriften, CDs, Mikrofilme, Karten und andere Informationsträger aufbewahrt und bestmöglich geschützt werden. Auf einer Fläche von drei Fußballfeldern sind über 12 Millionen Medien archiviert. Voraussetzung: min. 15 Personen, max. 50 Personen (2 Gruppen)

KONTAKT

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

ORT

Deutsche Nationalbibliothek
Adickesallee 1
60322 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U5, Bus M32: Haltestelle Deutsche Nationalbibliothek

INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich

15:00 – 18:00 Uhr

Aktivierungsprogramm zur Demenzbegleitung


Workshop zu Pflege und Demenz mit S. Maternus

Sie interessieren sich für eine aktivierende Demenzbegleitung? Im Workshop wird ein Programm zur kognitiven Stimulation vorgestellt. Dieses Trainingsprogramm hat positive Effekte auf die kognitive Leistung und wird von der S3-Leitlinie Demenzen empfohlen. Bei dem vorgestellten Programm werden mittels Tablet-Spielen kognitive Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Exekutivfunktion trainiert. Hierbei stehen Spaß, soziale Teilhabe und eine Verbesserung der Lebensqualität im Vordergrund. Nach einer kurzen Einführung können Sie als Workshop-Teilnehmer:in die Spiele selbst ausprobieren.

KONTAKT

Alzheimer Gesellschaft Frankfurt e. V., Selbsthilfe Demenz
Ruth Müller, 069 67736633
info@frankfurt-alzheimer.de
www.frankfurt-alzheimer.de

ORT

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

ANFAHRT

Tram 12, 18, Bus 30: Haltestelle Friedberger Platz

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

15:00 – 17:00 Uhr


Fotografieren unterwegs mit dem Smartphone

Worauf muss ich beim Fotografieren mit dem Android-Smartphone achten? In einer kleinen Gruppe lernen Sie viel Wissenswertes über die verschiedenen Funktionen Ihrer Handykamera. Nach dieser kurzen Einführung machen wir uns auf eine Fotosafari-Tour durch die bezaubernde Höchster Altstadt und werden das Gelernte anwenden. Durch die praktischen Übungen erhalten Sie mehr Sicherheit im Umgang mit der Smartphone-Fotografie.

KONTAKT

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

ORT

Treffpunkt BGSZ Höchst danach Höchster Altstadt
Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 50, 54, M55: Haltestelle Mainberg

INFORMATION

Spenden erbeten, Anmeldung erforderlich

15:00 – 16:30 Uhr

Gesprächskreis zu Politik/ Geschichte/Gesellschaft

Thema: „Die Geschichte des Nahost-Konflikts“

Der BrentanoKlub im Frankfurter Westend bietet ein vielfältiges Kursprogramm für Menschen ab 50+ zu günstigen Konditionen. Schlummernde Fähigkeiten wecken, das körperliche Wohlbefinden erhalten, andere bei gemeinsamen Aktivitäten kennenlernen – darauf zielen die Kurse ab. Im monatlichen Gesprächskreis mit Herrn Döpfer können Sie bei wechselnden Themen in eine der vielen Veranstaltungen des BrentanoKlubs reinschnuppern. Die Teilnehmer:innenanzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

KONTAKT

BrentanoKlub – Diakonie Frankfurt und Offenbach
Caroline Pust, 069 723060

brentanoklub@diakonie-frankfurt-offenbach.de

[www.diakonie-frankfurt-offenbach.de/ich-suche-hilfe/
menschen-im-alter/leben-im-alter/brentanoklub](http://www.diakonie-frankfurt-offenbach.de/ich-suche-hilfe/menschen-im-alter/leben-im-alter/brentanoklub)

ORT

BrentanoKlub

Brentanostraße 23

60325 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7, Bus M36, 50: Haltestelle Westend

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich bis 8.9.2023

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

15:00 – 18:00 Uhr


Handarbeiten. Offener Treff

Stricken, häkeln oder sticken Sie? Oder ist eine andere Handarbeit Ihre Leidenschaft? Gemeinsam macht es noch mehr Spaß: Beim offenen Handarbeitstreff finden Sie Gleichgesinnte, mit denen Sie sich austauschen und unterhalten können. Hier treffen sich sowohl Erfahrene als auch Neueinsteigende. Bringen Sie Ihr eigenes unvollendetes Werkstück mit oder beginnen Sie Ihr neues Lieblingsteil.

KONTAKT

Stadtbücherei Frankfurt am Main
Sabine Fikau-Haver, 069 21235363
sabine.fikau-haver@stadt-frankfurt.de
www.stadtbuecherei.frankfurt.de

ORT

Zentralbibliothek, Lesecafé
Hasengasse 4
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

15:00 – 17:00 Uhr

Info-Café: Älterwerden im Kuhwald

Infos und Diskussion bei Kaffee und Kuchen

Die Bewohner:innen der Kuhwaldsiedlung fühlen sich oftmals „abgehängt“. Um die Siedlung sind neue Quartiere entstanden, aber in der Siedlung selbst sind Einkaufsmöglichkeiten verschwunden, und einen Bankautomaten gibt es auch nicht mehr. Somit sind Treffpunkte einfach verschwunden, und die Pandemie sorgte für weitere Verluste. Auch mit der Barrierefreiheit ist es im Kuhwald nicht gut bestellt.

Die Quartierskonferenz am 1. Juli hat bereits eine Menge Anregungen gebracht. Jetzt sollen die Themen rund um die älteren Menschen vertieft und auch erste konkrete Lösungen besprochen werden. Das Ganze erfolgt in lockerer Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen. Als Treffpunkt wurde bewusst ein ungewöhnlicher Ort gewählt, den aber im Kuhwald jede/r kennt: das Weindepot, das weitgehend barrierefrei ist. Aufgrund des begrenzten Platzes ist allerdings eine Anmeldung erforderlich. Das Sozialrathaus Bockenheim freut sich auf das Gespräch mit Ihnen und gibt auch gerne Tipps zu den Leistungen im Bereich Senior:innen!

**KONTAKT**

Sozialrathaus Bockenheim
Bernhard Bernardo, 069 21233943
srh-bockenheim@stadt-frankfurt.de
www.frankfurt.de
www.zukunftswerkstatt-kommunen.de

ORT

Weindepot an der Messe
Philipp-Fleck-Straße 6
60486 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 17, Bus 50, 54, M34:
Haltestelle Leonardo-da-Vinci-Allee,
Bus 50: Haltestelle Philipp-Reis-Straße,
S3–S6: Haltestelle Messe

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Im Rahmen des Projektes:



15:00 – 17:00 Uhr

Rhöncafé und Waffeltag


Bei einer Tasse Kaffee und einer hausgemachten Waffel können Sie sich entspannen, wohlfühlen und genießen. Falls Sie möchten, können Sie sich zum Spielen und mit Freund:innen bei uns treffen. Gesellschaftsspiele und Karten sind vor Ort. Sie können auch gerne einen Laptop reservieren und im Internet surfen. Falls Sie Unterstützung benötigen, helfen wir gerne weiter. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Weiterer Termin: 28.9., 15:00–17:00 Uhr

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

U7, Bus M32: Haltestelle Habsburgerallee

INFORMATION

Verzehrskosten, ohne Anmeldung

15:00 – 17:00 Uhr

Samowar trifft Teetasse


Geschichten aus der Heimat

Heute wollen wir uns mit dem Thema „Heimat“ beschäftigen: wo ist für Sie Ihre Heimat? Ist es Deutschland (geworden) oder sind Sie noch sehr mit Ihrem Ursprungsland verwurzelt? Bei Tee aus dem Samowar wollen wir in lockerer Gesprächsrunde darüber diskutieren. Was hat Deutschland für Sie zur Heimat gemacht, was hat es verhindert? Das Gefühl, der Begriff kann ja für jeden etwas anderes bedeuten. Eben ein Thema, zu dem man vielfach ins Gespräch kommen kann. Bitte melden Sie sich zu dieser Veranstaltung an!

KONTAKT

Parea gGmbH
069 96751956
www.parea.de/frankfurt-main

ORT

Gemeinschaftsraum Paulinum Helenehöfe
Pariser Straße 52
60486 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus M46: Haltestelle Maastrichter Ring,
Bus M34: Haltestelle Messeparkhaus

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

16:00 – 17:30 Uhr

Natur-Spaziergang durch den Grüneburgpark

Landschaftsschutzgebiet und Gartendenkmal

Bei unserem Rundgang im Grüneburgpark machen wir uns mit der Gestaltung und Nutzung vertraut. Wir entdecken alte Bäume, von denen einige durch Holzzäune geschützt sind. Wir besuchen die Sommerlinde von 1822, dem ältesten Baum im Park. Wir betrachten Neupflanzungen und machen uns über klimagerechte Baumarten Gedanken. Außerdem sprechen wir über den Wert von Gehölzinseln und Büschen für die Vogelwelt und andere Tierarten. Auf unsere Initiative hin sind ringsum Wildwiesen mit Margeriten, Himmelschlüsseln, Wiesenpippau, Kletten, Kleearten und vielen anderen Blumensorten ausgewiesen worden, deren Entwicklung wir in Augenschein nehmen werden. Wir kommen an fünf Rosenbeeten am Nord-Süd-Hauptweg entlang dem Botanischen Garten vorbei, die ehrenamtlich von uns gepflegt werden. Dafür werben wir weiter öffentlich um Pflegebeteiligung. Während des Spaziergangs diskutieren wir über die Tunnelpläne der Stadt durch vier Westend-Parkanlagen für den U4-Lückenschluss.

KONTAKT

Bürgerinitiative Grüneburgpark
Gisela Becker, 069 97205559
giselbecker@web.de
grueneburgparkinitiativen.wordpress.com

ORT

Grüneburgpark
Treffpunkt: Eingang Grüneburgpark/Ecke Siesmayerstraße
am Schaukasten
60322 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 75: Haltestelle Palmengarten

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

18:00 – 19:30 Uhr

Schnupperkurs Autogenes Training

Autogenes Training (AT) ist eine Entspannungsmethode, bei der durch Vorstellung und innere Bilder ein Zustand tiefer Entspannung erreicht wird. Mithilfe vorgegebener Formeln werden verschiedene Bereiche des Körpers angesprochen und positiv beeinflusst. In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen Einblick in Theorie und Praxis der Grundstufe des Autogenen Trainings. Anhand kleiner Übungen können erste eigene Erfahrungen gemacht werden. Die Übungen können sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchgeführt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, bei Bedarf Kissen und Decke zum Liegen. Isomatten sind vorhanden. Der Schnupperkurs wird von einem anerkannten AT-Trainer geleitet. Max. 12 Teilnehmer:innen.

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

Tram 11, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

INFORMATION

5 €, Anmeldung erforderlich



FREITAG

22. September



10:00 – 17:00 Uhr

Frauentag an der Friedberger Warte

Vorträge, Diskussionen, Kunst von und mit Frauen

An diesem Tag wird sich im Paulinum an der Friedberger Warte alles um die Belange der Frauen drehen. Es wird eine Podiumsdiskussion stattfinden, an der u.a. Frau Rita Süßmuth, ehemalige Bundesministerin für Jugend, Familie und Gesundheit, teilnehmen wird. Das Thema und weitere Teilnehmerinnen der Diskussion werden noch bekannt gegeben. Dazu gibt es ein buntes Rahmenprogramm mit Aufführungen verschiedener Gruppen, Informationsständen und einen Food Truck. Auf unserer Webseite www.parea.de finden Sie weitere Informationen über das aktuelle Programm. Bitte melden Sie sich zu dieser Veranstaltung an!



KONTAKT

Parea gGmbH
Nicole Blumenthal, 069 80881145
nicole.blumenthal@parea.de
www.parea.de/frankfurt-main



ORT

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



barrierefrei



ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, M34: Haltestelle Friedberger Warte



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

10:00 – 11:00 Uhr

Gymnastik mit dem Stuhl


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

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

KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Diedrich, 069 46000442
alexandra.diedrich@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de

ORT

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

ANFAHRT

U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, M43, 103: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

10:00 – 11:00 Uhr

Senior:innensport


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

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

KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Diedrich, 069 46000442
alexandra.diedrich@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de

ORT

Gartenbad Fechenheim, GYM F
Konstanzer Straße 16
60386 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 44: Haltestelle Bodenseestraße,
Tram 11: Haltestelle Arthur-von-Weinberg-Steg

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:15 Uhr

Yoga rund um den Stuhl

Yoga ist für alle da!

Yoga ist für alle da! Egal, wie beweglich Du bist oder ob Du eine Einschränkung hast. Dieses Stuhl-Yoga ist ideal für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit, da es im Sitzen und im Stehen durchgeführt wird und keine Übungen auf der Matte stattfinden. Die Stunde beinhaltet harmonisch aufeinander abgestimmte Übungen. Yoga führt zu mehr Beweglichkeit und Kraft, trainiert das Gleichgewicht und fördert unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Geleitet wird das Training von Silke Kiener, zertifizierte Yogalehrerin.

Weiterer Termin: 29.9., 10:00–11:15 Uhr




KONTAKT

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



ORT

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



ANFAHRT

U1–3, U8, U9: Haltestelle Dornbusch,
Bus M34: Haltestelle Dornbusch



INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

10:30 – 12:00 Uhr

Die Nationalversammlung in der Paulskirche


Stadtführung

Gemeinsam begeben wir uns während einer etwa 90-minütigen Führung auf eine Zeitreise durch die deutsche Geschichte mit dem Schwerpunkt Frankfurt. Und hier ist tatsächlich sehr viel passiert, das uns bis heute nachhaltig beeinflusst: Denken Sie nur an das Heilige Römische Reich Deutscher Nation, die Nationalversammlung, den ersten Bundestag oder die Hauptstadtfrage. Es erwartet Sie eine kurzweilige und interessante Führung, welche durch den Besuch der Paulskirche abgerundet wird.

KONTAKT

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

ORT

Treffpunkt: vor der Paulskirche
Paulsplatz 11
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

11:00 – 14:00 Uhr

Gemeinsam nachhaltig kochen

Kochtreff

Sie kochen gern, aber für sich allein ist Ihnen das zu aufwendig? Sie suchen Inspirationen für neue Gerichte, sind experimentierfreudig und gern in Gesellschaft? Gemeinsam wollen wir mit saisonalen Produkten nachhaltig kochen, neue Gerichte ausprobieren oder bekannte Rezepte neu entdecken. Auf die Verarbeitung tierischer Produkte werden wir möglichst verzichten. Zubereitet werden bei diesem Treffen jeweils Hauptgericht und Dessert. Die Zahl der Anmeldungen ist auf 8 Personen begrenzt.

KONTAKT

BlAzza-NordWest

Sandra Erb, 069 24751496920

sandra.erb@diakonie-frankfurt-offenbach.de

www.diakonie-frankfurt-offenbach.de

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Aßlarer Straße 3

60439 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8, Bus 29: Haltestelle Zeilweg

INFORMATION

7 €, Anmeldung erforderlich

11:00 – 12:00 Uhr

Gemeinsam statt Einsam

Begegnungsmöglichkeiten im Café Anschluss

Wie und wo kann ich anderen Menschen begegnen? Wo kann ich mich mit anderen interessierten Personen zu verschiedenen Themen zusammenfinden? Wir erklären Ihnen, wie Sie mit unseren Programmen „Gemeinsam statt Einsam“ und „Das Offene Wohnzimmer“ entsprechende Gruppen finden, oder auch wie Sie die Räumlichkeiten nutzen können, um Ihre eigene Gruppe zusammenzustellen.

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

KONTAKT

Café Anschluss

Steven McAvinue, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de

ORT

Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,

Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,

jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:30 – 12:45 Uhr

Hatha Yoga

Gesundheitskurs der gesetzlichen Krankenkassen


Yoga ist eine alte indische Meditations- und Bewegungskunst. Sanft und doch kraftvoll, konzentrativ und entspannend sind die Bewegungs- und Atemübungen, die uns helfen, unseren Körper in Balance zu bringen. In den Kursen wird der Wirbelsäule besondere Aufmerksamkeit geschenkt, um Verspannungen, Fehlhaltungen und Blockaden entgegenzuwirken. Die gesamte Muskulatur wird entspannt, gekräftigt und gedehnt. Das körperliche und seelische Gleichgewicht wird gefördert.

Weiterer Termin: 29.9., 11:30–12:45 Uhr

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

U1–3, U8, U9: Haltestelle Dornbusch,
Bus M34: Haltestelle Dornbusch

INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

12:00 – 14:00 Uhr

Tischtennis für Senior:innen


Tischtennis am Vormittag für Erwachsene/Senior:innen von über 30 bis über 80 Jahre! Wichtig ist der Spaß an dieser Sportart. Auch Anfänger sind willkommen. Miteinander üben und spielen, trainieren und Wettkämpfe bestreiten, entsprechend den Möglichkeiten der jeweiligen Teilnehmenden. Mitzubringen sind Hallenschuhe und leichte Sportbekleidung.

Weiterer Termin: 29.9., 12:00–14:00 Uhr

KONTAKT

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Alexandra Diedrich, 069 46000442
alexandra.diedrich@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de

ORT

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

ANFAHRT

U7: Haltestelle Eissporthalle,
U4, Bus M34, 38, M43, 103: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:30 – 17:00 Uhr

Offenes Seniorencafé

mit selbstgebackenen Kuchen und Kaffeespezialitäten

Seit vielen Jahren findet in unseren schönen Räumen freitags ein Offenes Café statt. Nicht nur Senior:innen erfreuen sich an den selbstgebackenen Kuchen und den leckeren Kaffeespezialitäten. Bei gutem Wetter gibt es die Möglichkeit, auf dem Quartierplatz mit Blick auf die Friedberger Warte einen Aperol oder ein anderes Getränk zu genießen. Gute Gespräche mit Nachbar:innen, Freund:innen und Fremden ergeben sich dann ganz von alleine!

Weiterer Termin: 29.9., 14:30–17:00 Uhr

KONTAKT

Parea gGmbH
Nicole Blumenthal, 069 80881145
nicole.blumenthal@parea.de
www.parea.de/frankfurt-main

ORT

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

ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, M34: Haltestelle Friedberger Warte

INFORMATION

Verzehrskosten, Anmeldung erforderlich

16:00 – 18:00 Uhr

A Secret Love (Eine geheime Liebe)


Dokumentarfilm von Chris Bolan, 2020

Eine wahre Geschichte von zwei Frauen, die ihre jahrzehntelange Liebe vor ihren Familien geheim hielten. Durch ihr Älterwerden sind sie mit der Notwendigkeit konfrontiert, ihr Geheimnis zu lüften. Sie ringen mit der Frage, ob sie ihr Haus aus gesundheitlichen Gründen verkaufen sollen, um in eine Altenwohnanlage zu ziehen. Der Film gibt Einblicke in die gesellschaftlichen Faktoren, die die Geheimhaltung ihrer Beziehung notwendig machten. Er behandelt aber auch die Chancen, spät im Leben mutige Schritte zu wagen. Der Film wurde bei seinem Erscheinen im Jahr 2020 ein großer Erfolg. (Original mit Untertiteln)

KONTAKT

Kreativwerkstatt im Zentrum Dornbusch
in Kooperation mit der Gruppe Lesben 57++ (LIBS)
Peter Gehweiler, 069 2998072357
kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de
www.kreativwerkstatt-ffm.de

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

16:00 – 17:30 Uhr

Vernissage: Es brummt und summt


Fotografien von heimischen Insekten

Hobbyfotografin Rosemarie Houda zeigt in ihrer ersten Ausstellung Fotos von heimischen Insekten. Inzwischen wissen wir: Insekten sind ein wesentlicher Bestandteil im Gleichgewicht der Natur und essentiell für unsere Umwelt. Die Liebe und das Interesse an der Natur sieht man ihren Fotos an, in denen die Faszination auch für die kleinen Lebewesen zum Ausdruck kommt. Die Ausstellung kann jeweils Mo., Di., Do. und Fr. von 13:00 bis 17:00 Uhr im Begegnungszentrum Höchst besichtigt werden.

KONTAKT

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

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 50, 54, M55: Haltestelle Mainberg

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

18:00 – 19:30 Uhr

Ende gut, alles gut!

Informationsabend ehrenamtliche Hospizbegleitung

Man sagt ja häufig, dass es irgendwann zu Ende geht, dass jede und jeder sterben muss. Aber damit umzugehen, ist richtig schwer. Wie kann ich Zuneigung geben? Wie zeige ich Respekt? Wie setze ich meine Mitmenschlichkeit ein? Sind Sie bereit, mehr über die letzte Lebens- und Sterbephase zu erfahren, dazuzulernen und Ihr erworbenes Wissen über sich selbst und die Hilfsmöglichkeiten ehrenamtlich einzusetzen? Dann sind Sie herzlich zu unserem Informationsabend eingeladen. Wir stellen Ihnen unsere im Januar beginnende, qualifizierte Vorbereitung zur ehrenamtlichen Hospizbegleitung vor. Der Kurs umfasst insgesamt 116 Stunden und ist bundesweit anerkannt.




KONTAKT

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



ORT

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



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

18:00 – 19:30 Uhr

Musik trifft auf Märchen


mit Helmut Frank und Monika Ohly-Neeren

Märchen fesseln nicht nur Kinder, sondern ziehen auch Erwachsene in ihren Bann. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich in die zauberhafte Welt von Musik und Märchen entführen. Lauschen Sie gebannt den Märchen, die der Märchenerzähler Helmut Frank auf fesselnde Weise erzählt. Die Musikerin Monika Ohly-Neeren begleitet die Erzählungen mit der Querflöte. Die Veranstaltung ist kostenfrei, aber eine kleine Spende ist gerne willkommen.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Goldstein
Carmen Simon, 069 2998072223
carmen.simon@frankfurter-verband.de
frankfurter-verband.de/begegnungszentren/begegnungs-
und-servicezentrum-hofgut-goldstein

ORT

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

ANFAHRT

Bus 51, 78:
Haltestelle Waldau/Goldsteinstraße (Fußweg ca. 100 m),
Tram 12: Haltestelle Waldau (Fußweg ca. 700 m)

INFORMATION

Spenden erbeten, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

18:30 – 20:30 Uhr

Disco 60 plus


Tanzen und Kontakte knüpfen

Wir werden älter und wachsen aus dem Disco-Alter heraus. Dennoch wollen auch Leute, die das 60. Lebensjahr überschritten haben, gerne feiern und tanzen. Und was eignet sich dazu besser als eine 60 plus-Disco, bei der Männer und Frauen jenseits der Lebensmitte neue Kontakte knüpfen, Freund:innen treffen oder sich einfach auf der Tanzfläche austoben können. Wir spielen unsere Hits und Evergreens, zu denen wir gerne tanzen möchten. Getränke und Snacks werden angeboten. Die Disco-Kugel wartet auf Sie!

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

U1–U3, U8, Bus 29: Haltestelle Zeilweg

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

19:00 – 20:00 Uhr

Latino Salsa und Merengue Schnupperstunde


Diese Schnupperstunde ist für Tanzanfänger:innen geeignet und beginnt mit dem Erlernen der Salsagrundschritte. Am Ende des Kurses können Sie schon einfachen Salsa tanzen. Merengue ist Teil des Kurses und ergänzt in jeder Stunde das Erlernete. Nach der Kursstunde können die neuen Kenntnisse gemeinsam ca. 45 Minuten lang geübt werden. Mit Rhythmus geht alles leichter. Tanzlehrer:in: Johanna und Gerard

Weiterer Termin: 29.9., 19:00–20:00 Uhr

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

U7, Bus M32: Haltestelle Habsburgerallee

INFORMATION

3 €, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

20:00 – 21:00 Uhr

Seniorengymnastik für Männer

Unsere seniorenerechte Gymnastikstunde für Männer bietet ein abwechslungsreiches Programm. Verschiedene Übungen zur Erhaltung und Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination stehen auf dem Programm. Aber auch der Spaß und die Geselligkeit kommen bei verschiedenen Bewegungsspielen nicht zu kurz. Neben bequemer Kleidung und Hallensportschuhen werden ein kleines Handtuch und Getränke zum Durstlöschen benötigt. Diese Sportstunde findet auch über den Aktionszeitraum hinaus jeden Freitag statt. Im Anschluss der Stunde spielen einige Teilnehmende noch gemeinsam Prellball.

Weiterer Termin: 29.9., 20:00–21:00 Uhr




KONTAKT

Turnverein Eschersheim 1895 e. V.
Daniela Eisfeld, 069 521214
info@turnverein-eschersheim.de
turnverein-eschersheim.de



ORT

TV Eschersheim 1895 e. V., Turnhalle
Maybachstraße 14
60433 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei



ANFAHRT

U1–U3, U8, Bus 63, 66, 69: Haltestelle Weißer Stein,
S6: Haltestelle Eschersheim Bahnhof



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung



SAMSTAG

23. September

DIGITALE WELT

10:00 – 12:30 Uhr

ChatGTP

Grenzen und Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

Entdecken Sie die Grenzen und Möglichkeiten Künstlicher Intelligenz (KI) am Beispiel von ChatGPT. In unserem Kurs erhalten Sie eine Einführung in ChatGTP und können das Programm selber ausprobieren. Was ChatGTP genau ist, lassen wir uns vorerst von der KI selbst erklären: „Hallo, ich heiße ChatGPT. Ich bin ein Computerprogramm, das darauf trainiert wurde, wie Menschen zu sprechen und zu schreiben. Das bedeutet, dass ich Fragen beantworten und Gespräche führen kann, genauso wie Sie es mit Ihren Freunden und Ihrer Familie tun würden“. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Voranmeldung unter der Kursnummer 7164-50 über die VHS-Internetseite oder unseren Telefonservice.




KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Eva Zimmermann, 069 21235453
eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de



ORT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

S1–S6, S8, S9, Tram 11, 14, 15, Bus 31:
Haltestelle Ostendstraße,
U6: Haltestelle Ostbahnhof



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

11:30 – 13:00 Uhr

Der Frankfurter Generationenzirkus

Eine bunte Show für Alt und Jung

In Pandemiezeiten waren ältere Menschen durch den Mangel an persönlichen Begegnungen und sozialem Austausch stark eingeschränkt. Kindern fehlte während des Lockdowns vor allem Bewegung, der Austausch und das gemeinsame Spielen und Lernen mit anderen. Und genau darum wurde Anfang des Jahres der Frankfurter Generationenzirkus gegründet. Die besondere Welt der Manege fasziniert Alt und Jung zugleich. Nicht nur zuschauen, sondern aktiv eintauchen in Kunst, Akrobatik und Teil einer generationenübergreifenden Zirkuswelt zu werden, das haben die Teilnehmenden geschafft. Wie gut und mit wie viel Begeisterung ihnen das gelungen ist, lässt sich bei der Aufführung im Zarakali Zelt hautnah bestaunen.

KONTAKT

Gesundheitsamt

Matthias Roos, 069 21234502

matthias.roos@stadt-frankfurt.de

www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

ORT

Zirkus Zarakali

Platenstraße 79

60431 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

Bus M34: Haltestelle Platenstraße,

Bus 64: Haltestelle Franz-Werfel-Straße,

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch

(ca. 10–15 Min. Fußweg)

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

PFLEGE UND DEMENZ

13:00 – 16:00 Uhr

Tag der offenen Tür


TD-A lädt zum Sommerfest ein

Besuchen Sie uns im Demenzzentrum und verschaffen Sie sich einen Überblick unseres einzigartigen Konzeptes in der Tagespflege für Menschen mit Demenz. Gerne beraten wir Sie und stehen Ihnen zusammen mit der Alzheimer Gesellschaft nebst dem Verein für offene Fragen an diesem Tag zur Verfügung.

KONTAKT

TrotzDem-Aktiv + Alzheimer Gesellschaft Frankfurt
Andreas Horst, 069 95090693
a.horst@trotzdem-aktiv.de
www.trotzdem-aktiv.de

ORT

Demenzzentrum
An der Grünhohl 9
60437 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 28, 29: Haltestelle Schule Kalbach

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 17:00 Uhr

Picknick und Gespräche


Nachbarn begegnen sich

Wir sind Menschen, die sich für eine gute, soziale Nachbarschaft und ein menschenfreundliches Quartier einsetzen. Damit wir nicht nur innerhalb der Stadtteilgruppen, sondern auch zwischen den Gruppen vernetzt sind, gibt es regelmäßige Treffen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Licht- und Luftbad, bei dem Sie Menschen aus den Stadtteilgruppen treffen können. Bei Gesprächen und Aktivitäten essen wir gemeinsam und lernen uns kennen. Tische und Bänke stehen zur Verfügung, während Speisen, Getränke und Geschirr/Besteck jede:r selbst mitbringt. Bitte beachten Sie, dass Hunde auf dem Gelände nicht erlaubt sind.

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

Tram 12, 15, 21:
Haltestelle Heinrich-Hoffmann-Str./Blutspendedienst

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung





SONNTAG

24. September

11:00 – 13:00 Uhr

WALK & TALK

Ein Spaziergang durch die Plateniedlung

Sogar Elvis Presley war hier schon zu Besuch! Bei einem gemütlichen Spaziergang durch die Plateniedlung erkunden wir die Straßen der ehemaligen Housing Area. Bewohner und Bewohnerinnen der Siedlung leiten diese Führung und vermitteln ihren ganz persönlichen Blick auf die Umgebung. Durch ihre Geschichten und Erinnerungen wird dieser Ort, an dem eines von Deutschlands größten Nachverdichtungsprojekten entsteht, greifbar.



KONTAKT

saloonY e. V.

Linda Ponradl, 0152 051850850

linda.ponradl@saloonY.de



ORT

Treffpunkt: Turnhalle Platenstraße

Platenstraße 73

60431 Frankfurt am Main

 barrierefrei



ANFAHRT

Bus 64: Haltestelle Astrid-Lindgren-Schule,

Bus M34: Haltestelle Platenstraße,

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

PFLEGE UND DEMENZ

11:15 – 12:15 Uhr

Gottesdienst für Menschen mit und ohne Demenz


Ökumenischer Gottesdienst

Im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden findet in der „Miriamgemeinde Crutzenhof“ ein ökumenischer Gottesdienst unter dem Motto „Frankfurt begegnet sich trotz Demenz“ statt. Hier können und dürfen Teilnehmer:innen auch ihren eigenen Bedürfnissen nachgehen. Im Anschluss stehen Vertreter:innen des TD-A e. V. und der Alzheimer Gesellschaft Frankfurt e. V. zum Gespräch bereit (ca. 1 Std.).

KONTAKT

TrotzDem-Aktiv und Alzheimer Gesellschaft Frankfurt
Andreas Horst, 069 95090693
a.horst@trotzdem-aktiv.de
www.trotzdem-aktiv.de

ORT

Miriamgemeinde Crutzenhof
An der Grünhohl 9
60437 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 28, 29: Haltestelle Schule Kalbach

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

12:00 – 17:00 Uhr

18. Frankfurter Familienmesse

Eine Messe für die ganze Familie!

Die Frankfurter Familienmesse ist wieder im Gesellschaftshaus Palmengarten zu Gast. Am Sonntag, 24. September 2023 sind die Türen von 12:00 bis 17:00 Uhr für alle Frankfurter Familien geöffnet.

Institutionen, Vereine und Initiativen präsentieren auf Einladung des Frankfurter Bündnisses für Familien ihre Angebote zu den Themen Bildung und Betreuung, Kultur, Arbeit und Gesundheit, Sport und Freizeit sowie Wohnen, Alter und Pflege.

Entdecken Sie in entspannter Atmosphäre die zahlreichen familienfreundlichen Angebote in Frankfurt.

Der Eintritt zur Familienmesse ist kostenfrei.
Mehr Infos: www.frankfurter-familienmesse.de




KONTAKT

Frankfurter Bündnis für Familien
c/o Frankfurter Kinderbüro
Zoé Rothmann, 069 21239001
familienmesse@stadt-frankfurt.de
www.frankfurter-familienmesse.de



ORT

Gesellschaftshaus Palmengarten
Palmengartenstraße 11
60325 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

15:00 – 18:00 Uhr

Café OHa!: Älterwerden in Bockenheim

Infos und Diskussion bei Kaffee und Kuchen

Immer am letzten Sonntag im Monat findet das selbstorganisierte Café OHa! im „Offenen Haus der Kulturen“ auf dem ehemaligen Uni-Campus statt. Diesmal ist das Sozialrathaus Bockenheim zu Gast und sucht das Gespräch mit Menschen ab ca. 60 Jahren. Im Rahmen des Projekts „Zukunftswerkstatt Kommunen“ wendet sich das Jugend- und Sozialamt stärker dem Leben in den Wohnquartieren zu. Wie geht es den älteren Menschen, insbesondere nach der Corona-Pandemie? Wo drückt der Schuh? Sind es finanzielle Probleme und/oder fehlen Angebote im Stadtteil? Einige Ideen sind bereits vorhanden und sollen vorgestellt und diskutiert werden. Schauen Sie doch einfach vorbei. Bestimmt erfahren Sie einiges Neues! Das Sozialrathaus Bockenheim freut sich auf das Gespräch mit Ihnen und gibt auch gerne Tipps zu den Leistungen im Bereich Senior:innen!

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Offenen Haus der Kulturen durchgeführt. Diese bürgerschaftliche Initiative möchte verstärkt auch Angebote für ältere Menschen anbieten und ist deswegen auch an IHREN Ideen und Wünschen interessiert. Vielleicht können wir gemeinsam mit Ihnen neue Ideen gleich in die Tat umsetzen!


Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen!



KONTAKT

Sozialrathaus Bockenheim
Bernhard Bernardo, 069 21233943
srh-bockenheim@stadt-frankfurt.de
www.frankfurt.de
www.zukunftswerkstattkommunen.de
www.ohdk.de

ORT

Café OHa!, Campus Bockenheim
Mertonstraße 26
60325 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4, U6, U7, Tram 16, Bus M32, M36, 50:
Haltestelle Bockenheimer Warte,
Bus 75: Haltestelle Senckenbergmuseum,
Tram 16, Bus M32, M36, M73:
Haltestelle Adalbert-/Schloßstraße

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

Im Rahmen des Projektes:



KUNST, KULTUR UND BILDUNG

16:00 – 19:00 Uhr

O'zapft is!


Oktoberfest im Auguste-Oberwinter-Haus

Gehen Sie mit uns auf eine Reise nach Bayern und feiern Sie das berühmte Oktoberfest bei uns! Wir haben für Sie eine zünftige bayerische Platte vorbereitet, die Sie in gemütlicher Atmosphäre genießen können. Dazu gibt es selbstverständlich die passende Stimmungsmusik!

KONTAKT

Auguste-Oberwinter-Haus
Herr Brenninger, 069 2998072225
sascha.brenninger@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

ORT

Auguste-Oberwinter-Haus
Burgfriedenstraße 7
60489 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus M34, M72: Haltestelle Alt-Rödelheim

INFORMATION

9 €, inkl. bayerische Platte, zzgl. Getränke,
Anmeldung erforderlich





MONTAG

25. September

10:00 – 12:00 Uhr


Allein aber (digital) vernetzt

Wie gestalten sich soziale Beziehungen bei alleinlebenden Menschen im Alter und welchen Einfluss spielt dabei die zunehmende Digitalisierung? Dieser Frage sind eine Gruppe interessierter Bürger:innen gemeinsam mit Forscher:innen der Goethe-Universität Frankfurt nachgegangen. In diesem Workshop wollen die Beteiligten ihre Ergebnisse vorstellen und mit dem Publikum darüber ins Gespräch kommen. Es werden Handlungsempfehlungen präsentiert, die Veränderungen auf lokaler und überregionaler Ebene anstoßen sollen. Ziel ist es, die Handlungsempfehlungen zum Umgang mit Digitalisierung und ihren Einfluss auf soziale Beziehungen im Alltag von alleinlebenden älteren Menschen an die Politik heranzutragen.

KONTAKT

Goethe Universität Frankfurt (IAW)
Smilla Henning, 0151 72802533
s.henning@em.uni-frankfurt.de
tinygu.de/EQualCare

ORT

Rathaus für Senioren
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

POLITIK, LEBEN UND GESELLSCHAFT

10:30 – 12:30 Uhr

**Der 1. Frankfurter
Männer-Schuppen****Pioniere gesucht!**

Wo sind die Männer? Das fragt sich das Frankfurter Gesundheitsamt. Denn bei Veranstaltungen, vor allem für ältere Frankfurter:innen, sind fast immer überwiegend Frauen zu Gast. Bei der Ideensuche, um dies zu ändern, wurde in England das erfolgreiche Modell „Men's shed“ („Männer-Schuppen“) entdeckt. In einem solchen „Schuppen“ gibt es immer etwas zu werkeln, zu reparieren, zu bauen und zu gestalten – und so kommt man auch einfach miteinander ins Gespräch. Für die Umsetzung dieses neuen Projektes konnte mit Andreas Hett von der Oberurseler Bildhauerwerkstatt „Kunsttäter“ ein erfahrener Praktiker gewonnen werden. Zur Teilnahme sind Vorkenntnisse willkommen, aber nicht erforderlich.

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

Gesundheitsamt

Matthias Roos, 069 21234502

matthias.roos@stadt-frankfurt.de

www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

**ORT**

Gesundheitsamt Außenstelle

Töngesgasse 4

60311 Frankfurt am Main

 barrierefrei**ANFAHRT**

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

Haltestelle Konstablerwache

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

11:00 – 12:00 Uhr

Sicherheit im Internet

und Tipps zum Onlinebanking mit Rudi Reiffert

Im Internet nehmen die Bedrohungen durch Viren, Trojaner, Passwort- und Identitätsdiebstahl ständig zu. Wie wehre ich die Gefahren aus dem Internet ab? Wie kann ich meinen PC schützen? Worauf sollte ich beim Surfen sowie im Umgang mit E-Mails und Downloads achten? Wir erklären Ihnen, welche Maßnahmen nötig sind und geben Ihnen außerdem kurz Informationen zu Onlinebanking und Bezahlvorgängen im Internet.

**KONTAKT**

Café Anschluss

Steven McAvinue, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de

**ORT**

Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

barrierefrei

**ANFAHRT**

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

**INFORMATION**

kostenfrei, ohne Anmeldung

DIGITALE WELT

13:00 – 15:00 Uhr

Begegnung mit digitaler Technik

Seniorenachmittag mit Workshop

Zoom, Browser, WhatsApp-Call – wollten Sie auch schon immer mal wissen, was sich hinter diesen Begriffen versteckt? Am besten in einer kleinen, lockeren Gesprächsrunde? An diesem Nachmittag möchten wir, die Seniorenagentur Frankfurt, mit Ihnen gemeinsam Tablet, Laptop und Co. und ihre Möglichkeiten ausprobieren, dadurch Berührungsängste nehmen und grundsätzliche Fertigkeiten vermitteln. Und das alles bei kostenfreiem Kaffee und Kuchen.

**KONTAKT**

GFFB gGmbH
 Jana Menkens, 069 951097333
 menkens@gffb.de
 www.seniorenagentur-frankfurt.de

**ORT**

GFFB gGmbH
 Mainzer Landstraße 349
 60326 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

**ANFAHRT**

Tram 11, 21: Haltestelle Schwalbacher Straße

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

PFLEGE UND DEMENZ

14:00 – 16:00 Uhr

Malen mit Harriet


Künstlerisch ausleben mit und ohne Demenz

Erstmals bieten wir in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Billabong innerhalb unseres Kunstprojektes die Möglichkeit, sich durch Malen und Zeichnen künstlerisch auszudrücken. Jede Form des Ausdrucks ist willkommen. Einfach entspannt die Kreativität fließen lassen. Gerne können Sie sich unverbindlich einen Überblick über dieses Angebot verschaffen.

KONTAKT

TrotzDem-Aktiv + Alzheimer Gesellschaft Frankfurt
Andreas Horst, 069 95090693
a.horst@trotzdem-aktiv.de
www.trotzdem-aktiv.de

ORT

Demenzzentrum
An der Grünhohl 9
60437 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

H ANFAHRT

Bus 28, 29: Haltestelle Schule Kalbach

i INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

14:00 – 16:00 Uhr

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung


Vortrag zur Vorsorgeplanung nach ACP

Sie möchten Informationen zur individuellen Vorsorgeplanung und haben Fragen zu Vollmachten und Patientenverfügung? In diesem Vortrag erläutern unsere zertifizierten Gesprächsbegleiter:innen Ihnen, worauf Sie achten müssen und welche Fragen sich für Sie und Ihre Angehörigen stellen. Wir möchten Sie befähigen, Ihre Entscheidungen informiert, autonom und individuell zu treffen und zu vertreten. Der Vortrag kann als Teil 1 für das Format der „Schreibwerkstatt Patientenverfügung“ genutzt werden, in welchem Sie Ihre Überlegungen nach dem Konzept von Advance Care Planning festschreiben. Kommen Sie für diese Termine gerne persönlich auf uns zu.

**KONTAKT**

Würdezentrum gUG
Christine Krause, 069 34872055
christine.krause@wuerdezentrum.de
www.wuerdezentrum.de

**ORT**

Würdezentrum gUG
Geleitsstraße 14
60599 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

**ANFAHRT**

S3–S6, Tram 16, 18: Haltestelle Lokalbahnhof,
U1–U3, U8, S1–6, S8, S9, Tram 19, Bus 47, 48,
61, X61, X77, 652, 653, 78, 80:
Haltestelle Südbahnhof, ca. 10 Min. Fußweg

**INFORMATION**

30 €, Anmeldung erforderlich

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

15:00 – 17:00 Uhr

„Hallo Freiheit!“ – zusammen über Barrieren

Begegnungen in der Lern- und Erlebnisausstellung

Es gibt für ALLE einen guten Grund, denn bei uns gibt es einiges zu sehen, zu fühlen und zu hören. So könnten Sie mit Hilfe einer Simulationsbrille die Perspektive wechseln und spüren, wie sich eine diabetische Sehbeeinträchtigung anfühlen kann. Lesen Sie selbst nach, seit wann die deutsche Gebärdensprache in Deutschland anerkannt ist, oder lassen Sie sich von uns zum barrierefreien Umbau Ihres Badezimmers beraten. Aber auch ohne aktuellen Anlass lohnt sich ein Besuch, um sich mit dem eigenen Altern auseinanderzusetzen und Inspiration zu holen, was Sie heute schon für morgen tun können. Induktionsanlage (Höranlage bei Schwerhörigkeit mit entsprechenden Hörgeräten) vor Ort. Bitte melden Sie sich telefonisch, per Mail oder direkt über die Homepage an!

KONTAKT

Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige,
Frankfurt University of Applied Sciences und Sozialverband VdK Hessen-Thüringen e. V.

Ulrike Schneider, Katinka Götz, 069 9459300, 069 71400258


halloFreiheit@glsh-stiftung.de

ORT

Ausstellung Hallo Freiheit! Zusammen über Barrieren,
Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige

Rothschildallee 16a

60389 Frankfurt am Main

 barrierefrei

H ANFAHRT

Bus 32: Haltestelle Günthersburgallee, Tram 12:

Haltestelle Rothschildallee, U4: Haltestelle Höhenstraße

i INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

15:00 – 16:30 Uhr

**Lebensfreude pur –
ein echtes Angebot?**

Praxistipps für ein beschwingtes Älterwerden

Mit Humor und Gottvertrauen hat Helga Maurer ihren Lebensweg beschritten, erfolgreich bewältigt und gemeistert. Auch schwierige Erfahrungen haben sie dabei begleitet und schließlich dazu geführt, sich den Worten Edith Piafs anzuschließen: „Das Leben ist wundervoll – und voller Wunder! Es gibt Augenblicke, da möchte man sterben. Doch plötzlich geschieht etwas Neues – und du glaubst, du bist im Himmel!“. Wie durch Veränderungen neue Lebensfreude, gerade auch im Alter, entstehen kann, davon erzählt uns Helga Maurer. Mit dabei bei ihren ernsthaft-heiteren Praxistipps ist eine „Kleine Morgengymnastik für die Seele“ und eine Anleitung zur „Entdeckung von zauberhaften Augenblicken“ im Alltag. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum persönlichen Austausch bei einem kleinen gemeinsamen Imbiss.

KONTAKT

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

ORT

Gesundheitsamt
Breite Gasse 28
60313 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

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

i INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

POLITIK, LEBEN UND GESELLSCHAFT

15:00 – 17:00 Uhr


Kaffee und mehr

Wir treffen uns zum Plaudern, Spielen, Diskutieren sowie Feste planen und feiern und mehr ... Frau Mees, ehemalige Sozialbezirksvorsteherin, und Frau Wobig beraten Sie gerne, falls Sie Unterstützung benötigen. Wir möchten gemeinsam mit Ihnen ein abwechslungsreiches Programm gestalten. An diesem Nachmittag dreht sich alles um Stadt, Land, Fluss und später spielen wir gemeinsam dieses bekannte Spiel – alles mit Spaß und Freude. Kaffee für 1 €.

KONTAKT

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

ORT

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

H ANFAHRT

U7, Bus M32: Haltestelle Habsburgerallee

i INFORMATION

Verzehrskosten, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

15:00 – 17:00 Uhr

Meine Stunden mit Leo

Filmvorführung

Frisch verwitwet engagiert die pensionierte Lehrerin Nancy Stokes (Emma Thompson), einen jungen, hübschen Callboy, verführerisch und einfühlsam dargestellt von Daryl McCormack, um endlich all das auszuprobieren, was ihr in ihrem sexuell eher unbefriedigenden Eheleben verwehrt blieb. Nancy ist fest entschlossen, möglichst viel davon nachzuholen, und engagiert den Callboy für eine Nacht glückbringender neuer Erfahrungen. Im Laufe weiterer Rendezvous verschiebt sich die Machtdynamik zwischen ihnen und beide müssen ihre Komfortzonen endgültig verlassen.

KONTAKT

Jugend- und Sozialamt, Rathaus für Senioren, Leitstelle Älterwerden in Kooperation mit dem Gesundheitsamt und Café Anschluss

Leitstelle Älterwerden, 069 21245058

anmeldung-aktionswoche@stadt-frankfurt.de

www.frankfurt.de/aelterwerden

ORT

Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei

H ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,

Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,

jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

i INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Kooperationsveranstaltung von:

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

15:30 – 17:30 Uhr


Was kommt auf mich zu?**Ehrenamtliche Betreuung von Angehörigen**

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

 KONTAKT

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

 ORT

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

 ANFAHRT

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

 INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

18:00 – 20:00 Uhr

(Über-)Leben im lebendigen Ruhestand**(Über-)Leben im Ruhestand und die Vorbereitung darauf**

„Das letzte Abenteuer“ oder „wenn der Wecker nicht mehr klingelt“ – (Über-)Leben im lebendigen Ruhestand und die Vorbereitung darauf. Inga Bergmann beschreibt das Alter mit folgenden Worten: „Älter werden ist wie auf einen Berg steigen: Je höher man kommt, desto mehr Kräfte sind verbraucht, aber umso weiter kann man sehen.“ Wertvolle Impulse, Austausch und Kleingruppen-Gespräche. Herzlich eingeladen sind alle Frauen und Männer vor oder zu Beginn des Ruhestandes.

**KONTAKT**

EJW Frankfurt

Hans-Conrad Blendermann, 069 50830485

blendermann@ejw.de

www.ejw.de

**ORT**

EJW Frankfurt – Eschersheim

Eschersheimer Landstraße 565

60431 Frankfurt am Main

 barrierefrei**ANFAHRT**

U1–U3, U8: Haltestelle Lindenbaum

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

19:30 – 21:00 Uhr

Der vergessliche Riese

Lesung mit David Wagner zum Weltalzheimertag

In „Der vergessliche Riese“ erlebt eine Familie einen Rollentausch: Der Vater, zweifach verwitwet, ist wieder Kind geworden. Er braucht Betreuung und wird sein Haus verlassen müssen, denn andauernd vergisst er, was gerade gewesen ist. Immer wieder erzählt er seine Liebesgeschichten und manchmal phantasiert er. David Wagner zeigt einen Menschen, der – obwohl er nur noch in der Gegenwart lebt – unverwechselbar bleibt mit all den liebenswerten Eigenheiten und Erinnerungen, die er noch hat. Nach der Lesung gibt es die Möglichkeit, mit dem Autor ins Gespräch zu kommen und sich über eigene Erfahrungen auszutauschen.

KONTAKT

Alzheimer Gesellschaft Hessen e. V. und Haus am Dom
Ellen Philipp, 0611 72425701
ellen.philipp@alzheimer-hessen.de
www.alzheimer-hessen.de, www.hausamdom-frankfurt.de

ORT

Haus am Dom
Domplatz 3
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

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

i INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich



DIENSTAG

26. September



09:00 – 11:30 Uhr


Gemeinsam in den Tag: Frühstücken Sie mit!

Den Tag alleine zu beginnen, macht nicht viel Freude. In netter Gesellschaft fängt der Tag gleich viel schöner an! Seien Sie bei unserem ausgiebigen Frühstück dabei, mit allem, was dazugehört. Sanfte Musik und ein paar kurzweilige Gedichte runden den Vormittag ab.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Goldstein
Carmen Simon, 069 2998072223
carmen.simon@frankfurter-verband.de
frankfurter-verband.de/begegnungszentren/begegnungs-
und-servicezentrum-hofgut-goldstein

ORT

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

ANFAHRT

Bus 51, 78:
Haltestelle Waldau/Goldsteinstraße (Fußweg ca. 100 m),
Tram 12: Haltestelle Waldau (Fußweg ca. 700 m)

INFORMATION

4,50 €, Anmeldung erforderlich

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

10:00 – 12:15 Uhr

Bitte einsteigen – so geht Bus- und Bahnfahren

Grundlagenkurs für Neueinsteiger

Stressfrei durch den Stadtverkehr, die Zeit unterwegs für sich nutzen, keine Parkplatzsuche ... so kann Mobilität in Frankfurt – ohne Auto – aussehen. Manchmal mangelt es nur an etwas Mut, den nötigen Informationen und ein bisschen Übung, damit der Umstieg vom eigenen Pkw auf Bus und Bahn gelingt. Deshalb bietet traffiQ bzw. der RMV Frankfurt einen Kurs an, in dem alles Notwendige zum Bus- und Bahnfahren in Frankfurt und Rhein-Main erklärt wird. Selbstverständlich werden auch die Fragen der Teilnehmenden beantwortet. Zum Abschluss wird an der Konstablerwache gezeigt, wie ein Fahrkartenautomat funktioniert.




KONTAKT

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



ORT

traffiQ – Lokale Nahverkehrsgesellschaft
Stiftstraße 9–17
60313 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich per E-Mail

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:30 Uhr

Gut für die geistige Fitness

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Mit Kopf- und Körperübungen spielerisch die Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Konzentration und Koordination trainieren. Die kurzen Übungen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings werden mit Spaß und Freude vermittelt. Kommen Sie vorbei und probieren Sie es einfach aus!




KONTAKT

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg
Inge Bervoets u. a., 069 299807268
inge.bervoets@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



ORT

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



ANFAHRT

U5, Bus 34 Haltestelle: Marbachweg/Sozialzentrum



INFORMATION

3 €, ohne Anmeldung

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

10:00 – 11:30 Uhr

Häuslicher Brandschutz: Sicherheit zu Hause

Tipps zum Brandschutz in den eigenen vier Wänden

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

Weiterer Termin: 26.9., 13:30–15:00 Uhr




KONTAKT

Branddirektion Frankfurt am Main, Brandschutzaufklärung
Rolf Schönherr, Thomas Henrich, 069 212725158
brandschutzaufklaerung@stadt-frankfurt.de
www.feuerwehr-frankfurt.de/service/
brandschutzaufklaerung



ORT

Feuerwehr-Informationszentrum FIZ Feuerwehr Frankfurt
Feuerwehrstraße 1
60435 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

U5, Bus M34: Haltestelle Gießener Straße



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

10:00 – 11:30 Uhr

Wie schütze ich mich vor Betrüger:innen?


Vortrag zu aktuellen Kriminalitätsphänomenen

Dieser Vortrag, in Kooperation mit dem Polizeipräsidium, ist Teil der Vortragsreihe „Sicherheit in Frankfurt“ und liefert Ihnen Antworten auf die Frage: Wie wappne ich mich gegen Schockanrufe, den Enkeltrick, falsche Polizeibeamte und Trickdiebe an der Haustür? Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf erörtert auftretende Kriminalitätsphänomene sowie die Methoden der Betrüger:innen. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Voranmeldung unter der Kursnummer 7109-50 über die VHS-Internetseite oder unseren Telefonservice.

KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Eva Zimmermann, 069 21235453
eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de

ORT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

S1–S6, S8, S9, Tram 11, 14, 15, Bus 31:
Haltestelle Ostendstraße,
U6: Haltestelle Ostbahnhof

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 10:45 Uhr

Zumba® Gold seated


Tanzen im Sitzen

Zumba® Gold Seated ist eine Version von Zumba® Gold, bei der die gesamte Stunde im Sitzen auf einem Stuhl durchgeführt wird. Die Bewegungsabfolgen sind leicht zu erlernen und fördern die Koordination, die Konzentration sowie die Bewegungsfähigkeit. Die begleitende, mitreißende Musik macht gute Laune und sorgt für eine lockere, zwanglose Atmosphäre. Ideal für Senior:innen und alle Interessierten, die Schwierigkeiten haben, längere Zeit zu stehen sowie für Personen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Voranmeldung unter der Kursnummer 7199-70 über die VHS-Internetseite oder unseren Telefonservice.

KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Eva Zimmermann, 069 21235453
eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de

ORT

Raum 4022, Stiftung Dr. Hoch's Konservatorium
Sonnemannstraße 16
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

S1–S6, S8, S9, Tram 11, 14, 15, Bus 31:
Haltestelle Ostendstraße,
U6: Haltestelle Ostbahnhof

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

11:00 – 12:00 Uhr

Ein letzter Gruß

Der digitale Nachlass mit Steven McAvinue

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

KONTAKT

Café Anschluss

Steven McAvinue, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de

ORT

Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,

Bus M34, 64: Haltestelle Platenstraße,

jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

11:00 – 15:30 Uhr

Schifffahrt auf dem Main

50 Jahre Seniorenbeirat der Stadt Frankfurt

Was bedeutet es heute, Senior:in zu sein? Diese wichtige Frage stellte sich die Stadt Frankfurt bereits im Jahr 1973 und gründete den Seniorenbeirat als überparteiliches, überkonfessionelles und verbandsunabhängiges Gremium der Willensbildung und Beratung in allen Fragen rund um das Thema Älterwerden – übrigens als erste Stadt in Hessen!

Ziel und Zweck des Seniorenbeirats war und ist es, den Magistrat in allen Fragen zu beraten, die Bedeutung für das Leben älterer Menschen haben, um so die Stadt aktiv mitzugestalten und an politischen Prozessen zu partizipieren.

50 Jahre ist das nun her und das muss gefeiert werden! Daher lädt der Frankfurter Seniorenbeirat und das Rathaus für Senioren des Jugend- und Sozialamtes alle Interessierten zu einem großen Begegnungstag auf den Main ein.

Um 11:00 Uhr sowie 13:30 Uhr heißt es „Leinen los“ für eine Rundfahrt auf dem Main mit dem modernen Salon-Schiff „Wappen von Frankfurt“, das zur traditionsreichen Primus Linie hier in Frankfurt am Main gehört. Die Rundfahrt startet und endet jeweils an der Schiffsanlegestelle Eiserner Steg/Mainkai. Von dort geht es zunächst flussabwärts vorbei an der Skyline und dem Museumsufer in Richtung Westhafen. Vor der Schleuse Griesheim wendet das Schiff und fährt flussaufwärts in Richtung Schleuse Offenbach, wo es an der Anlegerstelle vor der historischen Gerbermühle erneut wendet und zurück zum Ausgangspunkt Eiserner Steg/Mainkai fährt. Je nach Tour kann die Fahrt auch in der umgekehrten Reihenfolge erfolgen.

Mit an Bord wird neben den aktiven Mitgliedern des Seniorenbeirates auch Stadträtin Elke Voitl sein, mit der Sie ins Gespräch kommen können. Der Gästeführer Christian Setzepfandt wird Ihnen während der jeweiligen Rundfahrten Wissenswertes über Frankfurt am Main und den Main selbst erzählen.

Für Getränke sowie Kaffee und Kuchen ist für Sie während der Rundfahrten bestens gesorgt.

An zahlreichen Infoständen zu Themen rund ums Älterwerden in Frankfurt haben Sie auf dem Oberdeck die Möglichkeit, mit verschiedenen Institutionen und Trägern sowie auch dem Seniorenbeirat ins Gespräch zu kommen.


Wer mitfahren möchte, muss sich einfach telefonisch unter 069 21245058 oder per E-Mail unter anmeldung-aktionswoche@stadt-frankfurt.de für eine der beiden Schifffahrten anmelden.

Schiff Ahoi!

KONTAKT

Jugend- und Sozialamt, Rathaus für Senioren, Leitstelle Älterwerden und Seniorenbeirat der Stadt Frankfurt am Main
Leitstelle Älterwerden, 069 21245058
anmeldung-aktionswoche@stadt-frankfurt.de
www.frankfurt.de/aelterwerden

ORT

Treffpunkt: Schiffsanleger Primus Linie
Eiserner Steg/Mainkai
60311 Frankfurt am Main
 teilweise barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

13:30 – 16:30 Uhr

Musik verbindet!

Jazz & Swing im Bockenheimer Treff

Mit einer Zeitreise durch den Jazz der letzten hundert Jahre und einem Blick auf die Frankfurter Jazzszene der 30er-/40er-Jahre bis in die heutige Zeit hinein – nach dem Motto „die Vergangenheit ist noch nicht Vergangenheit“ – wird Marco Demel generationsübergreifende Geschichten erzählen. Thomas Langer, talentierter Jazzgitarrist, spielt mit Band Tin-Pan-Alley-Songs und Eigenkompositionen aus seinem letzten Album 20/21.



KONTAKT

Bockenheimer Treff

Lucas Marx, 069 2998072212

lucas.marx@frankfurter-verband.de

frankfurter-verband.de/aktiv-aelterwerden



ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff

Am Weingarten 18–20

60487 Frankfurt am Main

 barrierefrei



ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

15:00 – 17:30 Uhr

Ökumenisches Filmprojekt

Unverhofft kommt ... inzwischen nur noch selten

Sich zu Hause besuchen, gemeinsam Zeit verbringen, vielleicht zusammen essen und trinken, sich gegenseitig etwas erzählen und gemeinsam lachen. All das geschieht heute fast nur noch geplant und muss nach der Corona-Pandemie geradezu neu gelernt werden, während sich immer mehr Menschen einsam fühlen. Die Kraft, die von überraschenden Besuchen ausgeht, lässt sich gemeinsam neu entdecken.

KONTAKT

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

ORT

Gemeindezentrum Sancta Familia Ginnheim
Am Hochwehr 11
60431 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U1, U9, Tram 16, Bus 39, 64, 69:
Haltestelle Ginnheim

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

15:00 – 16:00 Uhr

Willkommen in der Seniorenfitnessanlage Bornheim

Sehr gut für Anfänger:innen und Ungeübte geeignet

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

Weiterer Termin: 28.9., 15:00–16:00 Uhr

KONTAKT

Gesundheitsamt

Matthias Roos, 069 21234502

matthias.roos@stadt-frankfurt.de

www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

ORT

Seniorenfitnessanlage

Kettelerallee 27–29

60385 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 12, U7: Haltestelle Eissporthalle/Festplatz,

Bus 38, 103: Haltestelle Eissporthalle Nordeingang

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

16:00 – 17:30 Uhr

Generationen begegnen sich


Das Zusammenleben im Lebenshaus St. Leonhard

Seit 2012 steht das Lebenshaus St. Leonhard in der Altstadt für ein gemeinschaftliches Miteinander der Generationen. Wie geschieht die Begegnung im Alltag und was haben die Beteiligten davon? Inwiefern ist ein Mehr an Lebensqualität zu erkennen? Mitarbeitende, Heimbewohner:innen sowie Mieter:innen geben einen Einblick in das Zusammenleben und beantworten Ihre Fragen zu dieser nicht ganz gewöhnlichen Wohn- und Pflegeeinrichtung.

KONTAKT

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

ORT

Lebenshaus St. Leonhard
Buchgasse 10
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

18:00 – 19:30 Uhr

Selbstorganisiertes gemeinschaftliches Wohnen


Wie der Aufbau eines Wohnprojekts gelingt

Gemeinschaftliche Wohnprojekte sind für all jene interessant, die mit Menschen in Austausch & Verbindlichkeit leben wollen und sich für die Gestaltung ihres Wohnraums aktiv einsetzen. Für viele ist der Gedanke gerade im Alter zunehmend reizvoll. In Frankfurt zählt das Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen e. V. rund 100 gemeinschaftliche Wohnprojekte, teils bereits realisiert, teils erst im Aufbau. Doch so ein Projekt fällt nicht vom Himmel. Es braucht eine gewisse Vorlaufzeit und engagierte Menschen, die ihre Vision vom Zusammenleben umsetzen. Im Ostend hat dies eine Gruppe von Senior:innen geschafft. Die Gruppe Wohnen im Ruhestand erzählt an diesem Abend ihre Entstehungsgeschichte und führt durchs Haus.

KONTAKT

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

ORT

Wohnprojekt W.I.R. auf dem Naxos-Areal
Wittelsbacher Allee 27
60316 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

18:30 – 20:30 Uhr

EAltern Abend


(Über)lebenstraining: Wenn die Eltern älter werden

Kinder von alternden Eltern finden sich schnell in einem Dschungel aus Informationen, Emotionen, Handlungserfordernissen und Hilflosigkeit wieder. Zunächst scheint die Situation oft unwirklich. Was ist genau los? Was wird nun gebraucht? Wer kann was erledigen? Man packt es motiviert an und merkt bald, dass man sich im Dschungel verheddert hat. Die Eltern zeigen sich oft uneinsichtig und die Geschwister sind anderer Meinung. Dazu kommt die eigene Betroffenheit und der eigene Alltag. Im Sinne eines Überlebenstrainings suchen wir gemeinsam nach neuen Ideen und Lösungen für diese neue und sich ständig verändernde Situation. Modul 1 (von 3): Zwischen den Stühlen – was ist meine Verantwortung? Maximal 12 Teilnehmer:innen.

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

Tram 11, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

INFORMATION

5 €, Anmeldung erforderlich



MITTWOCH

27. September

09:30 – 12:00 Uhr


Gourmet-Frühstück

Herzlich Willkommen zum Gourmet-Frühstück. Genießen Sie ein umfangreiches Frühstücksbuffet (z. B. frische Brötchen und Kaffee, Kuchen, leckerer Orangensaft und frischer Lachs etc.) in gemütlicher und ungezwungener Atmosphäre mit einem lockeren Plausch über Gott und die Welt. Bei schönem Wetter verwöhnen wir Sie auf unserer Sonnenterrasse. Wir freuen uns auf Sie!

KONTAKT

Begegnungszentrum Sossenheim
Anna-Maria Lefeld, 069 2998075523
anna-maria.lefeld@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

ORT

Begegnungszentrum Sossenheim
Toni-Sender-Straße 29
65936 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 50, M55: Haltestelle Westerwaldstraße

INFORMATION

5,50 €, Anmeldung erforderlich bis 20.9.2023

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:00 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining


Geistig fit bleiben!

Mit verschiedenen Kopf- und Körperübungen trainieren Sie spielerisch Ihre Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Konzentration und Koordination. Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften mit ein. Die kurzen Übungen werden mit Spaß und Freude vermittelt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Probieren Sie es einfach mal aus!

KONTAKT

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

ORT

Begegnungszentrum Hausen
Hausener Obergasse (hinter dem Hochhaus)
60488 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U6, Bus M72, M73: Haltestelle Große Nelkernstraße,
U7, Bus M34: Haltestelle Hausener Weg

INFORMATION

4 €, Anmeldung erforderlich

10:00 – 11:30 Uhr

Häuslicher Brandschutz: Sicherheit zu Hause


Tipps zum Brandschutz in den eigenen vier Wänden

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

Weiterer Termin: 27.9., 13:30–15:00 Uhr**KONTAKT**

Branddirektion Frankfurt am Main, Brandschutzaufklärung
Rolf Schönherr, Thomas Henrich, 069 212725158
brandschutzaufklaerung@stadt-frankfurt.de
www.feuerwehr-frankfurt.de/service/
brandschutzaufklaerung

**ORT**

Feuerwehr-Informationszentrum FIZ Feuerwehr Frankfurt
Feuerwehrstraße 1
60435 Frankfurt am Main
 barrierefrei

**ANFAHRT**

U5, Bus M34: Haltestelle Gießener Straße

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

10:00 – 12:30 Uhr

Spaziergang: Frankfurter Brunnen

mit Inge Hepp

In Frankfurt gibt es 145 städtische Brunnen. Die Brunnen dienten früher der Wasserversorgung der Bürger:innen in der Stadt Frankfurt. Heute stehen die meisten Brunnen unter Denkmalschutz. Viele Brunnen erzählen in ihrer individuellen Gestaltung spannende Geschichten. Auf unserem Spaziergang durch die Altstadt und Innenstadt werden wir zu einigen Brunnen spazieren und Spannendes erfahren. Höchstteilnehmendenzahl: 20 Personen. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

**KONTAKT**

Café Anschluss

Steven McAvinue, 069 2998072350

cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

www.cafe-anschluss.de

**ORT**

Altstadt und Innenstadt – der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Römerberg 23

60311 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei**ANFAHRT**

U4, U5: Haltestelle Dom/Römer,

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

jeweils ca. 3 Minuten Fußweg

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich bis 21.9.

10:30 – 13:00 Uhr

Aktiv im Alter mit Bewegung

IT'S TIME TO #BEACTIVE! –

9. Europäische Woche des Sports

Jedes Jahr findet vom 23. bis 30. September die europäische Woche des Sportes statt. Unter dem Motto „BeActive“ (auf Deutsch: „Aktiv sein“) nehmen 40 Länder europaweit an der Kampagne der Europäischen Kommission teil. Auch die Stadt Frankfurt am Main möchte ihre Bürger:innen in Bewegung bringen. Hierzu organisieren die Leitstelle Älterwerden im Jugend- und Sozialamt, das Gesundheitsamt, das Sportamt sowie die Seniorenbeirätin aus dem Ortsbeirat 5, Margit Grohmann, gemeinsam die Veranstaltung „Aktiv im Alter mit Bewegung“.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie fit Sie im Vergleich zu anderen Menschen in Ihrer Altersstufe sind? Oder was Sie tun können, um weiterhin selbstständig im Alltag zu sein? Der Alltagsfitness-Test kann Ihnen diese Fragen beantworten.

Der Tag startet mit einem Vortrag zum Thema Bewegung und Selbstständigkeit im Alter durch Prof. Dr. phil. Lutz Vogt von der Goethe-Universität Frankfurt am Main. Im Anschluss stellt Ihnen Evi Lindner vom Landessportbund Hessen e. V. den Alltagsfitness-Test vor und erläutert die Durchführung. Dieser Test wurde 2001 von den amerikanischen Wissenschaftlerinnen Professorin Roberta Rikli und Professorin Jessie Jones von der California State University in Fullerton unter dem Originaltitel „Senior Fitness Test“ entwickelt. Zum Abschluss des Vormittages haben Sie alle die Möglichkeit, unter fachlicher Anleitung den Alltagsfitness-Test selbst durchzuführen und zu erfahren, wie fit und beweglich Sie im Vergleich zu Ihrer Altersgruppe noch sind. Der Test besteht aus sechs einfachen Übungen und kann in gemütlicher/bequemer Alltagskleidung durchgeführt werden.

Ab 14:00 Uhr haben Sie die Möglichkeit, an verschiedenen Bewegungs-Schnupperkursen unter Anleitung von Übungsleiter:innen von Frankfurter Sportvereinen teilzunehmen.

Während der Veranstaltung stehen Getränke sowie ein kleiner Snack für Sie bereit.


Gemeinsam möchten wir Sie für einen aktiven Lebensstil begeistern und freuen uns auf Ihre Teilnahme!

KONTAKT

Jugend- und Sozialamt, Rathaus für Senioren,
Leitstelle Älterwerden in Kooperation mit dem
Gesundheitsamt, Sportamt und der Seniorenbeirätin
im Ortsbeirat 5

Leitstelle Älterwerden, 069 21245058
anmeldung-aktionswoche@stadt-frankfurt.de
www.frankfurt.de/aelterwerden

ORT

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

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, für den Vormittag (Alltagsfitness-Test) ist eine
Anmeldung erforderlich

Kooperationsveranstaltung von:



KUNST, KULTUR UND BILDUNG

11:00 – 12:00 Uhr

Malen für die Seele

Kreativ zur Ruhe kommen

Eine Stunde Zeit für sich selbst: In ruhiger Atmosphäre Vorlagen mit bunten Stiften ausmalen – das ist beim Mandala malen bei BIAzza-Nordwest möglich. Um 11 Uhr treffen sich im Tituscorso 2b im NordWestZentrum Senior:innen, die Freude am Gestalten mit Farben haben. Die Teilnehmenden fokussieren sich dabei komplett auf das Malen und kommen so zur Ruhe. Malvorlagen sind vorhanden, und wer eigene Malstifte hat, kann diese gerne mitbringen.

KONTAKT

BIAzza-NordWest

Sandra Erb, 069 24751496920

sandra.erb@diakonie-frankfurt-offenbach.de

www.diakonie-frankfurt-offenbach.de

ORT

BIAzza-NordWest der Diakonie Frankfurt und Offenbach

Tituscorso 2b

60439 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U1, U9, Bus 29, M60, 71, M72, M73, 251:

Haltestelle Nordwestzentrum

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

11:00 – 12:00 Uhr

Nützliche Tastaturkürzel


bei diversen Computerproblemen mit Heidrun Baum

Warum ist mein Bildschirm blank? Ich komme nicht aus dieser Virenwarnung raus! Wir zeigen Ihnen, wie Sie diese sowie andere häufige Probleme mit verschiedenen Tastaturkürzeln bewältigen können. Vor allem dann, wenn Maus oder Touchpad gerade versagen.

KONTAKT

Café Anschluss
Steven McAvinue, 069 2998072350
cafe.anschluss@frankfurter-verband.de
www.cafe-anschluss.de

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

11:00 – 14:00 Uhr

Waldbaden

Kraft Tanken und Achtsamkeit erleben im Wald

Shirin-Yoku, japanisch für „ein Bad nehmen im Wald“, erfreut sich auch hierzulande zunehmender Beliebtheit. Beim Waldbaden können Sie durchatmen, loslassen und die wohltuende Wirkung des Waldes mit allen Sinnen erfassen. Angeleitet durch kleine Meditationen, leichte Bewegungsübungen, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen werden die Sinne aktiviert, das Immunsystem gestärkt und Stressabbau gefördert. Unser Geist wird klarer, Seele und Körper werden erfrischt. Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, etwas für eine kleine Brotzeit und eine Sitzunterlage sind hilfreich. Während des Waldbadens sollten Mobiltelefone stummgeschaltet sein. Keine Hunde mitbringen. Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

**KONTAKT**

Kreativwerkstatt im Zentrum Dornbusch
Peter Gehweiler, 069 2998072357
kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de
www.kreativwerkstatt-ffm.de

**ORT**

Mit der Anmeldung werden der Treffpunkt und die genaue Anfahrt bekannt gegeben

 barrierefrei

**INFORMATION**

5 €, Anmeldung erforderlich

PFLEGE UND DEMENZ

13:00 – 17:00 Uhr

Tag der offenen Tür


mit Markt der Möglichkeiten und Hausführungen

Das AGAPLESION SCHWANTHALER CARRÉE steht für Lebensqualität im Alter inmitten von Frankfurt-Sachsenhausen. Wohnen wie im Hotel und individuell versorgt sein? 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 nicht mehr möglich sein sollte, heißen wir Sie in unserem vollstationären Pflegebereich samt psychobiografischem Pflegemodell, Wintergarten und Dachterrasse herzlich willkommen. An diesem Aktionstag finden zwei Führungen zu folgenden Zeiten statt: 13:30 und 15:00 Uhr

KONTAKT

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

ORT

AGAPLESION SCHWANTHALER CARRÉE
Schwanthalerstraße 5
60594 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1–3, 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

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

13:30 – 17:00 Uhr

Ausflug zur Hohemark

Ausflug ins Grüne mit Einkehr

Oberursel ist der ideale Ausgangspunkt für kleinere oder größere Wanderungen im Taunus. Wir fahren mit der U-Bahn zur Hohemark und machen – je nach Ausdauer in der Gruppe – einen kleinen Waldspaziergang oder eine Wanderung. Anschließend kehren wir in die Gaststätte Waldtraut zum gemütlichen Ausklang ein. Unseren Treffpunkt zur gemeinsamen Anfahrt um 13:30 Uhr erfahren Sie bei der Anmeldung.




KONTAKT

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



ORT

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



ANFAHRT

U1–U3, U8, Bus 29: Haltestelle Zeilweg



INFORMATION

3 €, Anmeldung erforderlich

14:00 – 16:30 Uhr

Gemeinsames Blumenstecken im Garten

Gemeinsames Gestalten von Blumengestecken

Sie sind herzlich eingeladen in unserem Therapiegarten bei Kaffee und Kuchen an unserem Mitmach-Angebot, dem kreativen Blumenstecken, mitzuwirken und kleinere Blumenarrangements mit Materialien aus dem Garten herzustellen. Sie können auch einfach nur die Natur mitten in Frankfurt genießen oder unser Beratungsangebot zu Hilfen im Alltag für ältere Menschen, die selbstbestimmt leben wollen, nutzen. Bei starkem Regen fällt die Veranstaltung aus.




KONTAKT

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



ORT

Gartenanlage Ginnheimer Wäldchen II
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.



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

14:00 – 17:00 Uhr

Mitmenschen helfen im DRK


Unterstützungsangebote für Senior:innen

Begegnen Sie in einem Parcours den vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten für Senior:innen des DRK Frankfurt. An verschiedenen Stationen können Sie anregende Gespräche zu den Themen Hausnotruf, Alltagshilfen für Senior:innen, Ambulanter Pflegedienst und Gesundheitsprogramme führen. Sie lernen durch praktische Erfahrung die Bedienung eines Hausnotrufgeräts kennen und können mit einem/r realen Alltagshelfer:in über die Tätigkeit und die Unterstützungsbereiche in der Alltagshilfe sprechen. Begegnen Sie der Leiterin des Ambulanten Pflegedienstes und einer Kursleiterin der Gesundheitsprogramme. Erfahren Sie mehr zu den Themen Pflege und Gymnastikkurse beim DRK Frankfurt.

KONTAKT

Deutsches Rotes Kreuz Bezirksverband Frankfurt a. M.
Nicole Hubig, 069 71919121
nicole.hubig@drkfrankfurt.de
www.drkfrankfurt.de

ORT

Rathaus für Senioren
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

14:00 – 17:00 Uhr

Weihnachten kommt bald ...

Herstellung von Sternen aus Papier

Verleihen Sie Ihrem Baum oder den Geschenken eine ganz persönliche Note mit selbstgemachten Sternen – von kinderleicht bis anspruchsvoll, vom Fröbelstern bis hin zum Origami Minka-Stern von Tomoko Fuse. Wir begleiten Sie bei der Herstellung von Anfang bis Ende, sodass Sie das Sterne-Basteln auch Ihren Liebsten beibringen können.



KONTAKT

Kreativwerkstatt im Zentrum Dornbusch
Peter Gehweiler, 069 2998072357
kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de
www.kreativwerkstatt-ffm.de



ORT

Kreativwerkstatt
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

16:00 – 18:00 Uhr

Wissenswertes über Handys und weitere Computer


Was Sie darüber unbedingt wissen sollten.

Vortrag und Gespräch: Was Sie unbedingt über Handys, Smartphones und weitere Computer wissen sollten – was unterscheidet Handy, Smartphone, Tablet, Laptop und Stand-PC voneinander? Was muss beim Smartphone unbedingt eingestellt werden? Was ist WhatsApp bzw. Signal? Worüber und wie kann ich mich im Internet seriös informieren? Und nun Ihre Fragen ...

KONTAKT

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

ORT

Mehrgenerationenhaus Nachbarschaftszentrum Ostend
Waldschmidtstraße 39
60316 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

Spenden erbeten, ohne Anmeldung



DONNERSTAG

28. September



09:00 – 12:00 Uhr

Wohnen im Alter

Schwerpunkt: Öffentlich geförderter Wohnraum für Senior:innen

Die Motive, einen Wohnungswechsel in Betracht zu ziehen, sind vielfältig. Gut und wichtig, wenn man da über die Angebote gut informiert ist. Schwerpunktmäßig beschäftigen wir uns mit vielen Fragen zum Thema „öffentlich geförderte Wohnung für Senior:innen“. Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Wie genau läuft das Vermittlungsverfahren ab? Werden Wohnungswünsche berücksichtigt? Welche Probleme können auftreten? Außerdem wollen wir einen Blick über den Tellerrand hinaus werfen und schauen, welche Alternativen es zum Wohnungswechsel und öffentlich gefördertem Wohnraum gibt. In lockerer Runde wollen wir uns gemeinsam auf Spurensuche machen, um Ihre Fragen zu beantworten. Zielgruppe sind sowohl diejenigen, die sich gerade aus persönlichen Gründen mit dem Thema beschäftigen, als auch diejenigen, die in irgendeiner Form beratend und unterstützend tätig sind, egal ob ehrenamtlich oder hauptamtlich.



KONTAKT

Amt für Wohnungswesen

069 21238350

wohnraumversorgung.amt64@stadt-frankfurt.de

www.wohnungsamt.frankfurt.de



ORT

Jugend- und Sozialamt, Konferenzzentrum

Eschersheimer Landstraße 241–249

60322 Frankfurt am Main

 barrierefrei



ANFAHRT

U1–3, U8, U9: Haltestelle Dornbusch,

Bus M34: Haltestelle Dornbusch



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 16:00 Uhr

Fahrradrundfahrt von Höchst nach Raunheim

Lernen Sie die Radgruppe der SIH kennen!

Wir treffen uns an der Höchster Fähre, am Schwanheimer Ufer. Auf bequemen Fahrradwegen geht es durch den Wald und am Flughafen entlang zum Mittagsziel in Raunheim ins Lokal „Zum Bembelsche“. Zurück durch die Raunheimer Landschaft zum Main und dann nach Höchst.

KONTAKT

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

ORT

Treffpunkt Höchster Fähre am Schwanheimer Ufer
65929 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Treffpunkt nur mit dem Rad zugänglich

INFORMATION

Verzehrskosten, ohne Anmeldung

10:00 – 11:30 Uhr

Online-Shops – sicher Einkaufen im Internet


Vortrag in Kooperation mit dem Polizeipräsidium

Hinter Online-Shops können sich auch Betrüger:innen verbergen, die beispielsweise mit sogenannten Fake-Shops, also gefälschten Internet-Verkaufsplattformen, Einkäufer:innen abzocken wollen. In diesem Vortrag erörtert Polizeihauptkommissarin Alexandra Roth vom Polizeipräsidium Frankfurt am Main die gängigen betrügerischen Methoden bei Online-Shops. Es werden Schutzmöglichkeiten sowie der Weg zur Anzeigenerstattung bis hin zum Strafverfahren erörtert sowie Hilfsangebote erklärt. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Voranmeldung unter der Kursnummer 7109-56 über die VHS-Internetseite oder unseren Telefonservice.

KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Eva Zimmermann, 069 21235453
eva.zimmermann.vhs@stadtfrankfurt.de
vhs.frankfurt.de

ORT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

S1–S6, S8, S9, Tram 11, 14, 15, Bus 31:
Haltestelle Ostendstraße,
U6: Haltestelle Ostbahnhof

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

10:30 – 12:00 Uhr

Kultur auf Rezept

Führung und Workshop in einem Frankfurter Museum

Kunst macht gesund! Das findet zumindest die Weltgesundheitsorganisation (WHO). In einem umfangreichen Bericht dazu hat sie weltweit mehr als 3.000 Projekte und Initiativen aufgelistet, die dies bestätigen. Da möchte natürlich auch das Frankfurter Gesundheitsamt nicht tatenlos zusehen und hat darum das Modell „Kultur auf Rezept“ gestartet. Diesmal werden damit Museumsbesuche vermittelt: Filmmuseum, Städel, Schirn oder auch das Historische Museum sind mit im Angebot. Rufen Sie uns an oder senden Sie uns eine E-Mail und wir prüfen dann gemeinsam, welches „Kultur-Rezept“ das richtige für Sie ist: kulturrezept@stadtfrankfurt.de



KONTAKT

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



ORT

Der Veranstaltungsort wird nach Kontaktaufnahme bekanntgegeben.

 nicht barrierefrei



ANFAHRT

Die Anfahrt wird nach Kontaktaufnahme bekanntgegeben.



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

10:30 – 12:00 Uhr

Stadtführung: Die spannende Entwicklung des Ostends


**Internationales Bankgeschäft trifft auf junge Sport-
und Kunstszene**

Das frühere Ostend wurde von Industrie und preiswerten Wohngebieten dominiert. Seit dem Bau der Europäischen Zentralbank wurde das Viertel teuer und verfügt jetzt über Luxuswohnungen und Privatschulen. Bewusst stellt sich die Stadt Frankfurt dieser Entwicklung entgegen und baut Parks, öffentliche Sportplätze und Sozialwohnungen. Wir spazieren langsam und mit vielen Erläuterungen durch dieses spannende neue Miteinander.

KONTAKT

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

ORT

Treffpunkt: Ostbahnhof Ausgang Danziger Platz/EZB
Danziger Platz 6
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

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

i INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

PFLEGE UND DEMENZ

13:00 – 15:30 Uhr

Tag der offenen Tür

mit Nachbarschaftsfest

Wir öffnen die Türen des AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS für Sie. An diesem Tag zeigen wir allen Interessent:innen unser Haus. Wir möchten Ihnen damit einen Einblick in unser Leben in der Gemeinschaft ermöglichen. Melden Sie sich bei uns an, wenn Sie Interesse an einer Besichtigung unseres Hauses haben. Zur Versorgung bieten wir Zwiebelkuchen, Apfelwein und Getränke für Sie an. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.




KONTAKT

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



ORT

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



ANFAHRT

Bus 47: Haltestelle Dielmannstraße,
S1, S2, S8, S9, Tram 15, 16:
Haltestelle Mühlberg, Fußweg 700 m



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 16:00 Uhr

Frankfurt bewegt sich zur Musik


Tanznachmittag für Menschen mit Demenz

Frankfurt bewegt sich zur Musik – gemeinsam singen, tanzen, lachen mit TD-A e. V. Ob mit Tango, Walzer oder Foxtrott im Sitzen, Stehen oder Drehen. Genießen Sie einen entspannten Nachmittag mit uns und unseren Tagesgästen. Schwerpunkt ist nicht nur das Tanzen für und mit Menschen einer demenziellen Erkrankung, sondern auch die Begegnung.

KONTAKT

TrotzDem-Aktiv und Alzheimer Gesellschaft Frankfurt
Andreas Horst, 069 95090693
a.horst@trotzdem-aktiv.de
www.trotzdem-aktiv.de

ORT

Demenzzentrum
An der Grünhohl 9
60437 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 28, 29: Haltestelle Schule Kalbach

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 15:30 Uhr

Medizinisches Cannabis


Eine Heilpflanze mit Potenzial

Cannabis ist nicht nur ein Rauschmittel, sondern auch ein Medikament. Seit 2017 kann es in Deutschland zulasten der Krankenkasse verordnet werden. In welchen Bereichen wird es angewendet? Welche Risiken und Nebenwirkungen sind bekannt? Wie gestaltet sich das Antragsverfahren zur Kostenübernahme bei der Krankenkasse? Das Drogenreferat möchte im Rahmen dieser Veranstaltung informieren und Fragen der Teilnehmenden beantworten. Aufgrund der begrenzten Platzkapazitäten bitten wir um Anmeldung.

KONTAKT

Drogenreferat der Stadt Frankfurt am Main
Herr Jakob Schlink, 069 21230120
jakob.schlink@stadt-frankfurt.de
www.drogenreferat.stadt-frankfurt.de

ORT

Rathaus für Senioren
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

14:00 – 17:00 Uhr


Vorsorgevollmachten und Verfügungen

Die Betreuungsvereine Bürgerinstitut, Paritätischer Betreuungsverein, VDK-Betreuungsverein und die Betreuungsbehörde der Stadt Frankfurt stellen sich vor. Stündliche Impulsvorträge immer zur vollen Stunde 14:00, 15:00 und 16:00 Uhr zu den Themen Vorsorgevollmacht sowie Patienten- und Betreuungsverfügung. Es ist gut, für den Fall vorzusorgen, wenn wegen Unfall, Krankheit oder Alter wichtige Angelegenheiten nicht mehr eigenverantwortlich geregelt werden können. Die Frankfurter Betreuungsvereine und die Betreuungsbehörde geben Hinweise, worauf beim Erstellen von Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und Betreuungsverfügungen geachtet werden sollte.

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

U6, U7, S1–S6, S8, S9, Tram 12, 18, Bus 30, M36:
Haltestelle Konstablerwache,
U4, U5: Haltestelle Dom/Römer,
Tram 11, 12: Haltestelle Börneplatz,
Tram 18: Haltestelle Hospital zum Heiligen Geist

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

14:30 – 16:30 Uhr

Gewonnen!

Fröhlicher informativer Spielenachmittag

Gemeinschaft gesucht? In der Seniorenwohnanlage Westend lebt man in der eigenen Wohnung und doch nicht ganz allein. Beim Spielenachmittag im angrenzenden BrentanoKlub können Sie heute in kleinen Gruppen Rummikub spielen oder puzzeln, ein Quiz machen oder an einer Hausführung teilnehmen (Beginn: 15:00 und 16:00 Uhr). Sie erfahren, wo sich beim Diakonischen Werk für Frankfurt und Offenbach sonst noch ältere Menschen begegnen. Neben der Seniorenwohnanlage Nordend und BIAzza-NordWest stellt sich auch das Projekt „Gemeinschaft wagen“ der Diakoniestation vor.

KONTAKT

BIAzza-NordWest

Sandra Erb, 069 24751496920

sandra.erb@diakonie-frankfurt-offenbach.de

www.diakonie-frankfurt-offenbach.de

ORT

BrentanoKlub

Brentanostraße 23

60325 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7, Bus M36, 50: Haltestelle Westend

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

14:30 – 16:30 Uhr


Wir spielen KUBB!

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

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

Tram 11, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

INFORMATION

Spenden erbeten, Anmeldung erforderlich

17:00 – 19:00 Uhr


Slow Dating – Gleichgesinnte kennenlernen und neue Freundschaften knüpfen

Suchen Sie Gleichgesinnte, um mit ihnen gemeinsam etwas zu unternehmen? Über Slow-Dating bringen wir Menschen über Impuls-Fragen in anregende Gespräche, um sich näher kennenzulernen. Ziel des Nachmittages ist es, Kontakte zu knüpfen und zum Beispiel zukünftig gemeinsam mit jemandem ins Theater zu gehen.

KONTAKT

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg
Inge Bervoets u. a., 069 299807263
inge.bervoets@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

ORT

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

ANFAHRT

U5, Bus 34 Haltestelle: Marbachweg/Sozialzentrum

INFORMATION

Spenden erbeten, Anmeldung erforderlich





FREITAG

29. September

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 12:00 Uhr

Aktivierender Spaziergang in der Nordweststadt

Gemeinsam aktiv im Martin-Luther-King Park

Bei einem ausgiebigen Spaziergang im Martin-Luther-King Park werden bei kleinen Stopps leichte Übungen zur Förderung von Mobilität und Beweglichkeit durchgeführt. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung für die Teilnahme. Im Vordergrund stehen Spaß und Freude an Bewegung in Gemeinschaft. Sie sollten die ca. zweistündige Gehstrecke durch den Park gut bewältigen können. Die Teilnahme ist kostenfrei, aber Spenden sind willkommen. Hinweis: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.



KONTAKT

BlAzza-NordWest

Sandra Erb, 069 24751496920

sandra.erb@diakonie-frankfurt-offenbach.de

www.diakonie-frankfurt-offenbach.de



ORT

BlAzza-NordWest der Diakonie Frankfurt und Offenbach
Tituscorso 2b

60439 Frankfurt am Main

 barrierefrei



ANFAHRT

U1, U9, Bus 29, M60, 71, M72, M73, 251:

Haltestelle Nordwestzentrum



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

10:00 – 10:45 Uhr


Alltagsübungen für den Beckenboden

Wie verhält sich unser Beckenboden in Alltagssituationen und wie können wir diesen bewusst schützen? Mit Tipps und Übungen für den Alltag wollen wir diesen Schnupperkurs interessant gestalten. Im Anschluss steht die Kursleitung für Fragen zur Verfügung. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Voranmeldung unter der Kursnummer 7199-80 über die VHS-Internetseite oder unseren Telefonservice.

KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Eva Zimmermann, 069 21235453
eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de

ORT

Raum 5018, Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

S1–S6, S8, S9, Tram 11, 14, 15, Bus 31:
Haltestelle Ostendstraße,
U6: Haltestelle Ostbahnhof

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

10:00 – 14:30 Uhr

Beratungsbus Bürgerinstitut

Wir sind für Sie da! Mobil in Frankfurt unterwegs

Unsere Beratung zu Ihren Fragen rund um die Themen Älterwerden und Vorsorge erfolgt unbürokratisch, anonym und ohne Voranmeldung. Unsere Fachkräfte und unsere ehrenamtlichen Mitarbeitenden sind gerne für Sie beim mobilen Beratungsbus da. In unserer Funktion als Lots:innen geben wir Ihnen unter anderem eine erste Orientierung zu Unterstützungsangeboten, Beratungsstellen sowie Ansprech- oder Netzwerkpartner:innen in und von der Stadt Frankfurt. Bei Anliegen, die etwas mehr Zeit und einen persönlichen Rahmen benötigen, haben Sie selbstverständlich die Gelegenheit, entsprechende Kontaktdaten zu erhalten und persönliche Beratungstermine zu vereinbaren. www.buergerinstitut.de/beratungsbus




KONTAKT

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



ORT

Schlossplatz – Höchst
Schlossplatz
65929 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

S1, 2, Bus 51, 53/X53, M55, 58/X58, 59, 68,
253, 804: Haltestelle Frankfurt Höchst Bahnhof,
Bus 50, 54, M55: Haltestelle Leverkusener Straße



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

10:00 – 11:30 Uhr

Unsere Lieblingsorte in Frankfurt und Umgebung

Austausch online über Zoom

Bestimmt haben Sie einen Lieblingsort in Frankfurt. Stellen Sie Ihre liebsten Plätze und Ausflugstipps vor. Wir unterstützen Sie, indem wir unseren Bildschirm teilen und die passenden Bilder, Karten und Anfahrtswege zeigen. Auch wenn Sie denken, Sie kennen schon alles: Wo viele Menschen und persönliche Orte zusammenkommen, gibt es bestimmt noch etwas Neues zu entdecken. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie den Link zur Einwahl über Zoom. Eine Installation von Software ist nicht erforderlich. Die Online-Veranstaltung wird gemeinsam von den Begegnungs- und Servicezentren Rödelheim und Gallus veranstaltet.



KONTAKT

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



ORT

Onlineveranstaltung via Zoom



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:00 – 12:00 Uhr

Salsa Schnupperstunde

Bewegen Sie sich zu mitreißenden Rhythmen

Salsa tanzen steht für Spaß, Entspannung, Lebensfreude, Gemeinschaft und Sinnlichkeit. Die Fröhlichkeit der Tanzenden ist ansteckend und fasziniert mit der positiven Strahlkraft, die von der Musik und den Tänzer:innen ausgeht. Doch Salsa ist nicht nur eine Musikrichtung. Es ist eine einzigartige Lebenseinstellung – sie verbessert das Selbstbewusstsein und die Lebenseinstellung und erhöht die Fitness.



KONTAKT

Kreativwerkstatt im Zentrum Dornbusch
Peter Gehweiler, 069 2998072357
kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de
www.kreativwerkstatt-ffm.de



ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

5 €, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

14:00 – 15:30 Uhr

Singkreis mit Ruth Zeitler


Neue Sänger:innen sind herzlich willkommen!

Alle zwei Wochen trifft sich eine Runde begeisterter Sänger:innen und gesungen wird mit Klavierbegleitung, alles was gefällt.

KONTAKT

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

ORT

Senioren-Initiative Höchst
Gebeschusstraße 44
65929 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

S1, 2, Bus 51, 53/X53, M55, 58/X58, 59, 68,
253, 804: Haltestelle Frankfurt Höchst Bahnhof

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

15:00 – 17:30 Uhr

Repaircafé


Reparieren statt wegwerfen

Auf der Basis Hilfe zur Selbsthilfe können Sie zu uns kommen und Ihr defektes Gerät oder Ihre reparaturbedürftigen Textilien mitbringen. Sie können sich dabei von unseren erfahrenen Reparierer:innen helfen lassen oder es auch selbst versuchen und nur um Rat fragen, wenn es nicht weitergeht. Wir versuchen, alles zu reparieren, was Sie unter dem Arm problemlos transportieren können und was sich auch reparieren lässt. Ausgenommen sind Waschmaschinen, Trockner, Fernseher, Computer, gefährliche Eigenkonstruktionen und Ähnliches.

KONTAKT

Kreativwerkstatt im Zentrum Dornbusch
Peter Gehweiler, 069 2998072357
kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de
www.kreativwerkstatt-ffm.de

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

16:00 – 18:30 Uhr


Höchster Doppelkopf-Spaß!

Endlich einmal wieder Doppelkopf spielen! Wir spielen in wechselnd zusammengesetzten Runden je 40 Minuten lang. Jede:r kann sich etwas zu trinken und zu knabbern mitbringen! Es erfolgt keine Einweisung in die Grundregeln – also sind Doppelkopfkenntnisse erforderlich. Die Doppelkopf-Regeln, nach denen wir spielen, werden mit der Anmeldung verschickt. Doch das Wichtigste ist, dass Sie gute Laune und Spaß am Spiel mitbringen!

KONTAKT

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

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 50, 54, M55: Haltestelle Mainberg

INFORMATION

3 €, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

17:00 – 19:00 Uhr

Heddernheimer Musiksalon


Gemeinschaftssingen

Im Heddernheimer Musiksalon ist jeden letzten Freitag im Monat unser gemeinschaftliches Singen mit Live-Musik angesagt. In gemütlicher Atmosphäre singen wir unsere Lieblingslieder und werden dabei von Musiker:innen (Klavier, Gitarre, Akkordeon) begleitet. Liedermappen mit Volksliedern, Schlagern und Oldies aus der Rock- und Popmusik stehen zur Verfügung. Ein kleiner Imbiss wird angeboten.

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

U1–U3, U8, Bus 29: Haltestelle Zeilweg

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

17:30 – 19:00 Uhr

Taekwonmoodo: Kampfkunst für Frauen 50+


fit und aktiv mit Taekwonmoodo für Frauen 50+

Lust auf Spaß an Bewegung mit anderen Frauen? Lass deine innere Ninja, das versteckte Karate Kid in dir frei! Wir kicken, schreien, schlagen und lachen gemeinsam! Jede macht nur das, was für ihren Körper gut ist. Also los! Jede Frau soll wissen, wie sie sich verteidigen kann! Um uns eine funktionale Körperhaltung zu erarbeiten, wärmen wir uns mit Basisgymnastik auf und starten hinterher direkt mit dem Taekwonmoodo-Training. Die koreanische Kampfkunst macht nicht nur Spaß und steigert die Fitness sondern hilft auch, das Selbstbewusstsein zu verbessern und ein neues Körpergefühl zu entwickeln.

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

U4: Haltestelle Merianplatz

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

18:00 – 21:00 Uhr

Ü50 Disco Oktoberfest

Wir schwingen das Tanzbein zu stimmungsvoller Live-Musik! Auf Sie warten bayrische Schmankerl und geselliges Beisammensein. Dirndl und Lederhosen sind gern gesehen, aber natürlich keine Pflicht.




KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer
Judith Steppacher, 069 2998072295
judith.steppacher@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer
Braubachstraße 15b
60325 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

10 € inkl. Snacks, Anmeldung erforderlich



SAMSTAG

30. September

10:30 – 12:00 Uhr

Babbel-Bank im Bethmannpark

Gespräche und Unterhaltung im Grünen

In Hessen wird leidenschaftlich gern gebabbelt – und doch fehlen uns manchmal die kleinen Begegnungen im Alltag. Wer diesen Austausch vermisst, muss dann auf anderen Wegen jemanden zum Babbeln finden. Dafür gibt es schon das Projekt „Babbeln für die Seele“ zur Vermittlung von Telefonfreundschaften beim Gesundheitsamt. Seit letztem Jahr kam dann noch die „Babbel-Bank“ im Bethmannpark dazu. Spontanes Kennenlernen, einfach mal miteinander ins Gespräch kommen, oder auch Tipps für neue gemeinsame Unternehmungen, all das ist möglich. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von der Vielfalt des Austauschs auf der „Babbel-Bank“ positiv überraschen!

Weiterer Termin: 1.10., 14:30–16:00 Uhr

KONTAKT

Gesundheitsamt

Matthias Roos, 069 21234502

matthias.roos@stadt-frankfurt.de

www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

ORT

Bethmannpark, Eingang Berger Straße

Berger Straße 5

60316 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U4: Haltestelle Merianplatz,

Tram 12, 18, Bus 30: Haltestelle Hessendenkmal

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

14:00 – 17:00 Uhr


Wegwerfen? Denkste! „Reparaturcafé“

Vieles, was im Haushalt nicht mehr funktioniert, ist zu schade zum Wegwerfen. Unser Reparaturcafé bringt die Menschen zusammen, die Hilfe brauchen und die, die Unterstützung geben wollen. Hilfe zur Selbsthilfe ist das Motto dabei. Ob aufgerissene Naht oder ein Haushaltsgegenstand, der nicht mehr geht – wir versuchen gemeinsam, die Dinge wieder funktionstüchtig zu machen. Die Bedingung dabei ist: Das, was repariert werden soll, muss unterm Arm tragbar sein und wieder mitgenommen werden. Damit die Warteschlange nicht zu lang wird, ist eine vorherige Anmeldung erwünscht. Die Veranstaltung ist kostenfrei, aber eine kleine Spende ist willkommen.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Goldstein
Carmen Simon, 069 2998072223
carmen.simon@frankfurter-verband.de
frankfurter-verband.de/begegnungszentren/begegnungs-
und-servicezentrum-hofgut-goldstein

ORT

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

ANFAHRT

Bus 51, 78:
Haltestelle Waldau/Goldsteinstraße (Fußweg ca. 100 m),
Tram 12: Haltestelle Waldau (Fußweg ca. 700 m)

INFORMATION

Spenden erbeten, Anmeldung erforderlich





SONNTAG

1. Oktober

14:00 – 18:00 Uhr

Spiele kennt kein Alter!

Internationaler Spieletag für ALLE

Spiele kennt kein Alter! In Kooperation mit „Über den Tellerrand Frankfurt e. V.“. An unserem Spieletag am 1. Oktober kommen Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Herkunft zusammen, um in gemütlicher Atmosphäre bei internationalen Leckereien gemeinsam Gesellschaftsspiele zu entdecken und Kontakte zu knüpfen. Ideen für Spiele können eingebracht werden.

KONTAKT

Bockenheimer Treff

Lucas Marx, 069 2998072212

lucas.marx@frankfurter-verband.de

frankfurter-verband.de/aktiv-aelterwerden

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff

Am Weingarten 18–20

60487 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

15:00 – 18:00 Uhr

Begegnung der Generationen bei einem Quiz


Zusammen sind wir unschlagbar!

Der Frankfurter Verband und der Verein Freunde alter Menschen laden Sie herzlich zu einem spannenden Table (Tisch)-Quiz ein. Zusammen wissen wir mehr! In gemischten Teams aus Jung und Alt beantworten wir Quizfragen aus verschiedenen Bereichen und Jahrzehnten. Wann kam Elvis nach Deutschland? Welches Land hat die meisten Inseln? Und wie alt werden Erdmännchen? Wenn Sie darauf eine Antwort wissen oder neugierig sind, dann sind Sie bei uns genau richtig. Außerdem bieten wir Ihnen die Gelegenheit, den Frankfurter Verband und den Verein Freunde alter Menschen kennenzulernen und sich auszutauschen. Wir heißen Sie herzlich willkommen und versorgen Sie mit leckeren hessischen Köstlichkeiten.

KONTAKT

Freunde alter Menschen e. V.
Eva Leiss, 069 97521180
frankfurt@famev.de
www.famev.de

ORT

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
Mittlerer Hasenpfad 40
60598 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1–3, U8, Tram 15, 16, Bus 47, 48, X77, 652, 653, 78, S1–6, S8, S9: Haltestelle Südbahnhof,
Bus 45: Haltestelle Niersteiner Straße,
Bus 61, 80, Tram 18, 19:
Haltestelle Oppenheimer Landstraße

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

15:00 – 17:00 Uhr

Lesecafé am Sonntagnachmittag


Wer Lust am Lesen (Vorlesen und Zuhören) hat, ist herzlich willkommen zu einem neuen Lesecafé. Die Idee ist, einen Autor/eine Autorin und sein/ihr Werk vorzustellen und ein Kapitel daraus zu lesen. Interessierte sind eingeladen, ihre Vorschläge bei weiteren Treffen einzubringen. Das Café öffnet um 14:00 Uhr, ab 15:00 Uhr bitten wir um die Aufmerksamkeit für das Lesen. Ansprechpartnerin: Christa Baumgartner.

Weiterer Termin: 1.10., 15:00–17:00 Uhr

KONTAKT

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg
Inge Bervoets u. a., 069 299807268
inge.bervoets@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

ORT

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

ANFAHRT

U5, Bus 34 Haltestelle: Marbachweg/Sozialzentrum

INFORMATION

Verzehrskosten und Spenden erbeten, Anmeldung erforderlich

Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

Juliane Link, Marcel Klein
Jugend- und Sozialamt
Rathaus für Senioren, Leitstelle Älterwerden
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main

Gestaltung und Satz:

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

Druck und Bindung:

DHC Media Hess & Co. GmbH
Borsigstraße 1
63110 Rodgau
www.dhcmedia.de

Bilder:

Adobe Stock, Stiftung Waisenhaus Angelika Zinzow



Gesundheitsamt
Frankfurt am Main



14.

EUROPÄISCHES FILMFESTIVAL DER GENERATIONEN

Filme über das Älterwerden für Alt & Jung

9.–26. OKTOBER 2023
FRANKFURT AM MAIN

www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr





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: pflegestuuetzpunkt@frankfurt.de

Pflegestützpunkt Frankfurt am Main
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main

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

Wir bieten

Freizeit- und Erholungsangebote.

Wir informieren

zum Wohnen im Alter.

Wir klären

Fragen zum Frankfurter Beratungs- und Hilfesystem.

Wir beraten

zur Wohnraumanpassung.

Wir entwickeln und begleiten

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

Wir fördern

bürgerschaftliches Engagement und Bürgerbeteiligung.

Wir planen und veranstalten

einmal im Jahr die Aktionswochen Älterwerden.

Wir informieren

über Bring- und Serviceleistungen in Ihrem Stadtteil.

Über dies und vieles andere

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

Alle Informationen unter:

www.frankfurt.de/aelterwerden

Telefon: 115 oder 069 21245058

Senioren Zeitschrift im Abo

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

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

Ja, ich bestelle die Senioren Zeitschrift ab der Ausgabe:

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

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

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



Rechnungsadresse

Vorname

Name

Straße/Hausnr.

PLZ/Ort

Telefon

Datum Unterschrift

Lieferadresse

nur ausfüllen, wenn Rechnungs- und Lieferadresse nicht identisch sind

Vorname

Name

Straße/Hausnr.

PLZ/Ort

Telefon

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



JUGEND- &
SOZIALAMT

STADT  FRANKFURT AM MAIN

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

www.frankfurt.de/aelterwerden