



Programmheft

AKTIONSWOCHEN ÄLTERWERDEN IN FRANKFURT

16. September – 29. September 2024

VERÄNDERUNG KENNT KEIN ALTER



Liebe Teilnehmende und Interessierte,



unter dem Motto „Veränderung kennt kein Alter“ lade ich Sie herzlich zu den Aktionswochen Älterwerden 2024 ein. In einer Welt, die sich im stetigen Wandel befindet, ist es ermutigend, dass wir alle die Fähigkeit haben, uns zu entwickeln und zu wachsen – und das bis ins hohe Alter hinein.

Entwicklung und Entfaltung sind keine Frage des Alters, sondern eine Frage der Teilhabemöglichkeiten. Ich ermutige Sie daher, die Chance zu ergreifen, während der Aktionswochen auszuprobieren und herauszufinden, was für Sie oder auch eine Ihnen nahestehende Person möglich sein kann. Vielleicht entdecken Sie Potenziale der Veränderung, die Sie noch gar nicht kannten. Lassen Sie sich von diesem Programmheft inspirieren.

Mit unseren Partner:innen, den Frankfurter Trägern, Vereinen und Initiativen, haben wir über 160 Veranstaltungen für Sie organisiert. Ich bin mir sicher: Da ist für jede:n etwas dabei.

In den beiden Wochen vom 16. bis 29. September 2024 bieten wir Ihnen ein vielfältiges Programm. Es reicht von informativen Vorträgen und Beratungsangeboten über kreative Kurse bis hin zu bewegenden kulturellen Veranstaltungen. Es ist unser Wunsch, Ihnen Begegnungen zu ermöglichen, Erfahrungsräume zu schaffen und gemeinsam zu wachsen.

Eine besondere Freude ist mir, die Aktionswochen Älterwerden 2024 am Montag, den 16.09.2024, zu eröffnen. Um 14:30 Uhr begrüße ich Sie bei einem Sektempfang im Museum EXPERIMINTA ScienceCenter Frankfurt Rhein Main. Dort werden Sie die Gelegenheit haben, naturwissenschaftliche Phänomene mit allen Sinnen zu erleben und auszuprobieren (siehe Seite 28).

Ein Höhepunkt ist in diesem Jahr die Feier des 50-jährigen Jubiläums der Senioren Zeitschrift, die seit Juli „Stadt Frankfurt im Blick – Informationen für Älterwerdende“ heißt. Das Jubiläum wird mit zwei Veranstaltungen gefeiert: Einmal gemeinsam mit der Bürgerberatung und dem Struwwelpeter Museum am Donnerstag, den 19.09.2024 (siehe Seite 81), und einmal mit der Stadtbücherei Frankfurt und der Autorin Constanze Kleis in der Zentralbibliothek am Freitag, den 27.09.2024 (siehe Seite 195).

Im Rahmen des Programms stellen auch wieder zwei Sozialrathäuser ihre Arbeit vor. Das Sozialrathaus Gallus berät Sie zu Leistungen des Sozialamtes im Bereich SGB XII (siehe Seite 134) und das Sozialrathaus Bockenheim stellt die Ergebnisse der Bewohner:innen-Befragung vor (siehe Seite 206).

Das Frankfurter Programm „Würde im Alter“ lädt Sie mit „Romys Salon“ zu einem Filmnachmittag am 25.09.2024 ein (siehe Seite 165). Der Pflegestützpunkt Frankfurt, der in gemeinsamer Trägerschaft der Pflege- und Krankenkassen rund um das Thema Pflege berät, stellt sich am Dienstag, den 17.09.2024, vor (siehe Seite 40).

In einer Welt, die sich mit all den Veränderungen immer schneller dreht, ist es wichtiger denn je, im Austausch miteinander zu bleiben und Erfahrungen zu teilen. Die Aktionswochen Älterwerden bieten viele wunderbare Gelegenheiten dazu.

Gemeinsam können wir erfahren, dass Veränderung auch eine Chance für persönliches Wachstum und gesellschaftliche Entwicklung sein kann. Ich freue mich darauf, Sie bei den Aktionswochen Älterwerden 2024 zu begrüßen, und wünsche Ihnen viel Freude.

Ihre Elke Voit

Dezernentin für Soziales und Gesundheit

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:

Dr. Miranda Leontowitsch, 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:

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

Legende zur Veranstaltungsseite

ORT

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

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

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

Stand der Veranstaltungen: 3. Juni 2024
Veranstaltungsänderungen vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

Bewegung und Gesundheit	Seite 7
Digitale Welt	Seite 8
Kunst, Kultur und Bildung.....	Seite 9
Leben, Begegnung und Gesellschaft.....	Seite 10
Pflege und Demenz.....	Seite 12
Gut aufgestellt fürs Alter.....	Seite 13
Veranstaltungen des Dezernats Soziales und Gesundheit	Seite 14

Die Veranstaltungen – Chronologie

16. September: S. 17

17. September: S. 35

18. September: S. 63

19. September: S. 77

20. September: S. 101

21. September: S. 117

22. September: S. 125

23. September: S. 129

24. September: S. 141

25. September: S. 157

26. September: S. 177

27. September: S. 191

29. September: S. 199

30. September: S. 203

Veranstaltungen der Kategorie

Bewegung und Gesundheit

Egal, ob jung oder alt, Bewegung ist ein entscheidender Schlüssel zum Erhalt der körperlichen und psychischen Gesundheit.

Die Veranstaltungen der Kategorie Bewegung und Gesundheit bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten, um aktiv zu werden und sich mit anderen zu treffen. Es ist für jede körperliche Voraussetzung etwas dabei – ob Sie nun bei den Übungen sitzen oder stehen können, spielt nicht immer eine Rolle. Sie werden staunen, was alles möglich ist.

Auch die Bedeutung von Entspannung und Ausgeglichenheit kommt nicht zu kurz. Im Programm gibt es mehrere Angebote, die von verschiedenen Entspannungsübungen bis zu Yoga reichen. Da das Thema Gesundheit ganzheitlich zu betrachten ist, gibt es auch Angebote, die sich mit Gedächtnistraining und Denkleistung befassen. Lassen Sie sich auf etwas Neues ein und genießen Sie die spürbare Steigerung Ihres Wohlbefindens.

Gymnastik – Fit im Alter	18
Aktiv bis 100 in Fechenheim	19
Yoga – Fit im Alter	21
Mach mit, bleib fit	23
Beckenboden-Training	26
Wirbel und Fitness	33
Gymnastik – Fit im Alter	36
Fit in den Tag	39
Hatha Yoga	41
Sitzgymnastik – Fit im Alter	43
Bewegung & Balance	44
Schnuppertreff Gesellschaftstanz	48
Gymnastik am Dienstagnachmittag m/w	52
Angehörige und Freunde von Schwerhörigen ...	61
ALLTAGSFIT! Meine Wohnung – mein Fitness-Studio	62
Gymnastik	64
Sanfte Rückenfitness	65
Yoga – Fit im Alter	66
Veränderungen gemeinsam begegnen	70
Rückenfit	74
Durchatmen!	76

Gymnastik	78
Frankfurter Gesundheitsspaziergang	80
Walking mit Brasils	83
Aufbruch zu neuen Ufern – Spaziergang in NIED ..	86
Rückenfit	87
Meditation.....	102
Stretching	104
Bleib fit, tanz mit.....	108
Gedächtnistraining.....	114
Zumba Gold – Fit im Alter	116
Brainwalking an der Nidda.....	119
Kurs-Nummer: 7199-55N.....	119
Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung.....	122
Klangmeditation.....	139
Training im Gesundheitsstudio	142
Mobile Krisen- und Lebensberatung 65+.....	170
Pilates	174
Gymnastik	175
Freundliche Ausdauer: Gehen hilft!	179
Wir tanzen Line!	194
Disco 60 plus.....	197
Oktoberfest Ü65 Disko.....	198
Neues entdecken: Yin Yoga und Qi Gong	205

Veranstaltungen der Kategorie

Digitale Welt

Die Veranstaltungen, die Sie in dieser Kategorie finden, bieten Einblicke in die sich ständig verändernde Landschaft der digitalen Technologie. Hier erhalten Sie Einblicke und Anschauung, wie sie unser tägliches Leben, unsere sozialen Beziehungen und die Gestaltung unseres Zuhauses beeinflusst. Man denke allein an das Thema Künstliche Intelligenz (KI), das ein Dauerthema in den Medien zu sein scheint. Im Programm finden Sie Angebote, die das Thema KI entmystifizieren und Anwendungsbeispiele erklären.

Weil wir in einer Welt leben, die zunehmend digitalisiert wird, ist es wichtig, gut informiert zu sein, um die Chancen und Herausforderungen dieser Veränderungen zu verstehen. Wir möchten den Blick vor allem auf die Chancen richten. Denn die Nutzung digitaler Technologien kann eine echte Bereicherung für den eigenen Alltag sein. Alles, was man dafür benötigt, sind das richtige

Endgerät, das entsprechende Know-how, Anlaufstellen, wenn es mal nicht weitergeht, und das Wissen, wie man sich vor Betrug schützen kann.

Smart Home	27
Smartphone.....	42
Bleiben Sie smart	46
Café Digital	56
Online Banking	85
Schnupperangebot Smartphone.....	89
Nachhaltigkeitsapps.....	91
Schnupperangebot Computer	95
Schnupperangebot KI/ChatGPT.....	99
Senioren sozial im Netz	107
Smartes Café.....	110
Ein letzter Gruß	130
Demokratisch mitgestalten am Computer - wie geht's?	131
Smartphone-Lerngruppe	143
Offene digitale Fragerunde	147
Ada lädt ein	173
Tablet Computer: Was kann er, wie teuer ist er...	180
Keine Angst vor Künstlicher Intelligenz (KI).....	193
KI, ChatGPT und Co.....	200

Veranstaltungen der Kategorie

Kunst, Kultur und Bildung

Sie genießen es, kulturelle und bildungsreiche Veranstaltungen zu besuchen und diese Erlebnisse mit anderen zu teilen? Dann sind Sie hier richtig.

Veranstaltungen dieser Kategorie bieten eine Fülle an Möglichkeiten, um Begegnungen mit anderen Menschen zu erleben und den eigenen Horizont zu erweitern. Sie reichen von Handarbeiten wie Filzen, Vorträge, Erfahrungsberichte bis hin zu Musikdarbietungen.

Egal, ob Sie selbst kreativ werden oder sich von der Kreativität anderer bei einer Aufführung verzaubern lassen möchten – Sie finden sicherlich das Passende für sich. In jedem Fall nehmen Sie etwas Neues mit nach Hause: Ein selbst gestaltetes Kunstwerk, eine neue Erfahrung und vielleicht eine neue Bekanntschaft, mit der Sie künftig gemeinsam kulturelle Erlebnisse teilen können.

Besonders habe ich mich immer gefühlt	22
Filzen	49
IKEA Möbeldesign in Veränderung	54
Alles im Wandel.....	84
Figurentheater: Sieben Geißlein (... und der Wolf)	94
Cantate-Chor	96
Lernen Sie die Freie Zeichengruppe der SIH kennen!	97
Mad Horse singt	100
Im Dialog mit dem Stein	103
Poesie im Park	111
Mut im Alter – Clownsaußführung.....	112
Chanson-Abend mit Leo, Gesang und Gitarre.	115
Zirkus-Workshop im Zirkus Zarakali.....	118
Konzert: Musik zwischen den Kontinenten	127
Nicht mehr nicht mehr leben wollen	140
Tanztreff Riederswald	149
Konzert des Senioren Orchesters Frankfurt	151
Wenn Du geredet hättest, Desdemona.....	152
Lese-Café: Viva Verdi – Ein Leben für die Musik	153
Kultur auf Rezept im Städel Museum	161
Café Kunst & Kuchen.....	163
Märchen im Botanischen Garten	168
Wenn Du geredet hättest, Desdemona.....	172
Let's Dance.....	176
Schönheit kennt kein Alter	182
Mitgestalten kennt kein Alter!.....	206

Veranstaltungen der Kategorie

Leben, Begegnung und Gesellschaft

Leben, ob allein oder in Gesellschaft, ist von fortlaufenden Veränderungen geprägt. Denn alles bleibt im Wandel und wir stehen im individuellen Alltag und als Gesellschaft immer wieder vor neuen Problemen und Herausforderungen. Unsere Demokratie hängt von uns allen ab. Der Meinungsaustausch mit anderen Menschen erweitert nicht nur den eigenen Horizont und bereichert das eigene Leben, sondern macht uns als Gesellschaft stark. Während der Aktionswochen bietet sich die Möglichkeit, verschiedene Formen des gesellschaftlichen Austauschs und der

Partizipation kennenzulernen. Die Bandbreite reicht von Gesellschaftsspielen bis hin zu Diskussionsrunden.

Ob Sie eher an Bildung oder Miteinander interessiert sind, spielt keine Rolle – es geht um das gemeinsame Erlebnis. Nutzen Sie die Chance, neue Menschen und Perspektiven kennenzulernen und sich aktiv für positive Veränderungen einzusetzen.

Golden Girls und adrette Herren	20
Eröffnungsveranstaltung	28
Gemeinsam statt alleine: Frühstücken Sie mit!....	37
Die Frankfurter Plattform 55+	47
Schenk- und Tauschcafé.....	51
Filmnachmittag zum Thema	
„Altersarmut von Frauen“	55
Lust auf neue Freunde?	57
Naturspaziergang durch den Grüneburgpark... 	59
Mittagessen in Geselligkeit	68
Führung durch die Technische Sammlung	
Hochhut	92
Babbel-Bank im Bethmannpark.....	106
Höchster Doppelkopf-Spaß!	113
Frauen leben länger – aber wovon?.....	123
Seniorentreff.....	136
Dalli-Klick – Herbstzauber	137
Uns wird es immer heißer!	144
Neues wagen:	
Tag der offenen Tür im Stadtteiltreff	145
Eine kleine Zeitreise	167
Themen-Café am Vormittag.....	178
Finissage:	
„Besonders habe ich mich immer gefühlt“	184
Das ist doch noch gut.....	185
Virtuelle Führung durch die Baustelle der U5... 	187
Alles rund ums Thema	
ehrenamtliches Engagement	188
Bedeutung der Liebe	
für ältere lesbische Frauen.....	189

Veranstaltungen der Kategorie

Pflege und Demenz

Hier sind Veranstaltungen gebündelt für alle, die sich mit den Themen Pflegebedürftigkeit und Demenz auseinandersetzen möchten.

Wenn eines der Themen oder gar beide im eigenen Leben oder bei einem nahestehenden Menschen aufkommen, ist man mit einer Fülle an Herausforderungen und Fragen konfrontiert. Bei dieser enormen Lebensveränderung ist es wichtig zu wissen, wie man an Informationen und Unterstützungsmöglichkeiten kommt.

Während der Aktionswochen haben Sie die Gelegenheit, verschiedene Beratungsstellen kennenzulernen.

Sie werden sehen, dass es verschiedene Wege und Strategien gibt, um herausfordernde Veränderungen ins eigene Leben integrieren zu können.

Außerdem können Sie sich bei den Veranstaltungen auch mit den anderen Teilnehmenden zu deren Erfahrungen austauschen und so voneinander profitieren.

Der Pflegestützpunkt stellt sich vor.....	40
Bewegungsgruppe für Menschen mit Demenz ...	67
Tag der offenen Tür.....	90
Tanzen für Menschen mit Demenz.....	93
Film „Die unendliche Erinnerung“.....	120
Tag der offenen Tür.....	121
EAltern Abend.....	155
Workshop für Angehörige von Menschen mit Demenz	160
Menschen mit Demenz	181
Märchenerzählungen mit Angela Behrs.....	183
Gottesdienst für Menschen mit und ohne Demenz	204

Veranstaltungen der Kategorie

Gut aufgestellt fürs Alter

Während wir älter werden, verändert sich die Welt, in der wir leben, wie auch wir selbst. Manche Veränderungen sind lange Zeit kaum spürbar, andere wiederum stellen uns in kürzester Zeit vor große Hürden und lassen uns nicht selten mit Ratlosigkeit zurück. Um dieser Ratlosigkeit konstruktiv zu begegnen, gibt es eine Vielfalt an Beratungsmöglichkeiten, die helfen können, das Leben wieder nach den eigenen Vorstellungen gestalten zu können. Mit den Veranstaltungen unter der Kategorie „Gut aufgestellt fürs Alter“ sollen Ihnen Orientierungshilfen an die Hand gegeben werden. Vielleicht finden Sie dort Antworten auf Fragen, die Sie schon länger umtreiben.

Nutzen Sie daher die Gelegenheit, Beratungsmöglichkeiten kennenzulernen und sich umfassend über die verschiedenen Aspekte des Älterwerdens zu informieren. Denn Veränderung kennt kein Alter, und es ist nie zu früh, gut aufgestellt für die Zukunft zu sein.

Denkzettel	24
Gitarrengruppe	25
Gesundheitliche Vorausplanung & Patientenverfügung	32
Prävention & Cybercrime: Sicher im Internet	38
Offener Mittagstisch in der SchlossResidence	45
Wegweiser Lebensgeschichten	50
Schlecht hören kann ich gut	53
Diversitätscafé – Vernetzungstreffen	58
Informationsabend „Projekt Digitallotsen“	60
Tag der offenen Tür	69
Vortrag zu aktuellen Betrugsphänomenen	71
Das Sterben im Alter begleiten	72
Veränderung im Alter – bleibt alles anders!	73
Gesund durchs Jahr – Alt werden neu denken	75
Häuslicher Brandschutz: Sicherheit zu Hause	79
Stadt Frankfurt im Blick feiert 50. Jubiläum	81
„Mutig mein Leben gestalten“	88
Mut zum Slow-Dating	98
Häuslicher Brandschutz: Sicherheit zu Hause ..	105
Letzte Hilfe Kurs	109
Kleidertauschbörse	126
Machen Sie sich und Ihr Zuhause fit fürs Leben ..	132
Sozialrathaus Gallus	134

Soziale Hilfen im SGB XII	134
Gesprächsrunde: Veränderungen im Leben	135
Gemeinsam mutig bis zum Ende	138
Quartiersfest.....	146
Vorstellung Frankfurter Hilfenetz	148
Leben voller Sinn	150
Das hat ja noch Zeit.....	154
Angebote des St. Katharinen- und Weißfrauenstifts	158
Prävention & Cybercrime: Trickbetrug	159
Infoveranstaltung Ehrenamt im Frankfurter Verband	162
Vortrag und Gespräch zu Veränderungen im Alter.....	164
Romys Salon.....	165
Leben ist Veränderung: Tod und Trauer – was nun?	169
Tag der offenen Tür.....	171
Die App RMVgo leicht erklärt.....	186
Veränderung kennt kein Alter und keine Grenzen!	192
Stadt Frankfurt im Blick feiert 50. Jubiläum	195
Kaffee, Kuchen & Krisenbewältigung.....	201
Mode in Bewegung.....	202

Veranstaltungen des

Dezernats Soziales und Gesundheit

Auch in diesem Jahr hat die Leitstelle Älterwerden im Rathaus für Senioren im Auftrag des Dezernats die Eröffnungsveranstaltung der Aktionswochen Älterwerden organisiert. Sie führt uns in das EXPERIMINTA Science Center, wo die Dezernentin für Soziales und Gesundheit Elke Voitl Sie bei einem Sektempfang begrüßen wird und die Aktionswochen offiziell eröffnet.

Mit zwei Veranstaltungen wird das 50-jährige Jubiläum der Senioren Zeitschrift gefeiert, die seit Juli „Stadt Frankfurt im Blick – Informationen für Älter werdende“ heißt. Lernen Sie die Bürgerberatung in der neuen Altstadt kennen und erfahren Sie Wissenswertes aus unserem Redaktionsalltag. Anschließend besuchen Sie noch das Struwelpeter

Museum. Oder Sie kommen in die Zentralbibliothek zu einer Lesung mit der Journalistin und Bestsellerautorin Constanze Kleis.

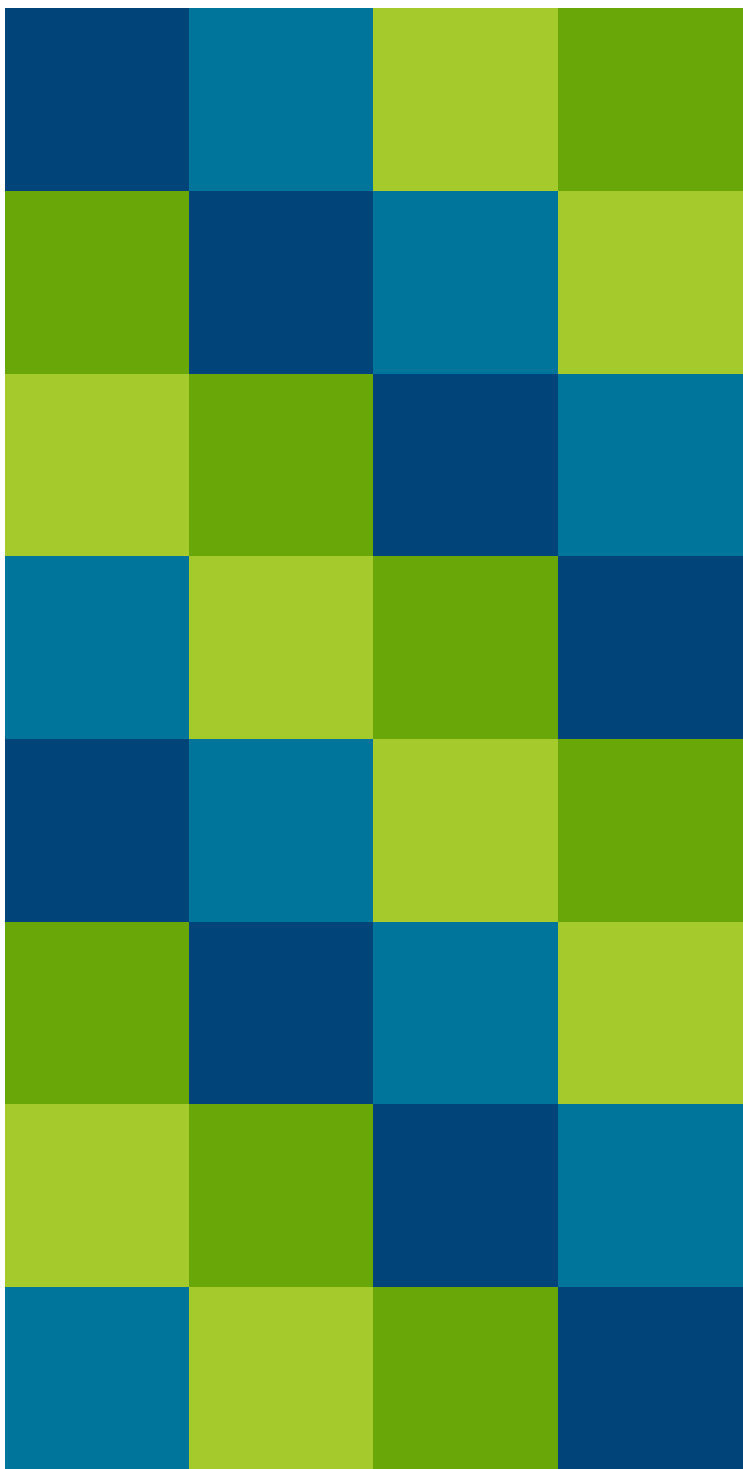
Auch die Sozialrathäuser und der Pflegestützpunkt sind wieder vertreten. Das Sozialrathaus Gallus stellt seine Aufgaben aus der Abteilung Soziale Hilfen, Sozialdienst im SGB XII vor und das Sozialrathaus Bockenheim präsentiert die Ergebnisse der Bewohner:innen-Befragung. Informationen rund um das Thema Pflege erhalten Sie durch den Pflegestützpunkt Frankfurt.

Zu einer Filmvorführung und einem Austausch laden Sie die Projekte aus dem Frankfurter Programm „Würde im Alter – Zugehende Beratung, Betreuung und Begleitung zu Hause“ ein.

Auch das Gesundheitsamt Frankfurt am Main bietet in diesem Jahr wieder viele Veranstaltungen in den Aktionswochen an. Dazu gehören bekannte Angebote wie der Frankfurter Gesundheitsspaziergang oder die Babbel-Bank im Bethmannpark. Manege frei heißt es beim Zirkus Zarakali, der erstmals dieses Jahr zu einem Zirkus-Workshop einlädt. Schnuppern Sie Zirkusluft und lernen Sie dabei kleine Kunststücke unter professioneller Anleitung.

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!

Eröffnungsveranstaltung	28
Der Pflegestützpunkt stellt sich vor.....	40
Gesund durchs Jahr – Alt werden neu denken....	75
Frankfurter Gesundheitsspaziergang	80
Stadt Frankfurt im Blick feiert 50. Jubiläum	81
Babbel-Bank im Bethmannpark.....	106
Zirkus-Workshop im Zirkus Zarakali.....	118
Sozialrathaus Gallus –	
Soziale Hilfen im SGB XII	134
Nicht mehr nicht mehr leben wollen	140
Kultur auf Rezept im Städel Museum	161
Romys Salon.....	165
Finissage: „Besonders habe ich mich immer gefühlt“	184
Stadt Frankfurt im Blick feiert 50. Jubiläum	195
Kaffee, Kuchen & Krisenbewältigung.....	201
Mitgestalten kennt kein Alter!.....	206



MONTAG

16. September

Tagesübersicht

Gymnastik – Fit im Alter	18
Aktiv bis 100 in Fechenheim	19
Golden Girls und adrette Herren	20
Yoga – Fit im Alter	21
Besonders habe ich mich immer gefühlt	22
Mach mit, bleib fit	23
Denkzettel	24
Gitarrengruppe	25
Beckenboden-Training	26
Smart Home	27
Eröffnungsveranstaltung	28
Gesundheitliche Vorausplanung & Patientenverfügung	32
Wirbel und Fitness	33

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

8:30 – 9:30 Uhr

Gymnastik – Fit im Alter

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

Weiterer Termin: 23.09., 8:30–9:30 Uhr**ORT**

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

 nicht barrierefrei**H ANFAHRT**

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

9:00 – 10:00 Uhr

Aktiv bis 100 in Fechenheim**Keiner muss, jeder darf**

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

Weiterer Termin: 23.09., 9:00–10:00 Uhr**ORT**

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

♿ barrierefrei

H ANFAHRT

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

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
Kostenfreie Probeteilnahme

LEBEN, BEGEGNUNG UND GESELLSCHAFT

10:00 – 13:00 Uhr


Golden Girls und adrette Herren

Ein Kreativ-Workshop zum Thema „Mode und Alter“

In unserem Kreativ-Workshop dreht sich heute alles um das Thema Mode. Zusammen mit Ihnen möchten wir uns damit beschäftigen, wie sich Ihr Modebewusstsein im Laufe Ihres Lebens entwickelt und verändert hat. Welche Rolle haben für Sie Mode und Stil gespielt und wie halten Sie es heute damit? Gibt es Alternativen zu hohen Absätzen? Trägt der Herr immer noch einen Hut? Vielleicht eröffnet das Alter sogar neue Möglichkeiten in puncto Outfit. Wer weiß? Im Gespräch, Spiel und auf dem Zeichenpapier werden wir Ideen zu einer Herbst-Winterkollektion 2024 kreieren, für Menschen im goldenen Alter. Gerne können Sie Ihre Lieblingsstücke mitbringen oder auch anziehen! Den Workshop leitet Katrin Skok.

ORT

Begegnungszentrum Hausen
Hausener Obergasse 15 a
60488 Frankfurt am Main

 barrierefrei

H ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungszentrum Hausen
Katrin Skok, 069 2998072228
katrin.skok@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

Anmeldung erforderlich bis 12.09.2024
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT


10:00 – 11:00 Uhr

Yoga – Fit im Alter

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

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

ORT

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

H ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
 kostenfrei

KUNST, KULTUR, BILDUNG

10:00 – 16:00 Uhr


Besonders habe ich mich immer gefühlt

Lesbisches, schwules und Trans*-Leben im Alter

Die Ausstellung lädt zu einer Reise in die Lebensgeschichten von älteren Lesben, Schwulen und Trans*-Personen ein. Biografische Texte, Fotos und prägnante Aussagen gewähren Einblicke in die unterschiedlichen Lebenswelten, Lebensbedingungen und Erfahrungen in einer sich verändernden Gesellschaft. Die dargestellten Portraits von aktuell sieben Lesben, Schwulen und Trans*-Personen vermitteln exemplarisch die Hoffnungen, Ängste und Erwartungen älterer, alter und hochbetagter LSBT*-Personen, um zu einem Verständnis für die Wünsche, Interessen und Bedarfe verschiedener Lebensweisen im Prozess des Älterwerdens beizutragen.

Weitere Termine: bis zum 29.9., jeweils Mo.–Fr. von 10:00 bis 17:00 Uhr

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Café Anschluss im Zentrum Dornbusch in Kooperation mit
der Hessischen Landesfachstelle LSBT* im Alter
Christine Fischer, 069 2998072350
cafe.anschluss@frankfurter-verband.de
www.cafe-anschluss.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:15 – 11:15 Uhr


Mach mit, bleib fit

(Frauen Ü70)

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

Weiterer Termin: 23.09., 10:15–11:15 Uhr

ORT

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

H ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

TSG Fechenheim 1860 e.V.
Dieter Schönwies, 069 422828
Schoenwies.Dieter@t-online.de
www.tsg-fechenheim.de

ohne Anmeldung
kostenfreies Probetraining

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

11:00 – 12:00 Uhr

Denkzettel

Ein Workshop mit vielen Praxisübungen

Lernen Sie mit uns spannende, alltagstaugliche Techniken kennen, mit deren Hilfe Sie Ihrem Erinnerungsvermögen immer wieder auf die Sprünge helfen und ihm sprichwörtlich einen „Denkzettel“ verpassen können.

ORT

Café Anschluss
 Hansaallee 150
 60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
 kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

11:15 – 12:15 Uhr


Gitarrengruppe

Für das Musizieren ist es nie zu spät!

Das Gitarrenspiel macht auch im fortgeschrittenen Alter Spaß. Wir üben zusammen die Begleitung unserer Lieblingslieder. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wäre gut, wenn Sie bereits einige grundlegende Akkorde auf der Gitarre kennen und greifen können.

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

ORT

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

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 13.09.2024
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:15 – 12:15 Uhr

Beckenboden-Training

Ein gut trainierter Beckenboden bringt viele Vorteile! Wahrnehmungsschulung kombiniert mit gezielten Kräftigungsübungen entlasten nicht nur die Wirbelsäule, sondern bringen auch Stabilität sowie eine verbesserte, aufrechte Körperhaltung. Die besonders ruhige Ausführung der einzelnen Übungen und die bewusste Atmung führen außerdem zu einer wohltuenden Entspannung. Körper und Geist werden in Einklang gebracht. Dieses sanfte und zugleich effektive Training ist für Männer und Frauen jedes Alters geeignet.

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

ORT

Gym 1 in der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
Ginnheimer Straße 47
60487 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei

H ANFAHRT

Bus 34: Haltestelle Sophienstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei


DIGITALE WELT

14:00 – 15:00 Uhr

Smart Home**Wenn der Kühlschrank Bier bestellt**

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

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei

14:30 – 17:00 Uhr

Eröffnungsveranstaltung

Zur Eröffnungsveranstaltung der diesjährigen Aktionswochen Älterwerden lädt Sie das Jugend- und Sozialamt in das EXPERIMINTA ScienceCenter Rhein-Main ein. In dieser interaktiven Mitmach-Ausstellung auf vier Etagen können Sie in die faszinierende Welt von Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT) eintauchen, Phänomenen nachgehen und viele neue Erfahrungen machen.

Die Dezernentin für Soziales und Gesundheit Elke Voitl begrüßt Sie bei einem Sektempfang und eröffnet die Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt 2024. Der Begrüßung schließt sich eine 30-minütige Science-Show an, in der auf zugängliche Weise naturwissenschaftliche Phänomene nähergebracht werden. Im Anschluss können Sie die Ausstellung selbständig in Kleingruppen erkunden. Auf jedem Stockwerk sind Ansprechpersonen, die zu den Exponaten Auskunft geben können.

Was hat die EXPERIMINTA mit dem Älterwerden zu tun, fragen Sie sich vielleicht? Die Aktionswochen Älterwerden 2024 stehen unter dem Motto „Veränderung kennt kein Alter“ und gehen der Frage nach, wie mit unaufhaltsamen Veränderungen im Leben umgegangen werden kann.


Trotz ihrer Mannigfaltigkeit und ihres oft schleichenden Prozesses, werden Veränderungen von Menschen als Störung empfunden. Um mit der Störung einen Umgang zu finden, heißt es, gewohnte Verhaltensweisen zu verändern und neue Möglichkeiten auszuloten.

In diesem Prozess wird experimentiert – oft unbewusst –, welche Wege eingeschlagen werden können, um störungsfrei oder störungsarm in den neuen Gegebenheiten zurechtzukommen. Der Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten, das Suchen nach einer Diagnose für gravierende physiologische Veränderungen, die Neusortierung des Freundeskreises nach Verlust neben vielen anderen Veränderungen erfordern: Beobachtung (was passiert hier?), Experiment (was bedingt hier

was?) und Analyse (was ist das Ergebnis?), um zu einer neuen Erkenntnis (damit kann ich fortfahren) zu kommen. Diese Schritte sind die Grundsteine naturwissenschaftlichen Arbeitens.

Die Eröffnungsveranstaltung in der EXPERIMINTA lädt symbolisch dazu ein, Verbindungslinien zwischen den Naturwissenschaften (der Stoff, aus dem das Leben ist) und den Strategien der Anpassung an Veränderungen (der Stoff des Lebens) aufzuspüren.

ORT

EXPERIMINTA ScienceCenter Frankfurt RheinMain
Hamburger Allee 22-24
60486 Frankfurt am Main
 barrierefrei

Das Gebäude verfügt über einen barrierefreien Zugang mit Aufzug im Hinterhof.

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich
kostenfrei



Pflegestützpunkt

Frankfurt am Main

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

Der Pflegestützpunkt hilft bei Fragen rund
um Pflege und Versorgung

- Information
- Beratung
- Unterstützung
- Vermittlung
- Koordination

Offene Sprechzeiten:

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

Individuelle Terminvereinbarungen zur
Beratung sind möglich.

Erreichbarkeit:

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

Pflegestützpunkt Frankfurt am Main
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main

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

Wir bieten

Freizeit- und Erholungsangebote.

Wir informieren und beraten

zum barrierefreien Wohnen im Alter.

Wir klären

Fragen zum Frankfurter Beratungs- und Hilfesystem.

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 bieten

Erstberatung zu Gedächtnis-, Gehör- und Sehverlust.

Über dies und vieles andere

halten wir Sie auf dem Laufenden mit der „Stadt Frankfurt im Blick“ und auf unserer Internetseite.

Alle Informationen unter:

www.frankfurt.de/aelterwerden

Telefon: 115 oder 069 21245058

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

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER


16:00 – 18:00 Uhr

**Gesundheitliche
Vorausplanung &
Patientenverfügung**

Vortrag

Wir sagen: Gesundheitliche Vorausplanung ist kein Formular, sondern ein Prozess – in diesem Prozess möchten wir Sie begleiten. In dem einführenden Online-Vortrag „Einführung in das Thema Patientenverfügung“ erhalten Sie durch unsere zertifizierten Gesprächsbegleiter:innen einen Einblick in die Themen Vorsorgevollmacht, Vertreterauswahl, Chancen und Grenzen der Patientenverfügung und die Möglichkeit, Autonomie und Willenserklärung auch in schwerer Krankheit zu wahren. Der Vortrag beleuchtet das Konzept von Advance Care Planning (www.advancecareplanning.de) und vermittelt die Relevanz von Autonomie, Vorsorge, informierter Entscheidung und Vertreterrolle.

ORT

Würdezentrum gUG (hb)
Geleitsstraße 14
60599 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

S3–S6, Tram 16, 18: Haltestelle Lokalbahnhof (ca. 500 m),
U1–U3, U8: Haltestelle Südbahnhof (ca. 850 m),
Bus 47: Haltestelle Geleitsstraße (ca. 50 m)

KONTAKT & ANMELDUNG

Würdezentrum gUG (hb)
Melanie Schönbeck, 069 348685330
info@wuerdezentrum.de
www.wuerdezentrum.de

Anmeldung erforderlich bis 13.09.2024 unter:
www.wuerdezentrum.de/kursbuchung
30 €

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT


18:00 – 19:00 Uhr

Wirbel und Fitness

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

Weiterer Termin: 23.09., 18:00–19:00 Uhr

ORT

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

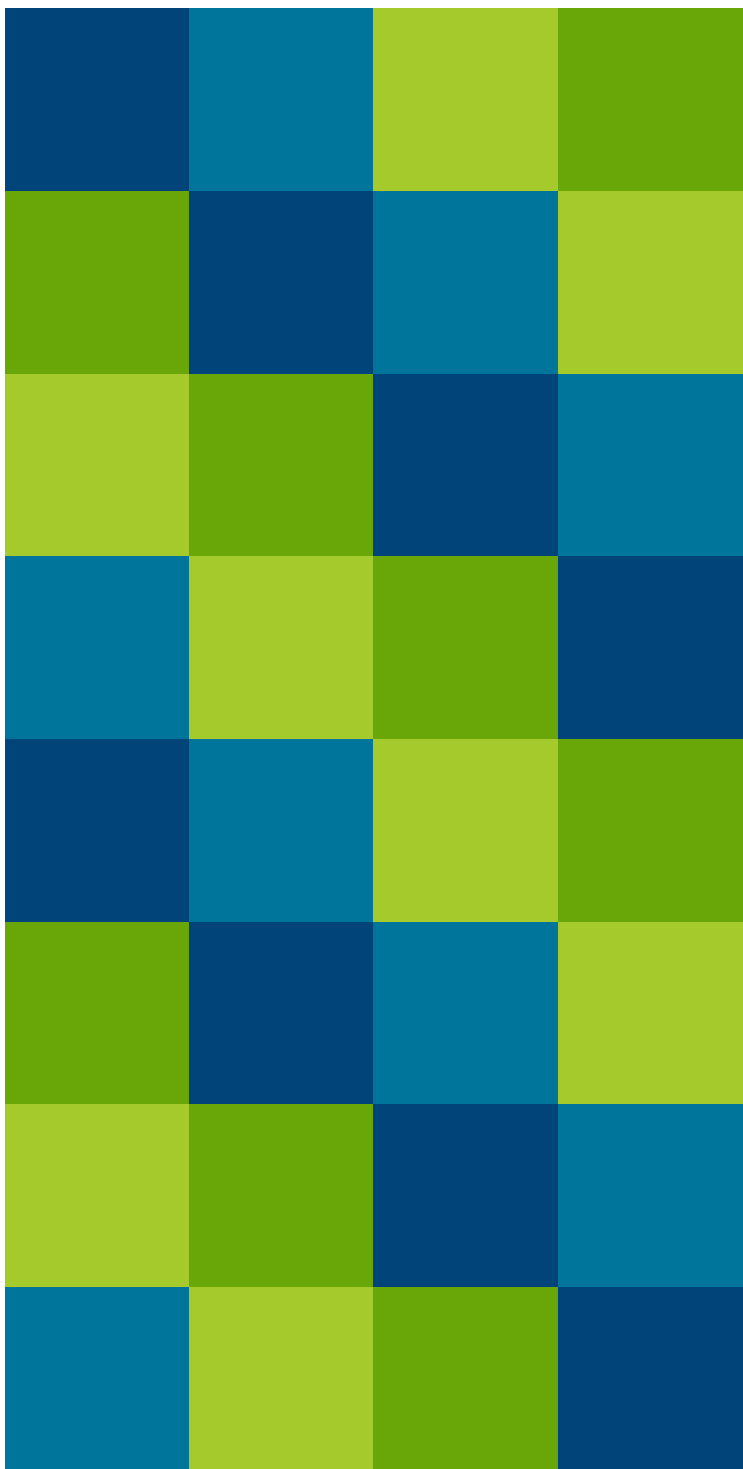
H ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfreies Probetraining



DIENSTAG

17. September

Tagesübersicht

Gymnastik – Fit im Alter	36
Gemeinsam statt alleine: Frühstück Sie mit!.....	37
Prävention & Cybercrime: Sicher im Internet	38
Fit in den Tag	39
Der Pflegestützpunkt stellt sich vor.....	40
Hatha Yoga	41
Smartphone.....	42
Sitzgymnastik – Fit im Alter.....	43
Bewegung & Balance	44
Offener Mittagstisch in der SchlossResidence	45
Bleiben Sie smart	46
Die Frankfurter Plattform 55+	47
Schnuppertreff Gesellschaftstanz	48
Filzen	49
Wegweiser Lebensgeschichten	50
Schenk- und Tauschcafé.....	51
Gymnastik am Dienstagnachmittag m/w.....	52
Schlecht hören kann ich gut	53
IKEA Möbeldesign in Veränderung	54
Filmnachmittag zum Thema „Altersarmut von Frauen“	55
Café Digital.....	56
Lust auf neue Freunde?	57
Diversitätscafé – Vernetzungstreffen.....	58
Naturspaziergang durch den Grüneburgpark.....	59
Informationsabend „Projekt Digitallotsen“	60
Angehörige und Freunde von Schwerhörigen	61
ALLTAGSFIT! Meine Wohnung – mein Fitness-Studio	62
Besonders habe ich mich immer gefühlt	22

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

8:45 – 9:30 Uhr

Gymnastik – Fit im Alter

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

Weiterer Termin: 24.09., 8:45–9:30 Uhr

ORT

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

 nicht barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

FTG Frankfurt
Juliane Frera, 069 970803-0
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

9:00 – 11:30 Uhr

Gemeinsam statt alleine: Frühstücken Sie mit!

Alleine am Tisch zu sitzen, macht nicht immer Freude! Beginnen Sie den Tag lieber gemeinsam als alleine zu Haus! Ein ausgiebiges Frühstück mit allem, was dazu gehört, in netter Gesellschaft, wartet auf Sie! So fängt der Tag gleich viel freundlicher an!

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein
Tränkweg 32

60529 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 12: Haltestelle Waldau (Fußweg ca. 800 m),

Bus 51, 78: Haltestelle Waldau/Goldsteinstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein
Carmen Simon, 069 2998072223

carmen.simon@frankfurter-verband.de

[www.frankfurter-verband.de/begegnungszentren/
begegnungs-und-servicezentrum-hofgut-goldstein](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungszentren/begegnungs-und-servicezentrum-hofgut-goldstein)

Anmeldung erforderlich bis 13.09.2024

Telefonische Anmeldung Mo.–Fr. von 13:00–18:00 Uhr
(Außerhalb dieser Zeiten gerne auf Anrufbeantworter
sprechen) oder per E-Mail

5 € – mit Frankfurt-Pass 2,50 €


GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

10:00 – 11:30 Uhr

Prävention & Cybercrime: Sicher im Internet

Moderne Informations- und Kommunikationstechnik (IuK) bietet Vorteile, auf die niemand mehr verzichten möchte. Gleichzeitig sind aber auch für Kriminelle neue Handlungsfelder und Tatbegehungsweisen entstanden. In diesem Vortrag erörtert Kriminalhauptkommissarin Alexandra Roth vom Polizeipräsidium Frankfurt die gängigen und oft wiederkehrenden betrügerischen Maschen rund um das Thema „Cybercrime“. Es werden grundsätzliche Schutzmöglichkeiten, der Weg zur Anzeigenerstattung sowie verschiedene Hilfsangebote erläutert.

ORT

Bildungszentrum Ost
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4: Haltestelle Höhenstraße,
Tram 12: Haltestelle Rothschildallee,
U6, Bus 32: Haltestelle Ostbahnhof,
S1–S6, S8, S9: Haltestelle Ostendstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

Volkshochschule Frankfurt (VHS)
Marco Mayer, 069 21273226
marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de
www.vhs.frankfurt.de

Anmeldung erforderlich bis 17.09.2024
per E-Mail an: vhs@stadt-frankfurt.de unter Angabe der
Kurs-Nummer: 7199-50
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT


10:00 – 11:00 Uhr

Fit in den Tag

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

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

ORT

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

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfreies Probetraining

PFLEGE UND DEMENZ


10:00 – 11:00 Uhr

Der Pflegestützpunkt stellt sich vor

Der Pflegestützpunkt Frankfurt am Main in gemeinsamer Trägerschaft der Pflege- und Krankenkassen sowie der Stadt Frankfurt am Main ist eine kostenfreie und wettbewerbsneutrale Beratungsstelle und berät ratsuchende Frankfurter Bürger:innen rund um das Thema Pflege. Wir laden Sie ein, die Arbeit des Pflegestützpunktes etwas näher kennenzulernen.

Weiterer Termin: 17.09., 14:00–15:00 Uhr

ORT

Pflegestützpunkt Frankfurt am Main
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Pflegestützpunkt Frankfurt am Main
Jutta Niederhöfer und Sascha Hinkel, 0800 5893659
pflegestuetzpunkt@frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:30 – 11:45 Uhr


Hatha Yoga

bewegt und entspannt das Leben genießen

Yoga ist ein wirkungsvolles Training für unsere Knochen, Muskeln und Organe in jedem Alter. Yoga kräftigt unsere Muskeln, trainiert das Gleichgewicht, verbessert die Koordination und lässt uns wunderbar zur Ruhe kommen. Geleitet wird das Training von Marie Luise Kersten, zertifizierte Yogalehrerin.

Weiterer Termin: 24.09., 10:30–11:45 Uhr

ORT

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

ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2024
Telefonische Anmeldung Mo.–Fr. von 12:00–16:00 Uhr
oder per E-Mail
10 €

DIGITALE WELT


11:00 – 12:00 Uhr

Smartphone

Was kann es und wer hilft mir dabei?

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

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei

11:00 – 11:45 Uhr

Sitzgymnastik – Fit im Alter

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

Weiterer Termin: 24.09., 11:00–11:45 Uhr

ORT

Sporthalle im SPORTGARTEN der FTG Frankfurt
Rebstöcker Weg 15
60489 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 34, Bus 72: Haltestelle Parkweg

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung

kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:15 – 12:15 Uhr

Bewegung & Balance

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

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

ORT

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

ANFAHRT

Bus 34: Haltestelle Sophienstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei


GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

12:00 – 14:30 Uhr

Offener Mittagstisch in der SchlossResidence

Erhöhte Lebensqualität durch genussvolles und gesundes Essen: Die Ernährung dient allgemein dazu, die Gesundheit und die Körperfunktionen zu erhalten. Ist das Essen dann auch noch gesund und genussvoll, kann es die Lebensqualität erhöhen. Dabei heißt es nicht umsonst: „Liebe geht durch den Magen“, da auch schmackhaftes und leckeres Essen Wohlbefinden schafft. In diesem Sinne laden wir zum offenen Mittagstisch im Restaurant Henricus in der SchlossResidence Mühlberg ein. Lernen Sie uns und unsere Einrichtung kennen. Wir freuen uns auf Sie.

ORT

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

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

SchlossResidence Mühlberg
Manuela Perret, 069 204576920
info.srm.mdg@agaplesion.de
www.markusdiakonie.de/wohnen-pflegen/wohnen-mit-service/schlossresidence-muehlberg

Anmeldung erforderlich
Bestellung und Preise: à la carte

DIGITALE WELT

13:00 – 15:00 Uhr

Bleiben Sie smart

Ihr Smartphone oder Tablet will nicht so wie Sie? Sie brauchen digitale Starthilfe oder möchten z.B. WhatsApp nutzen, mit Ihrem Enkelkind 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 möchten Sie 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.

Weiterer Termin: 24.09., 13:00–15:00 Uhr

ORT

Stadtteilbibliothek Rödelheim
Radilostraße 17–19
60489 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

S3, S4, S5, Bus 34, M55, M60, 916:
Haltestelle Rödelheim Bahnhof

KONTAKT & ANMELDUNG

Stadtbücherei Frankfurt
Jennifer Strehl, 069 21230775
roedelheim@stadtbuecheri.frankfurt.de
stadtbuecheri.frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei


13:30 – 15:00 Uhr

Die Frankfurter Plattform 55+

Einführung in die Nutzung und Funktionen

Die „Frankfurter Plattform 55+“ ist eine Internetseite, die speziell ältere Frankfurter:innen anspricht. Gemeinsam mit vielen Vertreter:innen aus der Senior:innenbildung und -beratung wurde die zentrale, dynamische Internet-Plattform mit stadtweiten Bildungs- und Beratungsangeboten umgesetzt. Ein besonderes Merkmal ist die Möglichkeit, Angebote in der Nähe des eigenen Standortes/Stadtteils zu finden. Wir schauen uns gemeinsam die „Frankfurter Plattform 55+“ an, probieren Such- und Filtermöglichkeiten aus und klären offene Fragen. Sie werden sehen, wie einfach es geht und wie schnell Sie Ideen für zukünftige Unternehmungen finden.

ORT

Zentralbibliothek
Hasengasse 4
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Stadtbücherei Frankfurt und Volkshochschule Frankfurt
Carolin Helfmann, 069 21238346
digital@stadtbuecherei.frankfurt.de
stadtbuecherei.frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT


14:00 – 15:00 Uhr

Schnuppertreff Gesellschaftstanz

einfache Tanzschritte lernen

Sie wollen mal wieder Ihr Tanzbein schwingen, ein paar einfache Schritte ChaCha, Rumba oder Langsamer Walzer kennenlernen? Kommen Sie zu unserem Schnuppertreff Gesellschaftstanz und lernen Sie zudem noch nette Menschen kennen. Max. 30 Personen.

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 10.09.2024
kostenfrei

KUNST, KULTUR, BILDUNG

14:00 – 16:00 Uhr

Filzen

Altes Handwerk neu entdeckt

Dekorative Kleinigkeiten, Schmuck, Schnüre, Blumen oder auch ein kleines Etui. Fluffige feingezupfte Wolle wird unter Anleitung im Rahmen der offenen Arbeit von einer erfahrenen Kunstpädagogin durch Wasser und Seife zu einem festen robusten Material gefilzt. Maximal 6 Personen. Bitte mitbringen: Schürze, altes Frotteehandtuch.

ORT

Kreativwerkstatt
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Kreativwerkstatt
Alina Pergande, 069 2998072357
kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de
www.kreativwerkstatt-ffm.de

Anmeldung erforderlich bis 10.09.2024
Materialkosten: ca. 3 €

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER


14:30 – 16:00 Uhr

Wegweiser Lebensgeschichten

Vortrag

In einer Welt voller Abenteuer, Höhen und Tiefen erleben wir viel. Unsere Lebensgeschichten sind dabei kostbare Schätze, an denen wir wachsen und dazu beitragen, die Welt um uns herum zu prägen. Ein kurzer Impulsvortrag zeigt die Bedeutung der eigenen Geschichte auf, wie wichtig es ist, dieses Erbe zu teilen in einer sich ständig verändernden Welt. Im Anschluss bieten wir einen Workshop an, um die wertvollen Erfahrungen zu reflektieren und einen Ausblick zu geben, wie diese weitergegeben werden können. Wir zeigen auf, welche Angebote der Begegnung und des Austausches existieren. Erfahren Sie mehr über lebenslanges Lernen und welche Chancen der Austausch mit jüngeren Generationen bietet.

ORT

Würdezentrum gUG (hb)
Geleitsstraße 14
60599 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

S3–S6, Tram 16, 18: Haltestelle Lokalbahnhof (ca. 500 m),
U1–U3, U8: Haltestelle Südbahnhof (ca. 850 m),
Bus 47: Haltestelle Geleitsstraße (ca. 50 m)

KONTAKT & ANMELDUNG

Würdezentrum gUG (hb)
Melanie Schönbeck, 069 348685330
info@wuerdezentrum.de
www.wuerdezentrum.de


Anmeldung erforderlich bis 14.09.2024 unter:
www.wuerdezentrum.de/kursbuchung
kostenfrei

14:30 – 17:00 Uhr

Schenk- und Tauschcafé

Haben Sie Spaß am Stöbern und Plaudern? Wir tauschen bzw. schenken an diesem Nachmittag Bekleidung und Haushaltsgegenstände in gutem Zustand. So machen wir uns selbst und anderen eine Freude und tragen zur Müllvermeidung bei. Genießen Sie frischgebackenen Blechkuchen und Kaffee/Tee in geselliger Runde. Erleben Sie die Gemütlichkeit unseres Tauschcafés!

ORT

Begegnungszentrum Preungesheim
Jaspertstraße 11
60435 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

U5: Haltestelle Ronneburgstraße,
Bus 39: Haltestelle Kreuzstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
Kosten für Speisen und Getränke


14:45 – 15:45 Uhr

Gymnastik am Dienstagnachmittag m/w

Wir sind für unser Alter ziemlich fit. Musik wird bei uns nur eingesetzt, wenn es erforderlich ist. Wir trainieren mit Spaß und Freude, um unsere Fitness zu erhalten und vielleicht noch etwas zu verbessern. Bei uns gibt es hinsichtlich des Einsatzes von Handgeräten fast keine Grenzen. Und das im Sitzen und auf der Matte sowie im Stehen und auch laufend. Für unsere Ziele gehen wir dabei manchmal an unsere Grenzen. Gehirnjogging ist auch Bestandteil unseres Trainings, auch durch Koordinationsübungen. Unser Training ist trotzdem oder gerade deswegen mit Spaß und Freude verbunden. Neugierig? Für Probereinheiten bist du willkommen. Aber Vorsicht, es könnte dir gefallen!

Weiterer Termin: 19.09., 14:45–15:45 Uhr

ORT

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

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

TSG Fechenheim 1860 e.V.
Dieter Schönwies, 069 422828
Schoenwies.Dieter@t-online.de
www.tsg-fechenheim.de

ohne Anmeldung
kostenfreies Probetraining

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER


15:00 – 16:30 Uhr

Schlecht hören kann ich gut

Gelingende Kommunikation trotz Gehörverlust

Veränderungen im Gehör sind ein natürlicher Teil des Alterungsprozesses. Wir denken zusammen mit Maren Dettmers von der Schwerhörigen-Seelsorge der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau darüber nach, wie trotz Gehörverlust eine gelingende Kommunikation möglich ist.

ORT

Haus der Kirche
Rechneigrabenstraße 10
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 18, 22: Haltestelle Hospital zum Heiligen Geist,
Tram 11, 14, 18: Haltestelle Börneplatz/Stoltzestraße,
U4–U7, S1–S6, S8, S9: Haltestelle Konstablerwache

KONTAKT & ANMELDUNG

Evangelische Kirche Frankfurt und Offenbach
Christel Roßbach (Kordinatorin für Erwachsenenbildung
und Seniorenarbeit), 069 92105-6678
christel.rossbach@frankfurt-evangelisch.de
[www.efo-magazin.de/kirche/was-wir-bieten/bildung/
erwachsenenbildung](http://www.efo-magazin.de/kirche/was-wir-bieten/bildung/erwachsenenbildung)

Anmeldung erforderlich bis 13.09.2024
Telefonisch (teilweise Anrufbeantworter) oder per E-Mail an:
erwachsenenbildung@frankfurt-evangelisch.de
kostenfrei

KUNST, KULTUR, BILDUNG


15:00 – 17:00 Uhr

IKEA Möbeldesign in Veränderung

Klassiker im Wandel der Zeit

Wer kennt sie nicht, die ausgefallenen Möbelstücke mit interessanten Farbkombinationen. Im Jahre 1951 beginnt die Unternehmensgeschichte des schwedischen Möbelkonzerns. Zeitlos präsentiert sich das Billyregal oder so manch anderes Möbelstück heute noch. Wir tauschen uns mit Fotos oder gesammeltem Zeitungsmaterial aus. Bringen Sie Ihre Erfahrungen und Erinnerungen mit. Bei schwedischem Gebäck und einem Pott Kaffee kommen wir ins Gespräch.

ORT

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

ANFAHRT

U2, U9: bis Haltestelle Kalbach, dann Bus 29:
Ben-Gurion-Ring Nord bzw. West, Fußweg ca. 10 Min.

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 10.09.2024
Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

15:00 – 17:00 Uhr

Filmnachmittag zum Thema „Altersarmut von Frauen“

Der Film wird in Kooperation mit dem Nachbarschaftszentrum Ginnheim und dem IB Quartiersmanagement Ginnheim im Begegnungszentrum Ginnheim gezeigt und auf Wunsch anschließend gemeinsam diskutiert. Die Veranstaltung findet in Anlehnung zum Event „Frauen leben länger – aber wovon?“ am Samstag, 21.09.2024, 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr, im Nachbarschaftszentrum Ginnheim statt (nähere Informationen zum Event entnehmen Sie bitte dem Programmhinweis unter 21.09.2024). Das Film-Café öffnet von 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr.

ORT

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

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 17.09.2024
Das Begegnungszentrum Ginnheim ist vom 03. bis 25.
August 2024 nicht besetzt.
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

DIGITALE WELT

15:00 – 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.

Weiterer Termin: 20.09., 14:00–17:00 Uhr

ORT

Stadtbücherei Frankfurt am Main
Hasengasse 4
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Malteser Hilfsdienst
Denise Hufnagel, 069 9421050
denise.hufnagel@malteser.org
www.malteser-frankfurt.de

Um Anmeldung wird gebeten.
kostenfrei


15:00 – 17:00 Uhr

Lust auf neue Freunde?

Veränderung kennt kein Alter!

Wir, der Verein Freunde alter Menschen e.V., stiften Besuchspartnerschaften zwischen älteren Frankfurter:innen und Freiwilligen. Wir stehen für mehr Gemeinsamkeit und ein Miteinander der Generationen. Sie wünschen sich eine neue Aufgabe oder mehr Kontakt mit anderen Menschen? Sie würden sich freuen, regelmäßig mit einer/einem Freiwilligen etwas zu unternehmen, spazieren zu gehen oder einfach nur zusammensitzen und zu reden und lachen? Oder Sie würden sich gerne ehrenamtlich engagieren, in einer Besuchspartnerschaft oder in einem Team? Wir laden Sie herzlich in unsere Räume in Bornheim ein und freuen uns darauf, Sie kennenzulernen und uns bei einem Kaffee oder Tee und leckerem Kuchen auszutauschen.

ORT

Freunde alter Menschen e.V.
Saalburgstraße 51
60385 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U4: Haltestelle Bornheim Mitte,
Bus 38 oder M43: Haltestelle Bornheim Mitte,
Tram 12: Haltestelle Burgstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erwünscht, telefonisch oder per E-Mail
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

16:00 – 18:00 Uhr

Diversitätscafé – Vernetzungstreffen

Das Schwanthaler Carrée – von Bewohner:innen, Nachbarschaft und Mitarbeitenden auch liebevoll „Schwani“ getauft – gewann zuletzt im September 2023 den Deutschen Pflegepreis in der Kategorie Vielfalt & Respekt. Aktuell beschreitet das bunte Haus der AGAPLESION MARKUS DIAKONIE den nächsten Schritt Richtung Vielfalt in der Pflege durch die Zertifizierung „Qualitätssiegel Lebensort Vielfalt“. Gemeinsam mit Nachbarschaft, Kooperationspartner:innen sowie Bewohnerschaft und Angehörigen möchten wir Erinnerungen aufleben lassen und neue Kontakte knüpfen. Interessiert an einem bunten Nachmittag mit Regenbogentorte? Dann freuen wir uns auf Ihren Besuch.

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

KONTAKT & ANMELDUNG

AGAPLESION SCHWANTHALER CARRÉE

Carolin Zimmer und Tom Dörr, 069 204560–1775
/-2113

info.scf.mdg@agaplesion.de

www.markusdiakonie.de

Anmeldung erforderlich bis 10.09.2024
kostenfrei

16:00 – 17:30 Uhr

Naturspaziergang durch den Grüneburgpark

Landschaftsschutzgebiet und Gartendenkmal

Bei unserem Rundgang im Grüneburgpark machen wir uns mit der Gestaltung und Nutzung vertraut. Wir schauen, was vom Werk des Gartenkünstlers Siesmayer im Grüneburgpark noch zu erkennen ist. Wir kommen zur Sommerlinde von 1822, dem ältesten Baum im Park. Wir betrachten Neupflanzungen und machen uns über klimagerechte Baumarten Gedanken. Durch unsere Initiative sind Wildwiesen mit Margeriten, Himmelsschlüsseln, Kleearten usw. ausgewiesen worden, deren Entwicklung wir in Augenschein nehmen. Wir kommen an fünf Rosenbeeten am Nord-Süd-Hauptweg Garten vorbei, die durch uns ehrenamtlich gepflegt werden. Wir werben weiter öffentlich um Pflegebeteiligung. Wir diskutieren über die Tunnelpläne der Stadt durch vier Westend-Parkanlagen für den U4-Lückenschluss. Wir sind gegen diesen langen Tunnel und stattdessen für die direkte Verbindung von Bockenheimer Warte bis Ginnheim auf der Zeppelinallee. Treffpunkt: Eingang Grüneburgpark Ecke Siesmayerstraße, am Schaukasten

ORT

Grüneburgpark, Treffpunkt Eingang Siesmayerstraße
Siesmayerstraße 6

60323 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 75: Haltestelle Grüneburgpark

KONTAKT & ANMELDUNG

Bürgerinitiative Grüneburgpark

Gisela Becker, 069 97205559

giselbecker@web.de

www.grueneburgparkinitiativen.wordpress.com

ohne Anmeldung

kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

17:00 – 18:30 Uhr

Informationsabend „Projekt Digitallotsen“

Herzlich möchten wir Sie zu unserem Informationsabend im AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS einladen. Gerne möchten wir Ihnen unser Projekt „Digitale Souveränität in Sachsenhausen“ vorstellen, welches durch das Frankfurter Programm „Würde im Alter – Zugehende Beratung, Betreuung und Begleitung zu Hause“ gefördert wird. Wir freuen uns auf ein Kennenlernen und einen netten Abend mit Ihnen.

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 06.09.2024
kostenfrei


17:00 Uhr

Angehörige und Freunde von Schwerhörigen

Menschen mit Hörbehinderung besser verstehen

Ein Hörverlust ist kein individuelles Problem. In einer Freundschaft oder Beziehung kommt es auf gegenseitiges Verständnis und Rücksichtnahme an. Doch viele Betroffene tun sich schwer, ihre Bedürfnisse klar zu äußern. Oft fehlt es an Informationen, was es bedeuten kann, schwerhörig zu sein oder zu werden. Egal, ob durch Krankheit, Unfall oder Alter. Das Leben mit Hörverlust ist nicht mehr dasselbe wie davor. Und das betrifft nicht nur die schwerhörige Person, sondern auch die Menschen, die einem am nächsten stehen. Niemand ist allein und gemeinsam ist man stark. Lassen Sie uns in den Austausch gehen und voneinander lernen.

ORT

Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige
Rothschildallee 16a
60389 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

EUTB – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
Sabrina Franze und Renate Enslin, 069 94593010
franze@glsh-stiftung.de
www.glsh-stiftung.de/unsere-angebote/eutb-beratung

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2024
Telefonische Anmeldung unter 069 94593024 oder
069 94593010 oder per Mail an:
franze@glsh-stiftung.de
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

17:30 – 19:00 Uhr

ALLTAGSFIT! Meine Wohnung – mein Fitness-Studio

Fitnessübungen in den Alltag einbauen

Mal ehrlich: Wie oft haben Sie sich schon vorgenommen, dass Sie täglich 20 Minuten etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun wollen? Und wie oft haben Sie es dann doch nicht gemacht? Weil: Keine Zeit, anderes Wichtiges zu tun, ... Wir stellen Ihnen Übungen vor, die Sie in Ihren Alltag integrieren können, die Sie „nebenbei“ erledigen können. So werden und bleiben Sie fit beim Fernsehen, beim Zähneputzen, beim Staubwischen, beim Saubermachen ... Gemeinsam mit Ihnen überlegen wir uns, wie und welche Übungen „alltäglich“ werden können und mit welchen Hilfsmitteln und Gegenständen aus dem Haushalt wir uns „Fitnessgeräte“ improvisieren können.

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Frankenallee 206
60326 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 11, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Hans-Christoph Fehr, 069 299807217
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
[www.frankfurter-verband.de/begegnungszentren/
begegnungs-und-servicezentrum-gallus](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungszentren/begegnungs-und-servicezentrum-gallus)

Anmeldung erforderlich bis 13.09.2024
kostenfrei

MITTWOCH

18. September

Tagesübersicht

Gymnastik	64
Sanfte Rückenfitness.....	65
Yoga – Fit im Alter	66
Bewegungsgruppe für Menschen mit Demenz	67
Mittagessen in Geselligkeit	68
Tag der offenen Tür.....	69
Veränderungen gemeinsam begegnen.....	70
Vortrag zu aktuellen Betrugphänomenen.....	71
Das Sterben im Alter begleiten	72
Veränderung im Alter – bleibt alles anders!.....	73
Rückenfit	74
Gesund durchs Jahr – Alt werden neu denken.....	75
Durchatmen!.....	76
Besonders habe ich mich immer gefühlt	22

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

9:00 – 9:45 Uhr

Gymnastik

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

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

ORT

Sporthalle im SPORTGARTEN der FTG Frankfurt
Rebstöcker Weg 15
60489 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 34, Bus 72: Haltestelle Parkweg

KONTAKT & ANMELDUNG

FTG Frankfurt
Juliane Frera, 069 970803-0
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:00 Uhr


Sanfte Rückenfitness

gestärkt den Tag beginnen

Die sanfte Rückenfitness ist ein Trainingsprogramm rund um die Wirbelsäule. Mobilisation, Dehnung und Kräftigung werden miteinander verbunden. Das Training findet im Stehen, Gehen und am Boden auf der Matte statt. Eine Matte sollte mitgebracht werden. Geleitet wird diese Rückenstunde von Renate Rost, Sportwissenschaftlerin und zertifizierte Rückenkursleiterin.

Weiterer Termin: 25.09., 10:00–11:00 Uhr

ORT

Haus Ginnheim
Heinzstraße 5–7
60431 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Tram 16, Bus 34: Haltestelle Markuskrankenhaus,
U1 Haltestelle Ginnheim

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 17.09.2024
Telefonische Anmeldung Mo.–Fr. von 12:00–16:00 Uhr
oder per E-Mail
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:00 Uhr

Yoga – Fit im Alter

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

Weiterer Termin: 25.09., 10:00–11:00 Uhr

ORT

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

ANFAHRT

Bus 34: Haltestelle Sophienstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei

11:00 – 12:00 Uhr

Bewegungsgruppe für Menschen mit Demenz

Demenz ist nicht heilbar. Aber es gibt die Möglichkeit, über Sport das Wohlbefinden und die Lebensfreude zu steigern. Demenz-Erkrankte können seit April 2016 im TSV Bonames eine Stunde pro Woche unter Menschen kommen, sich bewegen und Spaß haben. Das regelmäßig stattfindende Angebot findet im Mehrzweckraum der Gymnastikhalle statt. Dieser Raum ist barrierefrei zu erreichen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Eine Schnupperstunde ist möglich. Was erwartet Sie in der Bewegungsgruppe für Menschen mit Demenz? 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, Bewegungen, die dazu beitragen, zu mehr Ruhe und Entspannung zu finden, schwungvolle Musik, Freude an der Bewegung spüren und Gemeinschaft erfahren.

ORT

TSV Bonames Gymnastikhalle
Harheimer Weg 18
60437 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

TSV 1875 Bonames e.V.
Nadine Kalisch, 069 502873
tsv@tsvb.de
www.tsvb.de

ohne Anmeldung
kostenfrei


12:00 – 14:00 Uhr

Mittagessen in Geselligkeit

Seniorengerechtes Mittagessen zum kleinen Preis

Haben Sie Lust auf ein leckeres Mittagessen in netter Atmosphäre zum fairen Preis? Genießen Sie frisch gekochtes Essen: Die Volksküche, die das Nachbarschaftszentrum Ostend beliefert, kocht saisonal und regional und verwendet dabei vorwiegend ökologisch angebaute Lebensmittel. Voraussetzung ist die vorherige Anmeldung unter info@nbz-ostend.de oder Tel.: 069 43 96 45.

ORT

Mehrgenerationenhaus Nachbarschaftszentrum Ostend
Waldschmidtstraße 39
60316 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Mehrgenerationenhaus Nachbarschaftszentrum Ostend
Heike Klauer, 069 439645
info@nbz-ostend.de
www.nbz-ostend.de

Anmeldung erforderlich bis 09.09.2024
Anmeldung unter info@nbz-ostend.de oder
Tel. 069 43 96 45
3,50 €

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

14:00 – 15:00 Uhr

Tag der offenen Tür

mit Markt der Möglichkeiten

Das Schwanthaler Carrée – von Bewohner:innen, Nachbarschaft und Mitarbeitenden auch liebevoll „Schwani“ getauft – steht für Lebensqualität im Alter inmitten von Frankfurt Sachsenhausen. Hier verbindet Servicewohnen für Senior:innen die Vorteile des Betreuten Wohnens mit dem hohen Standard von Seniorenwohnstiften. Wenn aus medizinischen oder rechtlichen Gründen eine Betreuung doch nicht mehr möglich sein sollte, heißen wir Sie in unserem vollstationären Pflegebereich herzlich willkommen. Auf dem Markt der Möglichkeiten finden Sie Informationen und Stände. Zudem finden an diesem Tag zwei Spaziergänge durch die Einrichtung statt. Interessiert? Dann freuen wir uns auf Ihren Besuch.

Weiterer Termin: 18.09., 15:00–16:00 Uhr

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

KONTAKT & ANMELDUNG

AGAPLESION SCHWANTHALER CARRÉE

Carolin Zimmer und Tom Dörr, 069 204560–1775

/–2113

info.SCF.MDG@agaplesion.de

www.markusdiakonie.de

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2024

Für den Spaziergang durch die Einrichtung wird um Anmeldung per Mail oder Telefon gebeten.

kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT


14:00 – 16:00 Uhr

Veränderungen gemeinsam begegnen

„Tag der offenen Tür“ im DRK – Soziale Dienste

Auch mit Einschränkungen das Leben selbstbestimmt und positiv gestalten! Lernen Sie die vielfältigen Unterstützungsangebote des DRK Frankfurt kennen. An verschiedenen Stationen können Sie sich über die sich ergänzenden Hilfen sowie die Möglichkeiten, neue Kontakte zu knüpfen informieren: Gesundheitsprogramme, Training für Körper, Geist und Seele, Alltagshilfen für Senior:innen, sicher in den eigenen 4 Wänden mit dem Hausnotruf, Pflegeberatung und ambulante Pflege, Menüservice.

ORT

DRK Bezirksverband Frankfurt am Main e.V.
Seilerstraße 23
60313 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7, S1–S6, S8, S9, Tram 12, 18, Bus 30, M36:
Haltestelle Konstablerwache

KONTAKT & ANMELDUNG

DRK Bezirksverband Frankfurt am Main e.V.
Julia Sipreck, 069 71919148
julia.sipreck@drkfrankfurt.de
www.drkfrankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

14:30 – 17:00 Uhr

Vortrag zu aktuellen Betrugsphänomenen

Koop. Polizeipräsidium Frankfurt & AWO Bockenheim

Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf ist zuständig für die Seniorenprävention im Polizeipräsidium Frankfurt. Sie und die neue Schutzfrau vor Ort, Frau Michelle Börstler (13. Polizeirevier), klären über aktuell auftretende Kriminalitätsphänomene wie Trickbetrug und Trickdiebstahl auf – und wie man sich dagegen wappnen kann. Lassen Sie sich bei Kaffee und Kuchen auf den neuesten Stand bringen, stellen Sie Ihre Fragen und teilen Sie Ihre Erlebnisse! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

ORT

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

ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße, 150 m Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2024
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER


15:00 – 16:30 Uhr

Das Sterben im Alter begleiten

Sterbebegleitung für ein würdevolles Ende

Das zunehmende Alter ist eine Lebensphase, in der Verluste und Abschiede meist häufiger auftreten. Trotzdem gehören das Sterben und der Tod auch mit zunehmendem Alter immer noch zu den größten Tabuthemen unserer Gesellschaft. Gründe hierfür sind häufig die Angst vor Autonomieverlust, Schmerzen und einem langen Dahinsiechen. Aber auch wenn Angehörige und nahe Freunde mit dem Sterben konfrontiert sind, vermeiden viele die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod. Sind Sie bereit, mehr über die letzte Lebens- und Sterbephase zu erfahren und sich damit auseinanderzusetzen? Dann sind Sie herzlich zum Vortrag und zum anschließenden Austausch eingeladen.

ORT

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

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 11.09.2024
Anmeldung per Mail an: info@buergerinstitut.de
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER


15:00 – 17:00 Uhr

Veränderung im Alter – bleibt alles anders!

Vortrag und (inter)aktiver Nachmittag

Das Team der Klinik für Altersmedizin am varisano Klinikum Frankfurt Höchst lädt alle Interessierten herzlich zu einem (inter)aktiven Nachmittag unter dem Motto „Bleibt alles anders – Wie Veränderung bis ins hohe Alter gelingen kann“ in die Geriatrische Tagesklinik (Gebäude E, EG) des Klinikums ein. Geplant sind ein informativer Vortrag zum Thema „Vom Wunder der Plastizität – Veränderungsmeister Gehirn“ sowie Gruppenangebote für Körper, Geist und Seele. Wir freuen uns auf Sie!

ORT

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

ANFAHRT

S1, S2: Haltestelle Frankfurt Höchst Bahnhof, danach weiter mit dem Bus 50, 59, 253: Haltestelle Klinikum Frankfurt Höchst bzw. Hospitalplatz

KONTAKT & ANMELDUNG

varisano Klinikum Frankfurt Höchst
Doreen Werner, 069 3106-0
info-frankfurt@varisano.de
www.varisano.de/klinikum-frankfurt-hoechst

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

16:00 Uhr

Rückenfit

Sportstunde mit Betti Citino

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

Weiterer Termin: 25.09., 16:00 Uhr

ORT

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

 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2024
Die Veranstaltung ist kostenfrei – um Spenden wird gebeten.


GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

16:00 – 17:30 Uhr

Gesund durchs Jahr – Alt werden neu denken

Immer am dritten Mittwoch des Monats lädt die Reihe „Alt werden neu denken“ im Auditorium des Gesundheitsamtes zu vielseitigen Themen ein. Auch wenn viele der aktuellen gesellschaftlichen Lebensumstände für alle Generationen schwieriger geworden sind, will das Gesundheitsamt Frankfurt aufzeigen, dass es gerade im Alter auch neue Möglichkeiten und Perspektiven der Zuversicht geben kann. Freuen Sie sich auf interessante Referentinnen und Referenten, die über den positiven Umgang mit dem Älterwerden berichten.

ORT

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

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT


16:30 – 17:30 Uhr

Durchatmen!

Kleine Verschnaufpausen für den Alltag

Durch Entspannungsübungen und Atemübungen lernen Sie, sich Verschnaufpausen im Alltag zu schaffen. Ob Phantasiereisen, Muskelrelaxation, kleine Bewegungsübungen, Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen – wir probieren aus, was uns gut tut und was uns im hektischen Alltag innehalten lässt.

ORT

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

ANFAHRT

Tram 11, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 12.09.2024
kostenfrei

DONNERSTAG

19. September

Tagesübersicht

Gymnastik	78
Häuslicher Brandschutz: Sicherheit zu Hause	79
Frankfurter Gesundheitsspaziergang	80
Stadt Frankfurt im Blick feiert 50. Jubiläum	81
Walking mit Brasils	83
Alles im Wandel	84
Online Banking	85
Aufbruch zu neuen Ufern – Spaziergang in NIED ...	86
Rückenfit	87
„Mutig mein Leben gestalten“	88
Schnupperangebot Smartphone	89
Tag der offenen Tür	90
Nachhaltigkeitsapps	91
Führung durch die Technische Sammlung Hochhut ...	92
Tanzen für Menschen mit Demenz	93
Figurentheater: Sieben Geißlein (... und der Wolf) ..	94
Schnupperangebot Computer	95
Cantate-Chor	96
Lernen Sie die Freie Zeichengruppe der SIH kennen!	97
Mut zum Slow-Dating	98
Schnupperangebot KI/ChatGPT	99
Mad Horse singt	100
Besonders habe ich mich immer gefühlt	22
Gymnastik am Dienstagnachmittag m/w	52

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

9:00 – 9:45 Uhr

Gymnastik

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

Weiterer Termin: 26.09., 9:00–9:45 Uhr

ORT

Sporthalle im SPORTGARTEN der FTG Frankfurt
Rebstöcker Weg 15
60489 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 34, Bus 72: Haltestelle Parkweg

KONTAKT & ANMELDUNG

FTG Frankfurt
Juliane Frera, 069 970803-0
kurse@ftg-frankfurt.de
www.ftg-frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

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 unserem Feuerwehr-Informationszentrum der Brandschutzaufklärung einladen. Im Dialog werden wir auf Gefahrenquellen im eigenen Zuhause aufmerksam machen. Der praktische Umgang mit Löschsprays, wie auch weitere Themen werden behandelt. Auf Fragen der Teilnehmenden zum häuslichen Brandschutz wird eingegangen.

Weiterer Termin: 19.09., 14:00–15:30 Uhr

ORT

Feuerwehr-Informationszentrum, Treffpunkt an der Pforte
Feuerwehrstraße 1

60435 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U5, Bus M34: Haltestelle Gießener Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

Branddirektion Frankfurt am Main

Krisenvorsorge- und Brandschutzaufklärung,

069 212725238

brandschutzaufklaerung@stadt-frankfurt.de

www.feuerwehr-frankfurt.de/service/brandschutzaufklaerung

Anmeldung erforderlich bis 12.09.2024

kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT


10:00 – 11:00 Uhr

Frankfurter Gesundheitsspaziergang

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. Der Treffpunkt ist vor dem Gesundheitsamt.

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

ORT

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

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei

11:00 – 13:00 Uhr

Stadt Frankfurt im Blick feiert 50. Jubiläum

Informationen, Beratung, Freizeit, Kultur


Seit 50 Jahren gibt das Dezernat für Soziales und Gesundheit eine kostenfreie Zeitschrift heraus, die sich gezielt an Älterwerdende richtet. „Stadt Frankfurt im Blick“ (ehemals „Senioren Zeitschrift“) bietet einerseits Informationen aus der Stadtverwaltung, andererseits fundiert recherchierte Artikel, Unterhaltendes, Historisches, Kultur- und Büchertipps, Geschichten aus der Stadtgesellschaft und vieles mehr.

Anlässlich dieses Jubiläums treffen sich Interessierte am 19. September in der Bürgerberatung in der Neuen Altstadt, zwischen Römerberg und Dom. Hier erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes aus dem Redaktionsalltag und lernen gleichzeitig einen Ort kennen, der ebenfalls ein nützlicher und hilfreicher Wegweiser für Alltag und Freizeit in und um Frankfurt ist und eine große Anzahl an Informationen und Servicedienstleistungen bietet. Im Anschluss geht es weiter ins Struwwelpeter Museum. Bei einer exklusiven Führung begeben sich die Teilnehmenden vielleicht auch auf eine Reise zurück in die eigene Kindheit und erfahren (fast) alles zum berühmtesten deutschen Kinderbuchklassiker sowie dessen Verfasser, Heinrich Hoffmann – seinerzeit Arzt, Reformier der Psychiatrie und engagierter Frankfurter Bürger.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an der Veranstaltung auf 25 Personen beschränkt ist. Sofern mehr Anmeldungen als Plätze vorliegen, entscheidet ein neutrales Losverfahren über die Platzvergabe.

ORT

Bürgerberatung Frankfurt
Hinter dem Lämmchen 6
60311 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 15.09.2024
per E-Mail an: gewinnspiele.sfib@stadt-frankfurt.de
Sie erhalten nach dem 15.09.2024 eine Bestätigung,
ob Sie an der Veranstaltung teilnehmen können.
kostenfrei

Kooperationsveranstaltung von:



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:00 – 12:00 Uhr

Walking mit Brasils

locker & beschwingt den Tag beginnen

Laufen lernen wir alle schon von Kindesbeinen an. Doch durch unseren Alltag, das viele Sitzen, das Benutzen von Fahrstühlen und Rolltreppen haben wir teilweise die natürlichste Bewegungsform, das Gehen, verlernt. Die Brasils unterstützen uns in unserem natürlichen Bewegungsablauf. Dabei trainieren sie die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur und den gesamten Oberkörper. Die Brasils werden beim Walken entweder nur in den Händen (200 g) mitgeführt oder im Intervalltraining zwischendurch zum Training der tiefen Rumpfmuskulatur geschüttelt. Es ist ein sanftes Training mit hohem Spaßfaktor. Treffpunkt ist die U-Bahn-Haltestelle Fritz-Tarnow-Straße stadtauswärts.

ORT

Sinai Park
Walter-Leiske-Straße 38
60320 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Fritz-Tarnow-Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 17.09.2024
Telefonische Anmeldung Mo.–Fr. von 12:00–16:00 Uhr
oder per E-Mail
10 €

KUNST, KULTUR, BILDUNG


11:00 – 13:00 Uhr

Alles im Wandel

Intuitives Malen für alle

Leben ist permanenter Wandel, bunt und vielfältig – bringen wir unsere ganz eigene Version davon zu Papier. Neben dem freien Malen umfasst der Workshop leichte Bewegungs- und Atemübungen, die an die jeweiligen Voraussetzungen individuell angepasst werden können. Der Workshop stellt kein therapeutisches Angebot dar. Max. 10 Personen

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Kreativwerkstatt
Alina Pergande, 069 2998072357
kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de
www.kreativwerkstatt-ffm.de

Anmeldung erforderlich bis 12.09.2024
Materialkosten: 3 €

DIGITALE WELT


11:00 – 12:00 Uhr

Online Banking

Wie geht es und wie sicher ist es?

In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen: Wie verbreitet ist Online Banking schon? Wie funktioniert Online Banking? Beispiele: Konto öffnen auf dem PC, den Kontostand erkennen, Buchungen einsehen, Überweisung ausführen. Wie sicher ist Online Banking? Welche Schritte sind notwendig zur Einrichtung? Wie kann das Café Anschluss helfen?

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT


11:00 – 13:00 Uhr

Aufbruch zu neuen Ufern – Spaziergang in NIED

Gemeinsam in Bewegung sein ...

Sich gemeinsam in Bewegung setzen und Neues entdecken, neue Orte, neue Begegnungen im Stadtteil, die sich zu neuen Freundschaften entwickeln können – schließen Sie sich unserer 65 plus-Spaziergruppe an und kommen Sie mit zum STADTTEIL-SPAZIERGANG in NIED. Veranstaltung im Rahmen des Projekts Präventive Hausbesuche West – gefördert durch das Frankfurter Programm „Würde im Alter – Zugehende Beratung, Betreuung und Begleitung zu Hause“.

ORT

Treffpunkt: Stadtteilbüro Soziale Stadt Nied
AltNied 13
65934 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Caritasverband Frankfurt – Präventive Hausbesuche West
Alexandra Ladach, 069 29821404
wuerde-im-alter@caritas-frankfurt.de
www.caritas-frankfurt.de/projekte-sued-west

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2024
kostenfrei

11:15 – 12:15 Uhr

Rückenfit

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

Weiterer Termin: 26.09., 11:15–12:15 Uhr

ORT

Gym 1 in der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
Ginnheimer Straße 47
60487 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 34: Haltestelle Sophienstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER


13:00 – 15:00 Uhr

„Mutig mein Leben gestalten“

Mut und Veränderung kennt keine Altersgrenzen

Was bedeutet für mich Mut und Veränderung in Bezug auf meine Lebensgestaltung? Für einige könnten es Themen sein wie: „Ich würde gerne etwas Neues lernen wollen! Zum Beispiel eine andere Sprache oder ein Instrument oder auch gerne einmal auf Reisen gehen, um neue Kulturen und Orte kennenzulernen.“ Hierzu möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen und laden Sie, als Arbeitskreis „Ältere Migrant:innen“ vom Deutschen Roten Kreuz, Bezirksverband Frankfurt am Main, Beratungsstelle HIWA!, herzlich ein. Freuen Sie sich auf eine interessante Vortrags- und Gesprächsrunde.

ORT

Rathaus für Senioren
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

DRK-HIWA!-Arbeitskreis Ältere Migrant:innen
Yasemin Yazici-Muth, 069 234092
hiwa@drkfrankfurt.de
www.drkfrankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei


DIGITALE WELT

14:00 – 15:00 Uhr

Schnupperangebot Smartphone

Die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones werden kurz vorgestellt: von der Bedienung über die Grundeinstellungen bis hin zu den Apps. Erklärt werden die wichtigsten Begriffe wie z. B. Updates, GPS, WLAN oder Speicherkarten. Auch das Thema Sicherheit hat seinen Platz in diesem Vortrag mit Anwendungsbeispielen. Hierfür sind keine Vorkenntnisse nötig, nur ein wenig Neugier. Nach dem Kurs wissen Sie zudem, welche weiterführenden Angebote für Sie passend sind.

ORT

Bildungszentrum Ost
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4: Haltestelle Höhenstraße, Tram 12:
Haltestelle Rothschildallee,
U6, Bus 32: Haltestelle Ostbahnhof,
S1–S6, S8, S9: Haltestelle Ostendstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

Volkshochschule Frankfurt (VHS)
Marco Mayer, 069 21273226
marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de

Anmeldung erforderlich bis 19.09.2024
per E-Mail an: vhs@stadt-frankfurt.de unter Angabe der
Kurs-Nummer: 7199-51
kostenfrei

PFLEGE UND DEMENZ

14:00 – 17:00 Uhr

Tag der offenen Tür

Wir öffnen die Türen des AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS für Sie. An diesem Tag zeigen wir allen Interessent:innen unsere Einrichtung. Wir möchten Ihnen damit einen Einblick in unser Leben in der Gemeinschaft ermöglichen. Gleichzeitig sind unsere Kooperationspartner Sanitätshaus Pauli, Therapielotsen und ein Uhren-Reparaturstand für Ihre Fragen anwesend. Melden Sie sich bis zum 13.09.2024 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.

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 13.09.2024
kostenfrei


14:00 – 15:00 Uhr

Nachhaltigkeitsapps

Wege in eine enkeltaugliche Gesellschaft

Apps können uns nicht nur helfen, die Fitness zu steigern oder eine tolle Bahnverbindung rauszusuchen. Sie können uns auch helfen, nachhaltiger und umweltfreundlicher zu leben und die Ressourcen auf unserem Planeten zu schonen. Einige dieser Apps stellen wir Ihnen in diesem Vortrag vor.

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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


ohne Anmeldung
kostenfrei

14:30 – 16:00 Uhr

Führung durch die Technische Sammlung Hochhut

Mitten im Gallus findet sich ein echtes Kleinod: die Stiftung „Technische Sammlung Hochhut“. Der Sammelleidenschaft von Fritz Hochhut – ein Unternehmer aus dem Frankfurter Gallus – ist es zu verdanken, dass hier im Herzen des Gallus in der Frankenallee einzigartige Oldtimer, Motorräder und Maschinen zu bestaunen sind. Herr Neumann, ein langjähriger Mitarbeiter der Firma Hochhut in der Günderrodestraße, der „den alten Hochhut“ noch persönlich kannte, führt mit viel Wissen und Humor durch die Ausstellung.

ORT

Stiftung Technische Sammlung Hochhut
Hattersheimer Straße 2–6
60326 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 11, 14, 21: Haltestelle Schwalbacher Straße,
Bus 52: Haltestelle DB-Zentrale

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Hans-Christoph Fehr, 069 2998072217
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
[www.frankfurter-verband.de/begegnungszentren/
begegnungs-und-servicezentrum-gallus](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungszentren/begegnungs-und-servicezentrum-gallus)

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2024
Kostenfrei, die Stiftung erbittet eine Spende zum Erhalt der Sammlung.

PFLEGE UND DEMENZ


14:30 – 16:30 Uhr

Tanzen für Menschen mit Demenz

Gemeinsam singen, tanzen, lachen ...

Live-Musik, ob Tango, Walzer oder Foxtrott, im Sitzen, Stehen oder Drehen, Veränderung kennt kein Alter. Genießen Sie einen entspannten Tanznachmittag mit uns und unseren Tagesgästen. Schwerpunkt ist nicht nur das Tanzen für und mit Menschen einer demenziellen Veränderung, sondern auch die Begegnung.

ORT

Demenzzentrum
An der Grünhohl 9
60437 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 28, 29: Haltestelle Schule Kalbach

KONTAKT & ANMELDUNG

TD-A – TrotzDem-Aktiv
Andreas Horst, 069 95 090 665
andreas.horst@trotzdem-aktiv.de
www.trotzdem-aktiv.de

Anmeldung erforderlich bis 14.09.2024
kostenfrei

KUNST, KULTUR, BILDUNG

15:00 – 16:00 Uhr

Figurentheater: Sieben Geißlein (... und der Wolf)

Kooperation mit dem Jugendzentrum Ginnheim

Es erwartet Sie ein ganz besonderes Erlebnis: Die Welt (wieder) mit Kinderaugen sehen! Lassen Sie sich vom „Figurentheater Eigentlich“ verzaubern! Gemeinsam mit (Enkel)Kindern staunen und lachen! Ab 14:00 Uhr ist Kaffee-Zeit: Auf Wunsch können Sie bei netten Gesprächen Getränke und Gebäck nach Wahl genießen. Eintritt in den Saal ab 14:55 Uhr möglich (verantwortlich ist das Jugendzentrum Ginnheim). Das Stück ist für (Enkel)Kinder ab 4 Jahren geeignet.

ORT

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

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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


Anmeldung erforderlich bis 18.09.2024
Das Begegnungszentrum Ginnheim ist vom 03. bis 25. August 2024 nicht besetzt.
Kosten für Eintritt, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

15:00 – 16:00 Uhr

Schnupperangebot Computer

In diesem Schnupperangebot werden grundlegende Funktionen eines Windows-Computers kurz vorgestellt und erläutert. Auf Fragen rund um den Computer und das Internet kann eingegangen werden. Wir schauen uns auch an, was beim Umstieg auf Windows 11 zu beachten ist und welche Änderungen es gibt. Angesichts der enormen Digitalisierung des alltäglichen Lebens entsteht zuweilen der Eindruck, jeder verfüge zumindest über grundlegende IT-Kenntnisse. Dem ist aber keineswegs so, denn auch heute gibt es viele Menschen, die den Umgang mit dem PC erst noch erlernen müssen. Nach dem Kurs wissen Sie zudem, welche weiterführenden Angebote für Sie passend sind. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

ORT

Bildungszentrum Ost
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4: Haltestelle Höhenstraße,
Tram 12: Haltestelle Rothschildallee,
U6, Bus 32: Haltestelle Ostbahnhof,
S1–S6, S8, S9: Haltestelle Ostendstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

Volkshochschule Frankfurt (VHS)
Marco Mayer, 069 21273226
marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de

Anmeldung erforderlich bis 19.09.2024
per E-Mail an: vhs@stadt-frankfurt.de unter Angabe der
Kurs-Nummer: 7199-52
kostenfrei

KUNST, KULTUR, BILDUNG


15:00 Uhr

Cantate-Chor

Ein Konzert zum Zuhören und Mitsingen

Der Cantate-Chor ist ein fröhlicher Frauenchor, der sich einmal pro Woche zum Proben in der Martin-Luther-Kirche trifft. Schon oft waren die Damen zu Gast im Paulinum an der Friedberger Warte, um hier mit ihrem umfangreichen Programm zu unterhalten. Auch in diesem Jahr ist der Chor an drei Terminen im Begegnungszentrum vertreten. Wir erwarten am 19.9.2024 ein interessantes Konzert, bei dem es auch die Möglichkeit zum Mitsingen geben wird.

ORT

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

ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 12.09.2024
kostenfrei


KUNST, KULTUR, BILDUNG

15:30 – 17:30 Uhr

Lernen Sie die Freie Zeichengruppe der SIH kennen!

Die Gruppe trifft sich 14-täglich und freut sich auf neue Mitglieder. Es wird in einem schönen, hellen Raum im 1. Obergeschoss in der Senioren-Initiative Höchst (SIH) gezeichnet. Im Sommer bietet sich auch der Garten der Initiative an. Als Schwerpunkt hat sich das Porträtzeichnen entwickelt. Gerade konnte eine erste Ausstellung realisiert werden und ist Motivation zu neuen Arbeiten.

ORT

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

ANFAHRT

S1, S2, Bus 50, 51, 53, 54, 58, 59, 68, 253, 804:
Haltestelle Bahnhof Höchst

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2024
Telefonische Anmeldung Mo.–Do., 10:00–13:00 Uhr
oder per E-Mail
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER


16:00 – 18:00 Uhr

Mut zum Slow-Dating

Gleichgesinnte kennenlernen für neue Kontakte

Suchen Sie Gleichgesinnte, mit denen Sie etwas unternehmen können? Über Slow-Dating bringen wir Menschen mit Impuls-Fragen in anregende Gespräche, um sich gegenseitig kennenzulernen. Aus Erfahrung wissen wir, das macht Spaß und gibt neue Anregungen. Mit etwas Offenheit und Glück finden Sie neue Kontakte, um zukünftig gemeinsam etwas zu unternehmen.

ORT

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

ANFAHRT

U5, Bus 34 Haltestelle: Marbachweg/Sozialzentrum

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim
Inge Bervoets, 069 299807263 (AB)
inge.bervoets@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de


Anmeldung erforderlich bis 16.09.2024
Spende erwünscht

16:00 – 17:00 Uhr

Schnupperangebot KI/ ChatGPT

Das Lern- und Schnupperangebot zielt darauf ab, die wesentlichen Aspekte und Funktionsweisen von KI kennenzulernen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Eine textgenerierende KI wie ChatGPT kann Fragen beantworten, Texte erstellen und vieles mehr. Je nach Perspektive kann KI Chancen bieten oder neue Herausforderungen und sogar Gefahren bergen. Beide Perspektiven sind in den Blick zu nehmen. Tauchen Sie ein in die spannende Welt der künstlichen Intelligenz. Es geht darum, einen ersten Einblick in das Thema KI zu bekommen und ein Verständnis für die Möglichkeiten von KI zu entwickeln. Sie erfahren, wie KI bereits heute Ihren Alltag beeinflusst, wer oder was ChatGPT ist.

ORT

Bildungszentrum Ost
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4: Haltestelle Höhenstraße,
Tram 12: Haltestelle Rothschildallee,
U6, Bus 32: Haltestelle Ostbahnhof, S1–S6, S8, S9:
Haltestelle Ostendstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

Volkshochschule Frankfurt (VHS)
Marco Mayer, 069 21273226
marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de

Anmeldung erforderlich bis 19.09.2024
per E-Mail an: vhs@stadt-frankfurt.de unter Angabe der
Kurs-Nummer: 7199-53
kostenfrei

KUNST, KULTUR, BILDUNG


17:30 – 19:00 Uhr

Mad Horse singt

„Alte Lieder für jung(gebliebene) Leute“

René Scholz, auch bekannt als Mad Horse, singt Lieder, Songs, Balladen und eigene Texte. Seine herb-melancholische Stimme und die rustikale Virtuosität auf der Gitarre stehen für wahre, schöne, gute Musik.

ORT

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

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 13.09.2024
Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

FREITAG

20. September

Tagesübersicht

Meditation.....	102
Im Dialog mit dem Stein	103
Stretching.....	104
Häuslicher Brandschutz: Sicherheit zu Hause	105
Babbel-Bank im Bethmannpark.....	106
Senioren sozial im Netz	107
Bleib fit, tanz mit.....	108
Letzte Hilfe Kurs.....	109
Smartes Café.....	110
Poesie im Park	111
Mut im Alter – Clownsaußführung.....	112
Höchster Doppelkopf-Spaß!.....	113
Gedächtnistraining.....	114
Chanson-Abend mit Leo, Gesang und Gitarre	115
Zumba Gold – Fit im Alter	116
Besonders habe ich mich immer gefühlt	22
Café Digital.....	56


BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 12:00 Uhr

Meditation

Raus aus dem Alltag, rein in die Entspannung! Egal, ob Ihre Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist oder nicht, in diesen Workshops finden Sie tiefe Entspannung. Durch lockere Bewegungen im Stehen oder im Sitzen können Sie in diesen Stunden regenerieren und neue Energie aufladen. Sie lernen eine Reihe von Entspannungsübungen kennen, mit oder ohne Klangschale, die es Ihnen ermöglichen können, sich ganz bewusst und achtsam auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und dem Stress des Alltags zu entfliehen.

ORT

Bildungszentrum Ost
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4: Haltestelle Höhenstraße,
Tram 12: Haltestelle Rothschildallee,
U6, Bus 32: Haltestelle Ostbahnhof,
S1–S6, S8, S9: Haltestelle Ostendstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

Volkshochschule Frankfurt (VHS)
Marco Mayer, 069 21273226
marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de

Anmeldung erforderlich bis 20.09.2024
per E-Mail an: vhs@stadt-frankfurt.de
kostenfrei

10:00 – 12:00 Uhr

Im Dialog mit dem Stein

Speckstein mit allen Sinnen erleben

Sie möchten etwas Neues ausprobieren und haben Lust auf eine kleine kreative Auszeit? Die offene Werkstatt ist ein idealer Ort, um das dreidimensionale Gestalten für sich zu entdecken und mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Im Rahmen eines Workshops können Sie ein kleines Objekt gestalten. Speckstein lädt zum Begreifen ein. Unter der Augenbinde können Sie diese sinnliche Erfahrung mit dem Stein intensivieren. Am Ende halten Sie Ihr eigenes kleines Kunstwerk in den Händen. Mitbringen sollten Sie Neugierde und die Bereitschaft, eine neue Erfahrung zu machen. Ihre Fragen zu den Themen Blindheit und Low Vision werden gerne von uns beantwortet. Achtung: Nichts für Allergiker (Staub)!

Weiterer Termin: 20.09., 13:00–15:00 Uhr

ORT

Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte
Adlerflychtstraße 14 (Hinterhaus)
60318 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U5: Haltestelle Musterschule,
Bus 36: Haltestelle Adlerflychtplatz,
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte
(Polytechnische Gesellschaft)
069 95512468 und 069 95512430
info@sbs-frankfurt.de
www.sbs-frankfurt.de

Anmeldung erforderlich bis 13.09.2024
Anmeldung per Telefon: Mo.–Fr., 09:00–13:00 Uhr,
oder per E-Mail
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:00 Uhr

Stretching

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

Weiterer Termin: 27.09., 10:00–11:00 Uhr

ORT

Gym 2 in der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
Ginnheimer Straße 47
60487 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 34: Haltestelle Sophienstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei

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 unserem Feuerwehr-Informationszentrum der Brandschutzaufklärung einladen. Im Dialog werden wir auf Gefahrenquellen im eigenen Zuhause aufmerksam machen. Der praktische Umgang mit Löschsprays, wie auch weitere Themen werden behandelt. Auf Fragen der Teilnehmenden zum häuslichen Brandschutz wird eingegangen.

Weiterer Termin: 20.09., 14:00–15:30 Uhr

ORT

Feuerwehr-Informationszentrum, Treffpunkt an der Pforte
Feuerwehrstraße 1

60345 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U5, Bus M34: Haltestelle Gießener Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

Branddirektion Frankfurt am Main

Krisenvorsorge- und Brandschutzaufklärung

069 212725238

brandschutzaufklaerung@stadt-frankfurt.de

www.feuerwehr-frankfurt.de/service/brandschutzaufklaerung

Anmeldung erforderlich bis 12.09.2024


kostenfrei

10:00 – 11:30 Uhr

Babbel-Bank im Bethmannpark

In Hessen wird leidenschaftlich gern gebabbelt – und doch fehlt es manchmal an den kleinen Begegnungen im Alltag. Wer diesen Austausch vermisst, muss dann auf anderen Wegen jemanden zum Babbeln finden. Am Freitag, den 20. September, macht daher eine Babbel-Bank Station im Bethmannpark an der Berger Straße. Spontanes Kennenlernen, einfach miteinander ins Gespräch kommen oder auch ein Austausch über Gefühle bis hin zu tiefgründigen Diskussionen, all das ist möglich. Ein Besuch lohnt sich!

ORT

Bethmannpark, Eingang Berger Straße
Berger Straße 5
60316 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4: Haltestelle Merianplatz,
Tram 12, 18, Bus 30: Haltestelle Hessendenkmal

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei

DIGITALE WELT


11:00 – 12:00 Uhr

Senioren sozial im Netz

Wir entdecken die vielfältigen Möglichkeiten sozialer Netzwerke

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

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:00 – 12:30 Uhr


Bleib fit, tanz mit

Senioren tanzen am Vormittag

Dieses Tanzangebot bringt Schwung in Ihr Leben. Tanzen Sie mit Gleichgesinnten abwechslungsreiche Kreis- und Folkloretänze. Von einfachen bis zu etwas anspruchsvolleren Schrittfolgen ist alles dabei. Da darf auch gern mal ein Schritt daneben gehen; hier geht es um Freude am Tanzen.

Weiterer Termin: 27.09., 11:00–12:30 Uhr

ORT

Ravenstein-Zentrum
Pfingstweidstraße 7
60316 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7, Tram 14: Haltestelle Zoo

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

13:00 – 17:00 Uhr

Letzte Hilfe Kurs

Am Ende wissen, wie es geht!

Mit den Letzte Hilfe Kursen wollen wir zu Mitmenschlichkeit und Unterstützung in der letzten Lebensphase eines nahestehenden Menschen ermutigen. In dem Kurs werden die Themen „Sterben als Teil des Lebens“, „Vorsorgen & Entscheiden“, „Leiden lindern“ und „Abschied nehmen“ behandelt. Zum einen werden Basiswissen und einfache Handgriffe vermittelt, zum anderen sollen im gemeinsamen Gespräch vorhandene Sorgen und Ängste genommen werden. Der Kurs soll Sie dazu ermutigen und befähigen, sich den Sterbenden zuzuwenden, sie aktiv zu begleiten und damit an der allgemeinen Palliativversorgung teilzuhaben. Denn es braucht, wie auf allen schweren Wegen, Menschen, die zu uns stehen und uns die Hand reichen.

Weiterer Termin: 26.09.24, 16:00–20:00 Uhr

ORT

Franziska-Schervier-Seniorenpflegeheim

Lange Straße 10–16

60311 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 11: Haltestelle Allerheiligentor

KONTAKT & ANMELDUNG

Würdezentrum gUG (hb)

Melanie Schönbeck, 069 348685330

info@wuerdezentrum.de

www.wuerdezentrum.de

Anmeldung erforderlich bis 18.09.2024 unter:

www.wuerdezentrum.de/kursbuchung

kostenfrei

DIGITALE WELT


14:00 – 16:00 Uhr

Smartes Café

Sich zurechtfinden mit Smartphone, Tablet & Co

Digitale Kompetenzen sind heute Schlüsselkompetenzen, um sich soziale Teilhabe, Partizipation und Selbstbestimmung zu sichern. Tauschen Sie sich bei Kaffee und Kuchen über Ihre digitalen Erfahrungen aus. Beim monatlichen smarten Café helfen wir Ihnen beim individuellen Üben im Umgang mit dem Smartphone, Tablet oder Laptop.

ORT

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

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 17.09.2024
Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

KUNST, KULTUR, BILDUNG

14:00 – 16:00 Uhr

Poesie im Park

Ein phantasievoller Nachmittag

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

Weiterer Termin: 21.09., 14:00–16:00 Uhr

ORT

Palmengarten Frankfurt

Treffpunkt: Eingang Palmengartenstraße

Siesmayerstraße 63

60323 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U4, U6, U7, Tram 16: Haltestelle Bockenheimer Warte,

Bus M36, 50, 75: Haltestelle Palmengartenstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

Malteser Hilfsdienst

Denise Hufnagel, 069 9421050

denise.hufnagel@malteser.org

www.malteser-frankfurt.de

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2024

per Mail an: info@malteser-frankfurt.de oder telefonisch
unter 069 9421050

kostenfrei

KUNST, KULTUR, BILDUNG

14:00 – 17:00 Uhr

Mut im Alter – Clownsaufführung

Zum Thema Älterwerden – Humor hilft

Sie sind eingeladen, sich in unserem Therapiegarten zu erholen bei Kaffee und Kuchen. Sie können sich über unser Beratungs- und Begleitungsangebot zu Hilfen im Alltag für ältere Menschen informieren und um 15:00 Uhr eine Clownsvorstellung zum Thema genießen.

ORT

Gartenanlage II, Am Ginnheimer Wäldchen
Am Ginnheimer Wäldchen Anlage II
60431 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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


Anmeldung erforderlich
Bitte über 069 95147526 bei Frau Raff anmelden
ggf. eine Spende für den Künstler.

16:00 – 19:00 Uhr

Höchster Doppelkopf-Spaß!

Endlich einmal wieder Doppelkopf spielen! Wir spielen in wechselnd zusammengesetzten Runden je 60 Minuten lang. Jede:r kann sich etwas zu trinken und zu knabbern mitbringen! Es erfolgt keine Einweisung in die Grundregeln – also sind Doppelkopfkennnisse 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!

ORT

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

ANFAHRT

Bus 50, 54, M55: Haltestelle Mainberg

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
Klaus Baumgarten, 069 2998072219
Klaus.Baumgarten@frankfurter-verband.de
www.cafe-mouseclick.de

Anmeldung erforderlich bis 17.09.2024
3 €

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT


16:00 – 17:00 Uhr

Gedächtnistraining

Heiteres Gedächtnistraining. Hier kriegen die grauen Zellen Futter. Unser Gehirn lässt sich bis ins hohe Alter trainieren. Eine Stunde pro Woche werden Konzentration und Gedächtnis durch abwechslungsreiche Übungen verbessert. Und da mit Humor bekanntlich alles besser geht, kommt der dabei nicht zu kurz.

Weiterer Termin: 27.09., 16:00–17:00 Uhr

ORT

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

ANFAHRT

Tram 11, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Hans-Christoph Fehr, 069 2998072217
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
[www.frankfurter-verband.de/begegnungszentren/
begegnungs-und-servicezentrum-gallus](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungszentren/begegnungs-und-servicezentrum-gallus)

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2024
3 €

KUNST, KULTUR, BILDUNG

17:00 – 19:00 Uhr

Chanson-Abend mit Leo, Gesang und Gitarre

„C'est si bon!“

Einladung zu einer besonderen musikalischen (Zeit)-Reise „Frankfurt – Paris en Chanson“. Leo ist Franzose, lebt in Frankfurt und verzaubert Sie mit seiner beeindruckenden Stimme und mit grooviger Gitarrenbegleitung. An diesem Abend geht es um Liebe, Leidenschaft, Lachen, Leid und ums Leben. Einlass ab 16:30 Uhr.

ORT

Begegnungszentrum Ginnheim
Ginnheimer Landstraße 172–174
60431 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 19.09.2024

Das Begegnungszentrum Ginnheim ist vom 03. bis 25. August 2024 nicht besetzt.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

18:00 – 19:00 Uhr

Zumba Gold – Fit im Alter

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

Weiterer Termin: 27.09., 18:00–19:00 Uhr

ORT

Sporthalle im SPORTGARTEN der FTG Frankfurt
Rebstöcker Weg 15
60489 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 34, Bus 72: Haltestelle Parkweg

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei

SAMSTAG

21. September

Tagesübersicht

Zirkus-Workshop im Zirkus Zarakali.....	118
Brainwalking an der Nidda.....	119
Film „Die unendliche Erinnerung“	120
Tag der offenen Tür.....	121
Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung.....	122
Frauen leben länger – aber wovon?.....	123
Poesie im Park	111

KUNST, KULTUR, BILDUNG

10:00 – 12:30 Uhr

Zirkus-Workshop im Zirkus Zarakali

Wenn Sie schon immer mal Zirkusluft schnuppern wollten, nutzen Sie die Gelegenheit, während der Aktionswochen Älterwerden in einem zweieinhalbstündigen Workshop in die Welt der Kunst und Akrobatik einzutauchen. Lernen Sie kleine Kunststücke unter professioneller Anleitung – es macht Spaß und verschafft Kontakte. Vorkenntnisse sind ausdrücklich nicht erforderlich! Es können maximal 20 Personen am Workshop teilnehmen.

ORT

Zirkus Zarakali
Platenstraße 79z
60431 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch (10 Minuten Fußweg) und Bus 34, Bus 64: Haltestelle Platenstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich
max. 20 Teilnehmende
kostenfrei


BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 13:00 Uhr

Brainwalking an der Nidda

Gemeinsam unternehmen wir einen „unvergesslichen“ Denkspaziergang mit vielen praktischen Übungen unter freiem Himmel. Denn Bewegung ist die einfachste Möglichkeit, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Sie verbessert die körperliche Fitness und steigert gleichzeitig Ihre geistige Leistungsfähigkeit. In den Laufpausen lernen Sie Bewegungs- und Koordinationsübungen kennen, die die Zusammenarbeit Ihrer Gehirnhälften optimieren. Bitte kommen Sie in wetterfester Kleidung, bequemen Laufschuhen und bringen Sie sich etwas zu trinken mit.

ORT

VHS-Zentrum Nord (NWZ)
Tituscorso 7
60439 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1: Haltestelle Nord-Westzentrum

KONTAKT & ANMELDUNG

Volkshochschule Frankfurt (VHS)
Marco Mayer, 069 21273226
marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de
www.vhs.frankfurt.de

Anmeldung erforderlich bis 21.09.2024
per E-Mail an: vhs@stadt-frankfurt.de unter Angabe der
Kurs-Nummer: 7199-55N
kostenfrei

PFLEGE UND DEMENZ

11:00 – 13:00 Uhr

Film

„Die unendliche Erinnerung“

Matinee zum Welt-Alzheimerstag

Die Alzheimer Gesellschaft Frankfurt lädt in das Filmtheater Harmonie zu Film und Nachgespräch ein. Augusto Góngora, ein chilenischer Journalist, und Paulina Urrutia, eine Schauspielerin, sind seit vielen Jahren ein Paar, als er die Diagnose Alzheimer erhält. Einfühlsam dokumentiert der Film von Maite Alberdi aus dem Jahr 2023 das Miteinander des Paares: Höhen und Tiefen des gemeinsamen Weges werden spürbar. Die persönlichen Erinnerungen der Protagonist:innen sind mit der Geschichte ihres Landes verwoben; auch die chilenische Gesellschaft kämpft mit der Erinnerung. Ein intimes Porträt und ein berührender Liebesfilm. Das Café des Filmtheaters hat ab 10:00 Uhr geöffnet.

ORT

Filmtheater Harmonie (am Lokalbahnhof in Sachsenhausen)
Dreieichstraße 54

60594 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei

H ANFAHRT

S3–S6, Tram 15, 16, 18: Haltestelle Lokalbahnhof
(Fußweg 600 m), Bus 30, M36: Haltestelle Lokal-
bahnhof/Darmstädter Landstraße, Bus 45, 48:
Haltestelle Lokalbahnhof/Hedderichstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

Alzheimer Gesellschaft Frankfurt e.V.

Ruth Müller, 069 677 366 30

info@frankfurt-alzheimer.de

www.frankfurt-alzheimer.de

Anmeldung erforderlich bis 20.09.2024
ausschließlich per E-Mail an: info@frankfurt-alzheimer.de.
Es findet kein Kartenverkauf an der Kinokasse statt, da
geschlossene Veranstaltung.
kostenfrei – Anmeldebestätigung bitte mitbringen

PFLEGE UND DEMENZ

13:00 – 16:00 Uhr

Tag der offenen Tür

TD-A lädt zum Sommerfest ein

Besuchen Sie uns am Welt-Alzheimerstag und verschaffen Sie sich einen Überblick unseres einzigartigen Konzeptes in der Tagespflege für Menschen mit Demenz. Gerne beraten wir Sie bei Speis und Trank und stehen Ihnen an diesem Tag für Fragen rund um die Themen Tagespflege und Demenz zur Verfügung.

ORT

Demenzzentrum
An der Grünhohl 9
60437 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 28, 29: Haltestelle Schule Kalbach

KONTAKT & ANMELDUNG

TD-A - TrotzDem-Aktiv
Andreas Horst, 069 95 090 665
andreas.horst@trotzdem-aktiv.de
www.trotzdem-aktiv.de

Anmeldung erforderlich
kostenfrei


BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

14:00 – 17:00 Uhr

Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung

Gemeinsam unternehmen wir einen „unvergesslichen“ Denkspaziergang mit vielen praktischen Übungen unter freiem Himmel. Denn Bewegung ist die einfachste Möglichkeit, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Sie verbessert die körperliche Fitness und steigert gleichzeitig Ihre geistige Leistungsfähigkeit. In den Laufpausen lernen Sie Bewegungs- und Koordinationsübungen kennen, die die Zusammenarbeit Ihrer Gehirnhälften optimieren. Bei schlechtem Wetter findet der Unterricht in den Räumen der VHS statt. Bitte kommen Sie in wetterfester Kleidung, bequemen Laufschuhen und bringen Sie sich etwas zu trinken mit.

ORT

VHS-Zentrum Nord (NWZ)
Tituscorso 7
60439 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1: Haltestelle Nordwestzentrum

KONTAKT & ANMELDUNG

Volkshochschule Frankfurt (VHS)
Marco Mayer, 069 21273226
marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de
www.vhs.frankfurt.de

Anmeldung erforderlich bis 21.09.2024
per E-Mail an: vhs@stadt-frankfurt.de unter Angabe der
Kurs-Nummer: 7199-56N
kostenfrei

14:00 – 17:00 Uhr

Frauen leben länger – aber wovon?

Veranstaltung zum Thema „Altersarmut von Frauen“

Frauen in Deutschland sind deutlich stärker von Altersarmut bedroht. Frauen erwerben laut Statistik geringere Rentenansprüche, weil sie teilweise in schlechter bezahlten Branchen und häufiger in Teilzeit arbeiten als Männer. Sie nehmen häufiger und längere Auszeiten, etwa für die Kinderbetreuung oder die Pflege von Angehörigen. Laut paritätischem Armutsbericht 2022 betrug die Armutsquote von Frauen ab 65 Jahren 19,3 Prozent, bei Männern waren es 15,1 Prozent. Mit einem Fachvortrag und einer anschließenden Podiumsveranstaltung mit der Möglichkeit, Fragen zu stellen und miteinander zu diskutieren, werden wir gemeinsam nach möglichen Lösungen suchen und evtl. Hilfe bei konkreten Fragen geben.

ORT

Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V.
Ginnheimer Hohl 14 Hinterhaus
60431 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U1, Tram 16, Bus 64: Haltestelle Ginnheim

KONTAKT & ANMELDUNG

Nachbarschaftszentrum Ginnheim e.V.
Monika Westmeyer, 0176 31397270
m.westmeyer@nbz-ginnheim.de
www.nbz-ginnheim.de

Anmeldung erforderlich bis 31.08.2024
ausschließlich per Mail an: m.westmeyer@nbz-ginnheim.de
kostenfrei





SONNTAG

22. September

Tagesübersicht

Kleidertauschbörse	126
Konzert: Musik zwischen den Kontinenten	127

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

15:00 Uhr

Kleidertauschbörse

Sie können zirka 10 Kleidungsstücke und Accessoires abgeben, bitte nur gut erhaltene, saubere Herbst- und Wintergarderobe. Sie können bringen und mitnehmen, das Portemonnaie kann zu Hause bleiben. Wenn Sie keine Kleidung abgeben möchten, können Sie trotzdem zum Stöbern kommen. Bringen Sie gute Laune und eine Freundin mit. Die Kleidung, die übrig bleibt, wird gespendet.

ORT

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

 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei

KUNST, KULTUR, BILDUNG


18:00 – 19:30 Uhr

Konzert: Musik zwischen den Kontinenten

Mit „Initiative Schwanheim/Goldstein bewegt sich“

Wollten Sie nicht schon immer ferne Länder kennenlernen? Das Duo Gerd Putscheff/Violine – Christoph Spendel nimmt uns mit auf eine musikalische Reise, die kaum spannender sein könnte: Die Welt des Flamenco, die Musik der Gitanos von Sevilla und Cordoba, die von „Fiesta“-Atmosphäre als auch von tiefsinniger Poesie geprägt ist. Fesselnde Rhythmen von der anderen Seite des Atlantiks vermitteln karibisches Lebensgefühl. Brasilianische Sambakultur versprüht auf unverwechselbare Weise musikalische Energien. Zuletzt das Flair des Latin Jazz, der Charme und Vitalität der südlichen Kulturen mit dem Herzschlag New Yorks verbindet. Ein musikalischer Reigen aus Standardwerken und Eigenkompositionen!

ORT

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

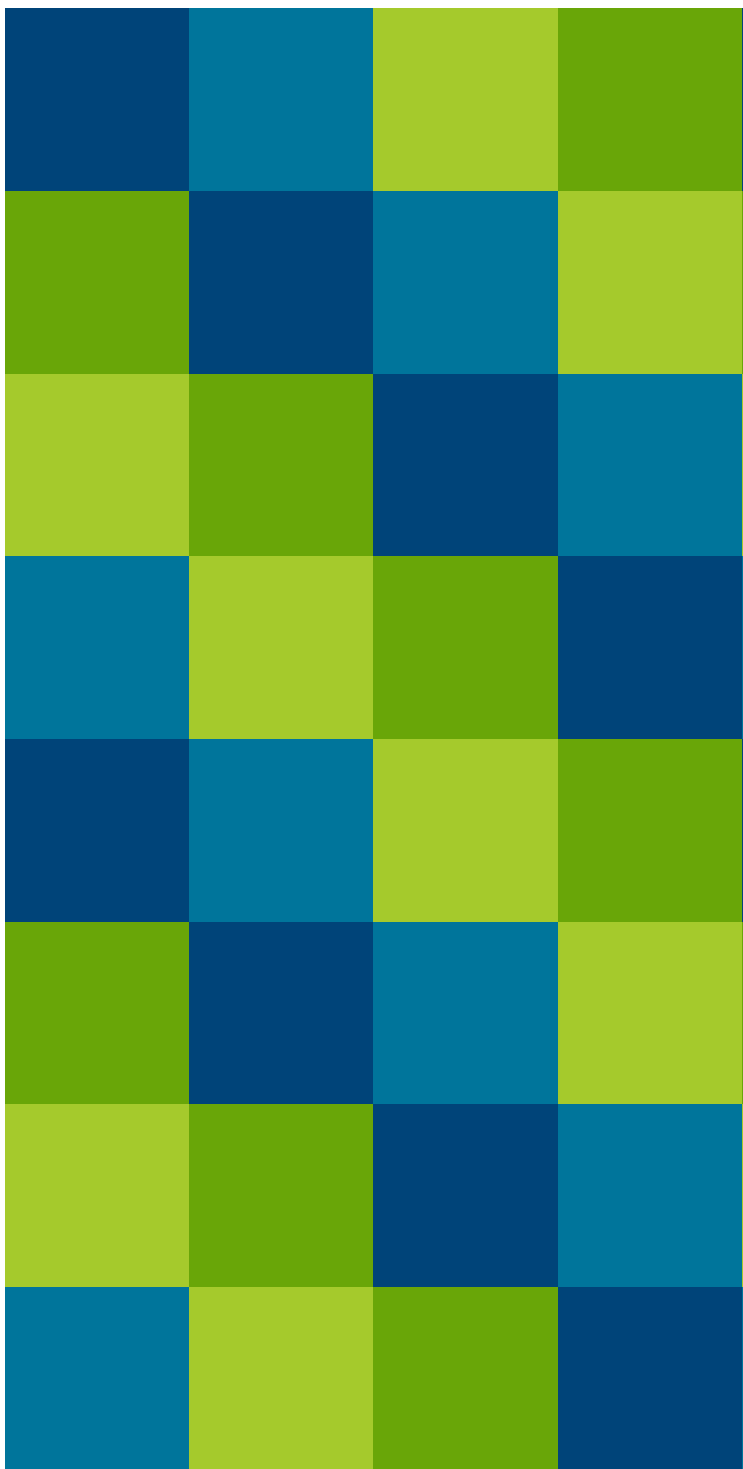
ANFAHRT

Tram 12: Haltestelle Waldau (Fußweg ca. 800 m),
Bus 51, 78: Haltestelle Waldau/Goldsteinstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein
Carmen Simon, 069 2998072223
carmen.simon@frankfurter-Verband.de
[www.frankfurter-verband.de/begegnungszentren/
begegnungs-und-servicezentrum-hofgut-goldstein](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungszentren/begegnungs-und-servicezentrum-hofgut-goldstein)

Anmeldung erforderlich bis 21.09.2024
Freie Platzwahl, Einlass ab 17:30 Uhr
kostenfrei



MONTAG

23. September

Tagesübersicht

Ein letzter Gruß	130
Demokratisch mitgestalten am Computer – wie geht's?	131
Machen Sie sich und Ihr Zuhause fit fürs Leben	132
Freiwilliger Verzicht auf Essen und Trinken	133
Sozialrathaus Gallus – Soziale Hilfen im SGB XII ...	134
Gesprächsrunde: Veränderungen im Leben	135
Seniorentreff.....	136
Dalli-Klick – Herbstzauber	137
Gemeinsam mutig bis zum Ende.....	138
Klangmeditation.....	139
Nicht mehr nicht mehr leben wollen	140
Besonders habe ich mich immer gefühlt	22
Gymnastik – Fit im Alter	18
Aktiv bis 100 in Fechenheim	19
Yoga – Fit im Alter	21
Mach mit, bleib fit	23
Gitarrengruppe	25
Beckenboden-Training	26
Wirbel und Fitness	33


DIGITALE WELT

11:00 – 12:00 Uhr

Ein letzter Gruß**Der Digitale Nachlass**

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

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei

DIGITALE WELT


14:00 – 15:00 Uhr

**Demokratisch mitgestalten
am Computer – wie geht's?**

Demokratische Mitwirkungsmöglichkeiten im Internet

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

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER


14:00 – 17:00 Uhr

Machen Sie sich und Ihr Zuhause fit fürs Leben

Selbstbestimmt leben ohne (Hör-)Barrieren

Die Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige, die EUTB Frankfurt, die Frankfurt University of Applied Sciences und der Sozialverband VdK Hessen-Thüringen e.V. laden Sie auf einen Besuch in die Lern- und Erlebnisausstellung „Hallo Freiheit! Zusammen über Barrieren“ ein. Holen Sie sich Ideen, was Sie konkret tun können, um auch mit Beeinträchtigungen zu Hause wohnen zu können. Das Expert:innenteam berät Sie zu Umbaumaßnahmen, Hilfsmitteln und zum Thema Hörbeeinträchtigung, um Ihnen lebenslang gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen. Egal, ob Sie selbst schon betroffen sind oder nicht – hier darf auch einfach nur geschnuppert werden. Jede:r kann etwas für sich mitnehmen, versprochen!

ORT

Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige, UG
Rothschildallee 16a
60389 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

„Hallo Freiheit! Zusammen über Barrieren“
Katinka Götz, 069 714002 58
hallofreiheit@glsh-stiftung.de
www.glsh-stiftung.de

Anmeldung erforderlich bis 23.09.2024
Spontane Besucher:innen sind auch herzlich willkommen!
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER


14:30 – 16:30 Uhr

Freiwilliger Verzicht auf Essen und Trinken

Sterbefasten oder was?

Ältere Menschen, ob krank oder lebenssatt, erwägen in Einzelfällen den freiwilligen Verzicht auf Essen und Trinken (FVET) als eine Möglichkeit, selbstbestimmt ihr Leben zu beenden. Dieses Vorgehen, oft auch als Sterbefasten bezeichnet, berührt Tabuthemen und wird oft als Streitthema empfunden. In dieser Veranstaltung bieten wir Ihnen grundlegende Informationen zu dem Thema Selbstbestimmung, Umgang mit Sterbewünschen, rechtlichen Rahmenbedingungen und ethischen Erwägungen. Wir bieten Ihnen medizinische und pflegerische Hintergrundinformationen und freuen uns auf den Dialog mit Ihnen. Eine Meinung über diesen Weg dürfen Sie sich selber bilden.

ORT

Würdezentrum gUG (hb)
Geleitsstraße 14
60599 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

S3–S6, Tram 16, 18: Haltestelle Lokalbahnhof (ca. 500 m),
U1–U3, U8: Haltestelle Südbahnhof (ca. 850 m),
Bus 47: Haltestelle Geleitsstraße (ca. 50 m)

KONTAKT & ANMELDUNG

Würdezentrum gUG (hb)
Melanie Schönbeck, 069 348685330
info@wuerdezentrum.de
www.wuerdezentrum.de

Anmeldung erforderlich bis 19.09.2024 unter:
www.wuerdezentrum.de/kursbuchung
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER


15:00 – 16:30 Uhr

Sozialrathaus Gallus
Soziale Hilfen im SGB XII**Infos zur ambulanten Pflege und Versorgung**

Die ambulante Pflege zu Hause ist die am häufigsten gewählte Versorgungsform, wenn es bei Menschen zu einer Pflegebedürftigkeit kommt. Wir möchten über das Prozedere informieren und über folgende möglichen Fragen: Wie läuft die Leistungsbeantragung für ambulante Hilfen zur Pflege? Wie kann ich eine Unterstützung im Alltag bekommen oder Hilfe dabei, meinen Haushalt zu führen (wenn ich den Anforderungen nicht mehr allein gerecht werden kann)? Worauf kommt es an und was gilt es zu beachten? Welche Themenbereiche begegnen uns häufig in unserer Arbeit und zu welchen Themengebieten können wir Sie beraten?

Wir stellen unsere Arbeit in der Abteilung Soziale Hilfen, Sozialdienst im SGB XII vor.

ORT

Sozialrathaus Gallus, 4. Stock, Raum 4.242
Rebstöcker Straße 8
60326 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

Tram 14: Haltestelle Ordnungsamt,
Tram 11: Haltestelle Rebstöcker Straße,
S3–S6: Haltestelle Galluswarte (15 Minuten Fußweg)

KONTAKT & ANMELDUNG

Jugend- und Sozialamt, Sozialrathaus Gallus,
Team Soziale Hilfen SGB XII
Frau Emanuel, 069 21242708
51.A3.SHS.1.Postfach@stadt-frankfurt.de

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2024
per E-Mail an: srh-gallus@stadt-frankfurt.de
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

15:00 – 17:00 Uhr

**Gesprächsrunde:
Veränderungen im Leben****Leben ist Veränderung!**

Im Rahmen von Café und mehr stellen wir uns Fragen zu Veränderungen im Leben, was macht mir Mut und Freude, was macht mir Angst, welche Form der Unterstützung benötigen wir, um Veränderungen in unserem Leben akzeptieren und bewältigen zu können. Veränderungen machen oft Angst, es braucht Zeit und Mut.

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend
Rhönstraße 89

60385 Frankfurt am Main

 barrierefrei

H ANFAHRT

U7, Bus M32: Haltestelle Habsburgerallee

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend

Mahnaz Wobig, 069 2998072214

mahnaz.wobig@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de

Anmeldung erforderlich bis 20.09.2024

kostenfrei

LEBEN, BEGEGNUNG UND GESELLSCHAFT


15:00 – 17:00 Uhr

Seniorentreff**Ein Nachmittag mit Kaffee, Kuchen und Spielen**

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

ORT

Mehrgenerationenhaus Nachbarschaftszentrum Ostend
Waldschmidtstraße 39
60316 Frankfurt am Main

 barrierefrei

H ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Mehrgenerationenhaus Nachbarschaftszentrum Ostend
Heike Klauer, 069 439645
info@nbz-ostend.de
www.nbz-ostend.de

Anmeldung erforderlich bis 18.09.2024
kostenfrei

LEBEN, BEGEGNUNG UND GESELLSCHAFT

15:30 – 16:30 Uhr

Dalli-Klick – Herbstzauber**Erraten Sie die Vielfalt des Herbstes**

Entdecken Sie das nostalgische Ratespiel „Dalli-Klick“ mit Fotos zum Thema „Herbstzauber“. Dieses beliebte Spiel, einst bekannt gemacht von dem charmanten Hans Rosenthal, bereitet auch heute noch viel Laune. Lassen Sie sich von der herbstlichen Atmosphäre verzaubern und erraten Sie die vielfältigen Motive, die diese Jahreszeit so besonders machen. Ein Spaß für Jung und Alt, der Erinnerungen weckt und neue Freude schenkt.

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
 Bolongarostraße 137
 65929 Frankfurt am Main

 barrierefrei

H ANFAHRT

Bus 50, 54, M55: Haltestelle Mainberg

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
 Klaus Baumgarten, 069 2998072219
 Klaus.Baumgarten@frankfurter-verband.de
 www.cafe-mouseclick.de

Anmeldung erforderlich bis 18.09.2024
 2 € zzgl. Verzehrkosten


GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

17:30 - 19:00 Uhr

**Gemeinsam mutig
bis zum Ende****Begleitung auf dem letzten Lebensweg**

Gemeinsam mit unserem Kooperationspartner, dem Begegnungs- und Servicezentrum Gallus (Frankfurter Verband), möchten wir bei diesem Gesprächsabend mit interessierten Bürger:innen in den Dialog treten und beleuchten, wie wir als Gesellschaft Menschen am Ende ihres Lebens beistehen können. Wir wollen aufzeigen, wie wertvoll es sein kann, gemeinsam mutig zu unterstützen und sich solidarisch an die Seite derer zu stellen, die sich auf dem letzten Lebensweg befinden.

ORT

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

H ANFAHRT

Tram 11, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

Ambulanter Malteser Hospizdienst
Christine Höllwarth, 069 94210556
Christine.Hoellwarth@malteser.org
www.malteser-frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT


18:00 Uhr

Klangmeditation

Entspannung mit Klangschalen

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

ORT

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

H ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2024
 kostenfrei

KUNST, KULTUR, BILDUNG

18:00 – 20:00 Uhr

Nicht mehr nicht mehr leben wollen

Film und Gespräch

Sie wollten nicht mehr leben. Sie dachten, sie schaffen es nicht mehr. Das Leben. Verzweiflung und Ausweglosigkeit gehörten zu den Gefühlen der Protagonisten des Films „Nicht mehr nicht mehr leben wollen“. Tyana Schwarz, Martin Schultz, Erik Formosa, Jutta Berger, Michael Freudenberg und Andreas Schmidt lassen uns an ihren ganz persönlichen Geschichten teilhaben und machen in dem Interviewfilm anderen Mut, nicht aufzugeben. Regie: Andrea Rothenburg

Anschließend Gespräch und Diskussion mit Dr. med. Christiane Schlang (Psychiaterin und Psychotherapeutin, Leiterin der Abteilung Psychische Gesundheit im Gesundheitsamt Frankfurt a. M.) und einem Betroffenen.

ORT

Cinéma Filmtheater (Saal: Cine-Studio)

Roßmarkt 7

60311 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei**H ANFAHRT**

U1–U3, U8, S1–S6, S8, S9: Haltestelle Hauptwache

KONTAKT & ANMELDUNG

FRANS c/o Gesundheitsamt Frankfurt a. Main

Inga Beig

069 21232163

suizidpraevention@stadt-frankfurt.de

www.frans-hilft.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

DIENSTAG

24. September

Tagesübersicht

Training im Gesundheitsstudio	142
Smartphone-Lerngruppe	143
Uns wird es immer heißer!	144
Neues wagen:	
Tag der offenen Tür im Stadtteiltreff	145
Quartiersfest.....	146
Offene digitale Fragerunde	147
Vorstellung Frankfurter Hilfenetz	148
Tanztreff Riederwald	149
Leben voller Sinn	150
Konzert des Senioren Orchesters Frankfurt	151
Wenn Du geredet hättest, Desdemona.....	152
Lese-Café: Viva Verdi - Ein Leben für die Musik	153
Das hat ja noch Zeit.....	154
EAltern Abend.....	155
Besonders habe ich mich immer gefühlt	22
Gymnastik - Fit im Alter	36
Fit in den Tag.....	39
Hatha Yoga	41
Sitzgymnastik - Fit im Alter.....	43
Bewegung & Balance	44
Bleiben Sie smart	46

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

9:00 – 18:00 Uhr

Training im Gesundheitsstudio

Vereinbaren Sie direkt Ihren Termin!

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

Weiterer Termin: 26.09., 9:00–18:00 Uhr

ORT

Studio in der SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
Ginnheimer Straße 47
60487 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Bus 34: Haltestelle Sophienstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Terminvereinbarung erforderlich
kostenfrei

DIGITALE WELT


10:00 – 12:00 Uhr

Smartphone-Lerngruppe

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

ORT

Café Mouseclick
Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 50, 54, M55: Haltestelle Mainberg

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 18.09.2024
kostenfrei


11:00 – 12:00 Uhr

Uns wird es immer heißer!

Lass uns über Klima reden

Wir, die „Grandparents for Future“ sind eine Gruppe von Senior:innen, die Gleichaltrige einladen, sich mit uns über ihre Erfahrungen mit den Wetterveränderungen der letzten fünf Jahrzehnte auszutauschen. Wir informieren im ersten Teil der Veranstaltung über wissenschaftlich belegte Fakten und wollen anschließend in einem offenen Austausch folgende Fragestellungen besprechen: Wie geht es uns damit? Und wie reagieren wir auf beunruhigende Nachrichten und Zukunftsperspektiven für uns, aber auch für unsere Kinder und Enkel? Wir freuen uns auf rege Teilnahme!

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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


ohne Anmeldung
kostenfrei

14:00 – 16:00 Uhr

Neues wagen: Tag der offenen Tür im Stadtteiltreff

Neue Menschen kennenlernen ist gar nicht so einfach. Oder doch? Heute öffnet der Stadtteiltreff seine Tür. Die gesellige Runde trifft sich wöchentlich bei gemütlichem Plaudern, Kuchen und Getränken. Erfahren Sie heute, was die Gruppe sonst noch alles auf die Beine stellt, und seien Sie unser Gast! Vielleicht gefällt es Ihnen so gut, dass Sie dabei bleiben möchten.

ORT

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

ANFAHRT

Tram 12: Haltestelle Waldau (Fußweg ca. 800 m),
Bus 51, 78: Haltestelle Waldau/Goldsteinstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein
Carmen Simon, 069 2998072223
carmen.simon@frankfurter-verband.de
[www.frankfurter-verband.de/begegnungszentren/
begegnungs-und-servicezentrum-hofgut-goldstein](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungszentren/begegnungs-und-servicezentrum-hofgut-goldstein)

Anmeldung erforderlich bis 23.09.2024
telefonische Anmeldung Mo.–Fr., 13:00–18:00 Uhr
(Außerhalb dieser Zeiten gerne auf Anrufbeantworter sprechen) oder per E-Mail
Für Gäste heute kostenfrei!

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

14:00 – 16:30 Uhr

Quartiersfest

Gemeinsames Herbstbasteln bei Kaffee und Kuchen

Herzlich möchten wir Sie zum herbstlichen Basteln bei Kaffee und Kuchen einladen. Lassen Sie uns gemeinsam bei einem Mitmach-Angebot in die bunte Zeit des Herbstes starten. Gerne möchten wir mit Ihnen zusammen DekoratIVES für den Herbst basteln. Bei Kaffee und Kuchen ist Zeit zum Plaudern und Austauschen mit der Nachbarschaft. Bei schönem Wetter nutzen wir unsere Sonnenterrasse, um die letzten Sonnenstrahlen einzufangen.

ORT

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

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS
Melanie Labsch, 069 60906 812
info.omk.mdg@agaplesion.de
www.markusdiakonie.de

ohne Anmeldung
kostenfrei


DIGITALE WELT

14:00 – 15:30 Uhr

Offene digitale Fragerunde

Es gehört Mut dazu, neue digitale Wege zu beschreiten. Diese neuen Erfahrungen können Sie mit uns gemeinsam machen. Was Sie schon immer fragen wollten zu den Themen: Smartphone, Tablet, Laptop, Internet sowie WLAN. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

ORT

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

ANFAHRT

U7, Bus M32: Haltestelle Habsburgerallee

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 23.09.2024

3 €

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

14:00 – 17:00 Uhr

Vorstellung Frankfurter Hilfenetz

Kaffee, Information und Spiele

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

ORT

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

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Hilfenetze Caritasverband Frankfurt e.V.
Sibylle Keskari
069 29821193
hilfenetze@caritas-frankfurt.de
www.caritas-frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei


14:30 – 17:00 Uhr

Tanztreff Riederwald

Mit Live-Musik

Tanzen Sie gerne? Hören Sie gerne Musik? Wollen Sie sich „einfach nur“ unterhalten und nette Menschen oder vielleicht sogar eine(n) neue(n) Tanzpartner(in) kennenlernen? Dann kommen Sie vorbei und verbringen Sie einen vergnüglichen Nachmittag mit uns. Unser Live-Musiker sorgt mit einem bunten Repertoire an Hits von „Gestern und Heute“ für gute Stimmung. Natürlich gibt es auch Kaffee und Kuchen und/oder Frankfurter Würstchen.

ORT

Begegnungszentrum Riederwald
Am Erlenbruch 26
60386 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.


GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

15:00 – 17:00 Uhr

Leben voller Sinn

Was ist die momentane Aufgabe meines Lebens? Was will gelebt werden? Wie kann ich mein Leben mit innerer Zustimmung gestalten? Diesen und weiteren Fragen werden wir nachgehen und erhellen. Dabei steht das dreidimensionale Menschenbild nach Viktor Frankl im Mittelpunkt, das neben der körperlichen und psychischen Ebene auch die geistige Dimension miteinbezieht. Ebenso werden die vier elementaren Bereiche der personalen Existenz vorgestellt, die grundlegend für ein verantwortliches und sinnerfülltes Leben sind.

ORT

Bildungszentrum Ost
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4: Haltestelle Höhenstraße,
Tram 12: Haltestelle Rothschildallee,
U6, Bus 32: Haltestelle Ostbahnhof,
S1–S6, S8, S9: Haltestelle Ostendstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

Volkshochschule Frankfurt (VHS)
Marco Mayer, 069 21273226
marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de
www.vhs.frankfurt.de

Anmeldung erforderlich bis 24.09.2024
per E-Mail an: vhs@stadt-frankfurt.de unter Angabe der
Kurs-Nummer: 7199-57
kostenfrei


KUNST, KULTUR, BILDUNG

15:00 – 16:30 Uhr

Konzert des Senioren Orchesters Frankfurt

Kommen Sie vorbei und lauschen Sie Unterhaltungsstücken des „Senioren Orchesters Frankfurt“. Das Orchester umfasst bis zu 34 Musikerinnen und Musiker. Der Dirigent ist Herr Günther Stegmüller. Wir freuen uns auf Sie!

ORT

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

ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße, 150 m Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 19.09.2024
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

KUNST, KULTUR, BILDUNG

15:30 Uhr


Wenn Du geredet hättest, Desdemona

Ungehaltene Reden ungehaltener Frauen – Teil 1

In Kooperation mit der Senioreninitiative Höchst. In einer szenischen Lesung mit Bildern und Musik erinnern wir an Christine Brückner, die im Dezember ihren 102. Geburtstag feiern würde. Fünf Frauen lesen und spielen in zwei Veranstaltungen ausgewählte Geschichten von Christine Brückner, bringen aber auch in eigenen Reden ihre berechnigte „Ungehaltenheit“ zum Ausdruck. Vielleicht eine Anregung für andere Frauen? Die beiden Veranstaltungen (24.09. und 25.09.) können unabhängig voneinander besucht werden

Weiterer Termin: 25.09., 15:30 Uhr

ORT

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

ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 10.09.2024
Die Veranstaltung ist kostenfrei. Um Spenden wird gebeten.

KUNST, KULTUR, BILDUNG

15:30 – 16:30 Uhr

Lese-Café: Viva Verdi – Ein Leben für die Musik

Lesung mit Marianne Vekony

Es erwarten Sie höchst interessante Einblicke zu Giuseppe Verdi, ein Meister der phantastischen Welt, der Pracht und Dramatik. Vom Bauernsohn zum Idol für Millionen. Vor der Lesung verwöhnen wir Sie auf Wunsch mit verschiedenen Getränken und leckerem Gebäck Ihrer Wahl. Das Lese-Café öffnet um 14:30 Uhr. Ein genussvoller Nachmittag in einer fröhlichen Gemeinschaft.

ORT

Begegnungszentrum Ginnheim
Ginnheimer Landstraße 172–174
60431 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 23.09.2024

Das Begegnungszentrum Ginnheim ist vom 03. bis 25. August 2024 nicht besetzt.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER


16:00 – 17:30 Uhr

Das hat ja noch Zeit...

Vortrag zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

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

ORT

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

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 17.09.2024
per Mail an: info@buergerinstitut.de
kostenfrei

PFLEGE UND DEMENZ


17:30 – 19:30 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, dass man sich im Dschungel verheddert hat. Die Eltern zeigen sich oft uneinsichtig, 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 ändernde Situation. Modul 1 (von 3): Zwischen den Stühlen – Was ist meine Verantwortung? max. 12 TN

ORT

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

ANFAHRT

Tram 11, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Hans-Christoph Fehr, 069 2998072217
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
[www.frankfurter-verband.de/begegnungszentren/
begegnungs-und-servicezentrum-gallus](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungszentren/begegnungs-und-servicezentrum-gallus)

Anmeldung erforderlich bis 02.09.2024
5 €



MITTWOCH

25. September

Tagesübersicht

Angebote des St. Katharinen- und Weißfrauenstifts	158
Prävention & Cybercrime: Trickbetrug	159
Workshop für Angehörige von Menschen mit Demenz	160
Kultur auf Rezept im Städel Museum	161
Infoveranstaltung Ehrenamt im Frankfurter Verband	162
Café Kunst & Kuchen.....	163
Vortrag und Gespräch zu Veränderungen im Alter.....	164
Romys Salon.....	165
Eine kleine Zeitreise	167
Märchen im Botanischen Garten	168
Leben ist Veränderung: Tod und Trauer - was nun?	169
Mobile Krisen- und Lebensberatung 65+.....	170
Tag der offenen Tür.....	171
Wenn Du geredet hättest, Desdemona.....	172
Ada lädt ein	173
Pilates	174
Gymnastik	175
Let's Dance.....	176
Besonders habe ich mich immer gefühlt	22
Gymnastik	64
Sanfte Rückenfitness.....	65
Yoga - Fit im Alter	66
Rückenfit	74
Wenn Du geredet hättest, Desdemona.....	152

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER


9:00 – 16:00 Uhr

Angebote des St. Katharinen- und Weißfrauenstifts

Beratungsangebot für Frauen

Unsere Sozialarbeiter:innen beraten Sie bei persönlichen Fragen kompetent und individuell zu den Angeboten des St. Katharinen- und Weißfrauenstifts. Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung zu den Themen finanzielle Leistungen, seniorenrechtliches Wohnen, Fragen bei behördlichen Angelegenheiten, Organisation von Pflege u.a. Gerne haben wir ein offenes Ohr für Ihre Lebenssituation, suchen gemeinsam mit Ihnen nach geeigneten Lösungen und bieten Ihnen Unterstützung an. Auch Angehörige, Fachkräfte und Multiplikatoren sind uns willkommen. Die Beratung ist selbstverständlich vertraulich und kostenfrei.

ORT

St. Katharinen- und Weißfrauenstift
Braubachstraße 15
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei


GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

10:00 – 11:30 Uhr

Prävention & Cybercrime: Trickbetrug

Dieser Vortrag, in Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt, ist Teil der Vortragsreihe „Sicherheit in Frankfurt“ und liefert Antworten auf die Frage: Wie wappne ich mich vor Schockanrufen, dem Enkeltrick und falschen Polizeibeamten am Telefon? Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf erörtert auftretende Kriminalitätsphänomene sowie die Methoden der Betrüger:innen.

ORT

VHS Leipziger Straße
Leipziger Straße 67
60487 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

Volkshochschule Frankfurt (VHS)
Marco Mayer, 069 21273226
marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de
www.vhs.frankfurt.de

Anmeldung erforderlich bis 26.09.2024
per E-Mail an: vhs@stadt-frankfurt.de unter Angabe der
Kurs-Nummer: 7199-60
kostenfrei

PFLEGE UND DEMENZ

10:30 – 12:00 Uhr


Workshop für Angehörige von Menschen mit Demenz

Mit Empathie und Kreativität kommunizieren

Der Workshop richtet sich an Angehörige von Menschen mit Demenz. Anhand von praktischen Übungen werden typische Alltags-Herausforderungen 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: 25.09., 14:30–16:00 Uhr

ORT

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

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Bürgerinstitut e.V.
Dr. Ann-Katrin Adams, 069 97201741
demenz@buergerinstitut.de
www.buergerinstitut.de


Anmeldung erforderlich bis 18.09.2024
per Mail an: demenz@buergerinstitut.de
kostenfrei

10:30 – 12:30 Uhr

Kultur auf Rezept im Städel Museum

Kunst macht gesund! Das findet zumindest die Weltgesundheitsorganisation (WHO). In einem umfangreichen Bericht dazu hat sie weltweit mehr als 3.000 Projekte und Initiativen aufgelistet, die dies bestätigen. Da möchte natürlich auch das Frankfurter Gesundheitsamt nicht tatenlos zusehen und hat darum das Modell „Kultur auf Rezept“ gestartet. Im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden findet eine Führung im Städel Museum mit anschließendem Workshop statt.

ORT

Städel Museum
Schaumainkai 63
60596 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1, U2, U3 und U8: Haltestelle Schweizer Platz,
Tram 15, 16: Haltestelle Otto-Hahn-Platz

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER


11:00 – 12:00 Uhr

Infoveranstaltung Ehrenamt im Frankfurter Verband

Ehrenamt soll Spaß machen

In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen, wie viele verschiedene Möglichkeiten ehrenamtlichen Engagements der Frankfurter Verband für Sie bereithält. Kommen Sie vorbei und informieren sich. Vielleicht wollen Sie sich ja auch demnächst bei uns ehrenamtlich engagieren.

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei

KUNST, KULTUR, BILDUNG

14:00 – 17:00 Uhr

Café Kunst & Kuchen

In Kooperation mit „Kunst & Kuchen“

Haben Sie sich schon mal mit einer Person im Café getroffen, die Sie (noch) gar nicht kennen? Bei „Kunst & Kuchen“ ist das möglich! Wir laden Sie ein zu einer besonderen Begegnung. Bei einem Stück Kuchen treffen Sie auf neue Menschen und gemeinsam werden Sie Teil eines spielerischen Formates, das Kunst und Gespräche kreativ miteinander vereint. Neugierig geworden? Weitere Informationen erhalten Sie im Zuge Ihrer Anmeldung.

Weiterer Termin: 26.09., 14:00–17:00 Uhr

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff
Am Weingarten 18–20

60487 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße, 150 m Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff
Lucas Marx, 069 2998072212

lucas.marx@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de/aktiv-aelterwerden

Anmeldung erforderlich bis 16.09.2024

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER


14:30 – 16:30 Uhr

Vortrag und Gespräch zu Veränderungen im Alter

Lebensqualität, Lebenslust, Lebensüberdruß

Im Rahmen der Aktionswochen „Älterwerden in Frankfurt“ referiert der Psychiater und Psychotherapeut Dr. Oliver Dodt über die Entwicklung von Lebensqualität im hohen Lebensalter. Welche Bilder haben ich und wir als Gesellschaft von alten Menschen? Wie entwickelt sich Lebensqualität im hohen Lebensalter? Welche Schutz- und Risikofaktoren für Suizid im Alter bestehen? Was hilft, um sich auf das Alter und mögliche Krankheiten vorzubereiten? Dr. Oliver Dodt betreute über Jahre hindurch alte und kranke Menschen im Altersheim und in deren eigenen Wohnungen. Seit Frühjahr 2022 betreut er das Projekt Suizidprävention bei alten und kranken Menschen.

ORT

Würdezentrum gUG (hb)
Geleitsstraße 14
60599 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

S3–S6, Tram 16, 18: Haltestelle Lokalbahnhof (ca. 500 m),
U1–U3, U8: Haltestelle Südbahnhof (ca. 850 m),
Bus 47: Haltestelle Geleitsstraße (ca. 50 m)

KONTAKT & ANMELDUNG

Würdezentrum gUG (hb)
Melanie Schönbeck, 069 348685330
info@wuerdezentrum.de
www.wuerdezentrum.de

Anmeldung erforderlich bis 22.09.2024 unter:
www.wuerdezentrum.de/kursbuchung
kostenfrei

14:30 – 17:00 Uhr

Romys Salon

Filmvorführung und Austausch

Das Frankfurter Programm „Würde im Alter“ lädt Sie ein zu: „Romys Salon“. Der Film von Mischa Kamp erzählt die Geschichte der neunjährigen Romy, die ihre Nachmittage bei ihrer Oma im Friseursalon verbringt. Zwei Generationen im Strudel einer sich anbahnenden Demenz werfen Schlaglichter auf Fragen um Fürsorge, Solidarität und Umgang mit Veränderung.

Mit seinen Projekten leistet das Frankfurter Programm „Würde im Alter“ einen Beitrag zum Umgang mit diesen Fragen.

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

Die Projekte richten sich an ältere Menschen, die in der Regel einen komplexen Hilfebedarf und keinen Zugang zum Beratungs- und Hilfesystem haben.

AGAPLESION Oberin Martha Keller Haus

„Digitale Souveränität in Sachsenhausen“

AIDS-Hilfe Frankfurt e.V.

Rosa Paten – Ehrenamtliche Begleitung

Alzheimer Gesellschaft Frankfurt am Main e.V.

Zugehende psychologische Beratung für Menschen mit dementiellen und gerontopsychiatrischen Erkrankungen sowie deren Angehörige

Caritasverband Frankfurt e.V.

Alter gemeinsam gestalten – Süd
Alter gemeinsam gestalten – West
Präventive Hausbesuche – West

Diakoniestation Frankfurt am Main gGmbH

Gemeinschaft wagen – Initiative gegen Einsamkeit im Alter

GNEF Gesundheitsnetz Frankfurt am Main eG

Demenz – Herausforderung für Erkrankte und deren Angehörige im Alltag

Institutsambulanz der Klinik Hohe Mark

„Wege aus der Hilflosigkeit für ältere Menschen und deren Angehörige“

Kontakt – Freie Alten- und Krankenpflege gGmbH

Offene Hilfen für ältere Menschen

KOMM Ambulante Dienste e.V.

Zugehende psychosoziale Beratung und Begleitung für ältere Menschen mit psychischen Auffälligkeiten – gegen Vereinsamung und ihre Folgen

PalliativTeam Frankfurt

Beistehen: Beizeiten!

Stiftung Waldmühle

„Sucht und Alter“

Malteser Hilfsdienst e.V.

Zugehende Beratung, Betreuung und Begleitung durch Ehrenamtliche und Ihre Besuchshunde

Nähere Informationen zu den Projekten:

www.frankfurt.de/aelterwerden

ORT

Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch und

Bus M34, Bus 64: Haltestelle Platenstraße –

jeweils ca. 10 Minuten Fußweg

KONTAKT & ANMELDUNG

Jugend- und Sozialamt

Rathaus für Senioren, Leitstelle Älterwerden

069 21245058

anmeldung-aktionswoche@stadt-frankfurt.de

Anmeldung erforderlich bis 20.09.2024

kostenfrei

15:00 – 17:00 Uhr


Eine kleine Zeitreise

Wir spielen das Dalli Klick Quiz

Dalli-Klick ist ein Ratespiel nach einer beliebten Spielshow, bei dem schrittweise ein neuer Teil eines verborgenen Bildes aufgedeckt wird. Wir zeigen Bilder aus vergangenen Zeiten und reisen damit zurück in die 1960er- und 1970er-Jahre etc. Zuvor servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

ORT

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

 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 20.09.2024

Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.


KUNST, KULTUR, BILDUNG

15:00 – 17:00 Uhr

Märchen im Botanischen Garten

In einer schönen Umgebung kann man ganz besonders gut in Geschichten eintauchen. Der Botanische Garten ist ein idealer Ort dafür. Lassen Sie uns spazieren gehen – auf einer Bank Platz nehmen und ich erzähle Ihnen die Geschichte vom dankbaren Baum. Außerdem begegnen wir Kräutерhexen, Waldgeistern und Glücksblumen. Es wird ein märchenhafter Vormittag. Ich erwarte Sie am Eingang des Botanischen Gartens, Siesmayerstr. 72.

ORT

Botanischer Garten
Siesmayerstraße 72
60323 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7: Haltestelle Westend,
U4: Haltestelle Bockenheimer Warte,
Bus 75: Haltestelle Siesmayerstraße,
Bus 32: Haltestelle Botanischer Garten

KONTAKT & ANMELDUNG

Volkshochschule Frankfurt (VHS)
Marco Mayer, 069 21273226
marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de
www.vhs.frankfurt.de

Anmeldung erforderlich bis 25.09.2024
per E-Mail an: vhs@stadt-frankfurt.de unter Angabe der
Kurs-Nummer: 7199-58
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

15:00 – 16:30 Uhr

Leben ist Veränderung: Tod und Trauer – was nun?

Auch der Tod und die Trauer sind Teil des Lebens und bedeuten, Abschied zu nehmen. Wie können wir mit diesen Herausforderungen in unserem sozialen Umfeld umgehen? Der Ambulante Malteser Hospizdienst lädt in Kooperation mit dem Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend zum Gespräch dazu ein. Gemeinsam suchen wir nach Wegen, wie wir diesen Aspekten des Lebens begegnen können.

ORT

Begegnungs- Service Zentrum Ostend
Rhönstraße 89
60385 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U7, Bus M32: Haltestelle Habsburgerallee

KONTAKT & ANMELDUNG

Ambulanter Malteser Hospizdienst
Constanze Sartori, 069 94210556
hospizdienst-frankfurt@malteser.org
www.malteser-frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei


15:00 – 17:00 Uhr

Mobile Krisen- und Lebensberatung 65+

Erfahrungen mit unserer aufsuchenden Beratung

Alte Menschen, die ans Haus gebunden sind, sind von vielem 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 Krisen und Lebensberatung 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 berichten über unsere Erfahrungen. Sie haben die Möglichkeit, mit den Projektverantwortlichen ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und bitten zur besseren Planung um eine Anmeldung.

ORT

Haus der Volksarbeit
Eschenheimer Anlage 21
60318 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Projekt „Mobile Krisen- und Lebensberatung 65+“
Antonia von Alten und Laura Pacios Prado, 069 1501110
a.alten@hdv-ffm.de
www.hdv-ffm.de

Anmeldung erbeten unter a.alten@hdv-ffm.de
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

15:00 – 18:00 Uhr

Tag der offenen Tür

Vorträge und Hausführungen

Im AGAPLESION HAUS SAALBURG vereinen sich zwei Wohnformen unter einem Dach. Im Markus Service und Wohnen können Senioren ab 60 Jahren einziehen, dort selbstständig leben und sich selbst weitestgehend versorgen. Der Bereich Wohnen und Pflegen steht Menschen mit Pflegebedarf zur Verfügung. Gerne möchten wir Ihnen unser Haus vorstellen und einen Einblick in unser Leben in der Gemeinschaft ermöglichen. Hierzu wird es mehrere Vorträge und auch Führungen geben. Auf Ihr Kommen freuen wir uns sehr!

ORT

AGAPLESION HAUS SAALBURG

Saalburgallee 9

60385 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

U4, Tram 12, Bus M34, 38, 43 und 103

Haltestelle: Bornheim Mitte

Begrenzte öffentliche Parkmöglichkeiten

KONTAKT & ANMELDUNG

AGAPLESION HAUS SAALBURG

Szerénke Darabpour, 069 2045760

info.hsb.mdg@agaplesion.de

www.markusdiakonie.de

ohne Anmeldung

kostenfrei

KUNST, KULTUR, BILDUNG

15:30 Uhr


Wenn Du geredet hättest, Desdemona

Ungehaltene Reden ungehaltener Frauen – Teil 2

In Kooperation mit der Senioreninitiative Höchst. In einer szenischen Lesung mit Bildern und Musik erinnern wir an Christine Brückner, die im Dezember ihren 102. Geburtstag feiern würde. Fünf Frauen lesen und spielen in zwei Veranstaltungen ausgewählte Geschichten von Christine Brückner, bringen aber auch in eigenen Reden ihre berechnigte „Ungehaltenheit“ zum Ausdruck. Vielleicht eine Anregung für andere Frauen? Die beiden Veranstaltungen können unabhängig voneinander besucht werden.

Weiterer Termin: 24.09., 15:30 Uhr

ORT

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

ANFAHRT

Tram 18, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 10.09.2024
Die Veranstaltung ist kostenfrei – um Spenden wird gebeten.

DIGITALE WELT


16:00 – 17:00 Uhr

Ada lädt ein

Buntes Mitmachprogramm mit unserer Roboter dame

„Veränderung kennt kein Alter“ – 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.

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Stadtbücherei Frankfurt
Carolin Helfmann, 069 21238346
digital@stadtbuecherei.frankfurt.de
stadtbuecherei.frankfurt.de


ohne Anmeldung
kostenfrei

16:45 – 17:45 Uhr

Pilates

Das Pilatetraining ist ein systematisches Ganzkörpertraining. Der Schwerpunkt des Trainings liegt auf Kräftigung der Bauch-, Beckenboden-, Zwerchfell- und Rückenmuskulatur, dem sog. Powerhouse. Während des Trainings wird eine ständige Konzentration auf den Körper gefordert und somit auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers geschult. Im Pilates arbeitet man mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch Kleingeräte wie Pilatesrolle oder Pezziball können zum Einsatz kommen. Die Übungen selbst werden in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, sog. Levels, angeboten. Somit ist ein Einstieg für Anfänger:innen jederzeit möglich.

ORT

FTV 1860
Pfingstweidstraße 7
60316 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7, Tram 14: Haltestelle Zoo

KONTAKT & ANMELDUNG

Frankfurter Turnverein 1860
Anja Schulz, 069 432906
mitglieder@ftv1860.de
www.ftv1860.de

ohne Anmeldung
kostenfrei


BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

18:15 – 19:15 Uhr

Gymnastik

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

ORT

FTV 1860
Pfingstweidstraße 7
60316 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7, Tram 14: Haltestelle Zoo

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich
Telefonische Anmeldung Mo.–Fr., 11:00–13:00 Uhr
oder per E-Mail
kostenfrei

KUNST, KULTUR, BILDUNG


19:00 – 20:30 Uhr

Let's Dance

Die Musikschule Frankfurt lädt zum Tanz

Foxtrott, Walzer und Tango – wer möchte dabei sitzen bleiben?! In einem schwungvollen Konzert laden die Ensembles Frankfurt Igels und Salon Con Brio der Musikschule Frankfurt das Publikum ein, den Konzertsaal zur Tanzfläche zu machen. Natürlich kann man die Musik auch im Sitzen genießen.

ORT

Stadthaus, Großer Saal
Am Markt 1
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Musikschule Frankfurt
Sabine Kalmer, 069 212 39862
Sabine.Kalmer@musikschule-frankfurt.de
www.musikschuel-frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

DONNERSTAG

26. September

Tagesübersicht

Themen-Café am Vormittag.....	178
Freundliche Ausdauer: Gehen hilft!	179
Tablet Computer:	
Was kann er, wie teuer ist er.....	180
Menschen mit Demenz	181
Schönheit kennt kein Alter	182
Märchenerzählungen mit Angela Behrs	183
Finissage:	
„Besonders habe ich mich immer gefühlt“	184
Das ist doch noch gut.....	185
Die App RMVgo leicht erklärt.....	186
Virtuelle Führung durch die Baustelle der U5	187
Alles rund ums Thema	
ehrenamtliches Engagement	188
Bedeutung der Liebe	
für ältere lesbische Frauen	189
Besonders habe ich mich immer gefühlt	22
Gymnastik	78
Frankfurter Gesundheitsspaziergang	80
Rückenfit	87
Letzte Hilfe Kurs.....	109
Training im Gesundheitsstudio	142
Café Kunst & Kuchen.....	163


10:00 – 12:00 Uhr

Themen-Café am Vormittag

Vom Griffel zum Smartphone – eine Gesprächsrunde

Heute laden wir Sie zu einem reichhaltigen Themen-Frühstück ein. In geselliger Runde möchten wir uns mit Ihnen über die technischen Veränderungen unterhalten, die Sie im Laufe Ihres Lebens miterlebt haben. Das Thema Kommunikation wird dabei im Mittelpunkt stehen. Wer kennt noch die hübschen Brieftauben, einen Liebesbrief, den Münzfernsprecher oder das Fräulein vom Amt? Wir freuen uns auf einen angeregten Vormittag mit Ihnen! Alte Briefe oder Schreibutensilien können gerne mitgebracht werden! Die Veranstaltung wird von Frau Christine Mildner geleitet.

ORT

Begegnungszentrum Hausen
Hausener Obergasse 15 a
60488 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungszentrum Hausen
Katrin Skok, 069 2998072228
katrin.skok@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

Anmeldung erforderlich bis 23.09.2024
5 € für das Frühstück

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT


11:00 – 12:00 Uhr

Freundliche Ausdauer: Gehen hilft!

Wie geht's, wie steht's?

Gemeinsam gehen, stehen wir und erforschen neue Geh-Impulse. Gehen ist eine Superkraft. Gehen ist gut für unsere Muskeln und unsere Haltung. Gehen hilft, unsere Organe zu schützen und zu reparieren. Gehen verlangsamt den Alterungsprozess. Gehen vermindert Stress. Gehen hellt unsere Stimmung auf und hilft bei Depression. Gehen verbindet Menschen miteinander. Gehen ist das einfachste und beste Heilmittel für Körper und Seele. Wir treffen uns an der U-Bahnhaltestelle Fritz-Tarnow-Straße, stadtauswärts.

ORT

Sinai Park
Walter-Leiske-Straße 38
60320 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8: Haltestelle Fritz-Tarnow-Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

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


Anmeldung erforderlich bis 24.09.2024
Telefonische Anmeldung Mo.–Fr., 12:00–16.00 Uhr
oder per E-Mail
10 €

11:00 – 12:00 Uhr

Tablet-Computer: Was kann er, wie teuer ist er und kann er einen Laptop/PC ersetzen?

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

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei

PFLEGE UND DEMENZ

14:00 – 16:30 Uhr

Menschen mit Demenz

Demenz-Partner-Schulung

Fast 1,8 Millionen Menschen mit Demenz leben in Deutschland. Doch was macht die Erkrankung aus? Und wie lassen sich Menschen mit Demenz bestmöglich in ihrem Alltag unterstützen? Wir bieten Ihnen grundlegende Informationen zum Thema und geben Hinweise zum Umgang und zur Kommunikation mit Menschen mit Demenz.

ORT

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

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 20.09.2024

Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

KUNST, KULTUR, BILDUNG


14:00 – 16:00 Uhr

Schönheit kennt kein Alter

Farb- und Stilberatung für alle

Wir alle haben Farben, Stoffe und Schnitte, in denen wir uns absolut wohl fühlen, die zu unserem Typ, zu unserer Persönlichkeit und zu unserem Leben passen. Eine zertifizierte Farb- und Stilberaterin gibt eine Einführung mit praktischen Tipps und Tricks.

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Kreativwerkstatt
Alina Pergande, 069 2998072354
christine.fischer@frankfurter-verband.de
www.kreativwerkstatt-ffm.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

PFLEGE UND DEMENZ


14:30 – 16:30 Uhr

Märchenerzählungen mit Angela Behrs

Märchen für Menschen mit und ohne Demenz

Das Erzählen von Märchen kann nachweislich einen positiven Einfluss auf die Demenz nehmen. Märchen verbinden Menschen mit und ohne Demenz. Sie vermitteln lehrreiche Inhalte und sprechen die Gefühlsebene der Zuhörenden an, die besonders bei Menschen mit Demenz meist sehr lange erhalten bleibt, und stellt somit das Tor in ihre Erinnerungen dar. Die Märchen sind eine Brücke in das Langzeitgedächtnis der Menschen mit Demenz und durch die starke Wiedererkennung vermitteln sie ein Gefühl der Sicherheit. Märchenerzählerin Angela Behrs wird uns kostümiert und mit Märchenpuppen verzaubern.

ORT

Demenzzentrum
An der Grünhohl 9
60437 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 28, 29: Haltestelle Schule Kalbach

KONTAKT & ANMELDUNG

TD-A – TrotzDem-Aktiv
Andreas Horst, 069 95 090 665
Andreas.Horst@trotzdem-aktiv.de
www.trotzdem-aktiv.de

Anmeldung erforderlich bis 23.09.2024
kostenfrei


14:30 – 16:00 Uhr

Finissage: „Besonders habe ich mich immer gefühlt“

Stadträtin Elke Voitl, Dezernentin für Soziales und Gesundheit, beendet die Ausstellung „Besonders habe ich mich immer gefühlt“. Die schillernde Biographie von Marlene Dietrich, vorgetragen von Dietmar Botzet und Hans-Peter Hoogen, gewährt uns Einblicke in ein bewegtes und bewegendes Leben.

Wir freuen uns sehr, dass auch einige der Teilnehmer:innen der Ausstellung persönlich anwesend sein werden und für Gespräche zur Verfügung stehen.

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Regenbogenpflege Frankfurter Verband, Café Anschluss
Peter Gehweiler
069 2998072353
peter.gehweiler@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de/regenbogenpflege

ohne Anmeldung
kostenfrei

Kooperationsveranstaltung von:


15:00 – 17:00 Uhr

Das ist doch noch gut

Aus alt mach neu – Neuverwertung statt Wegwerfen

Vortrag und Gespräch zum Thema Kleidungszyklus und Nachhaltigkeit in unserem neuen DRK Kleideratelier Sossenheim. Information zu Herstellung und Ressourcenverbrauch von Kleidung sowie den Möglichkeiten zur Wiederverwertung. Im Anschluss laden wir Sie ein, in unserem reich bestückten Kleideratelier zu stöbern und schöne und gut erhaltene Kleidung für kleines Geld zu erwerben.

ORT

DRK – Kleideratelier Sossenheim
Alt Sossenheim 42
65936 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 55: Haltestelle Sossheimer Kirchberg
(direkt beim Kleideratelier)

KONTAKT & ANMELDUNG

DRK Bezirksverband Frankfurt am Main e.V.
Julia Sipreck, 069 71919148
julia.sipreck@drkfrankfurt.de
www.drkfrankfurt.de/angebote/soziale-dienste/kleiderladen-und-kleideratelier.html

ohne Anmeldung
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER


15:00 – 17:00 Uhr

Die App RMVgo leicht erklärt

Mitmachkurs mit Schritt-für-Schritt-Anleitung

Sie möchten öfter mit Bus und Bahn in Frankfurt und Rhein-Main unterwegs sein? In unserem Mitmachkurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit der RMV-App Ihre passende Verbindung finden. Wir gehen gemeinsam Schritt für Schritt die Suche nach einer Fahrtverbindung durch: Jeder auf dem eigenen Smartphone. Darüber hinaus wissen Sie am Ende des Kurses, wie Sie per Handy eine Fahrkarte kaufen könnten. Ihre Fragen zum Thema beantworten wir Ihnen natürlich gern. Bitte installieren Sie vor der Veranstaltung die App RMVgo. Eine Anleitung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

ORT

traffiQ – Innenstadt
Stiftstraße 9–17
60313 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

traffiQ – Lokale Nahverkehrsgesellschaft
Gudula Seegmüller, 0151 25361958
anmeldung@traffiq.de
www.rmv-frankfurt.de


Anmeldung erforderlich bis 23.09.2024
per E-Mail an: anmeldung@traffiq.de
kostenfrei

15:00 – 17:00 Uhr

Virtuelle Führung durch die Baustelle der U5

Im Europaviertel entsteht eine neue U-Bahn-Linie. Die U5 wird verlängert. Wir veranstalten eine virtuelle Führung durch die Großbaustelle. Fachleute der „Stadtbahn Entwicklung und Verkehrsinfrastrukturprojekte Frankfurt GmbH“, die die Baustelle betreuen, zeigen in einer Präsentation mit Video-Einspielungen die Entwicklung der Baustelle von Anfang bis jetzt. Freuen Sie sich auf spannende Einblicke in den Tunnelbau in Frankfurt. Diese virtuelle Führung ist ausdrücklich auch für mobilitätseingeschränkte Personen gedacht, die an den Live-Baustellenführungen nicht teilnehmen können. Zeit für Ihre Fragen zum Bau der U-Bahn nehmen sich die Fachleute selbstverständlich auch.

ORT

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

ANFAHRT

Tram 11, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Hans-Christoph Fehr, 069 298072217
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
[www.frankfurter-verband.de/begegnungszentren/
begegnungs-und-servicezentrum-gallus](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungszentren/begegnungs-und-servicezentrum-gallus)

Anmeldung erforderlich bis 19.09.2024
kostenfrei


15:30 – 17:00 Uhr

Alles rund ums Thema ehrenamtliches Engagement

Für alle Engagierten und die, die es werden wollen

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

ORT

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

H ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 23.09.2024
per Mail an: freiwilligenagentur@buergerinstitut.de
kostenfrei


16:00 – 18:00 Uhr

Bedeutung der Liebe für ältere lesbische Frauen

Vortrag mit Diskussion

Was wünschen sich ältere Lesben im Hinblick auf die Liebe? Wie sehen ihre real gelebten Erfahrungen von Liebe aus? Wenn sie im Rückblick die Liebe in jüngeren Jahren vergleichen mit der jetzigen in ihrem Leben als ältere lesbische Frau – was fällt ihnen auf, was ist anders? Wie haben sie die gesellschaftliche Diskriminierung ihrer Liebes- und Lebensform erlebt – früher und jetzt? Mit diesen und anderen Fragen hat sich die Forscherin Dr. Ulrike Schmauch in einer Online-Befragung an ältere Lesben gewandt. Sie wird im Vortrag über die Studie berichten. Nach dem Vortrag wollen wir zunächst in kleinen Gruppen und anschließend in gemeinsamer Runde über das Thema miteinander ins Gespräch kommen.

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

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

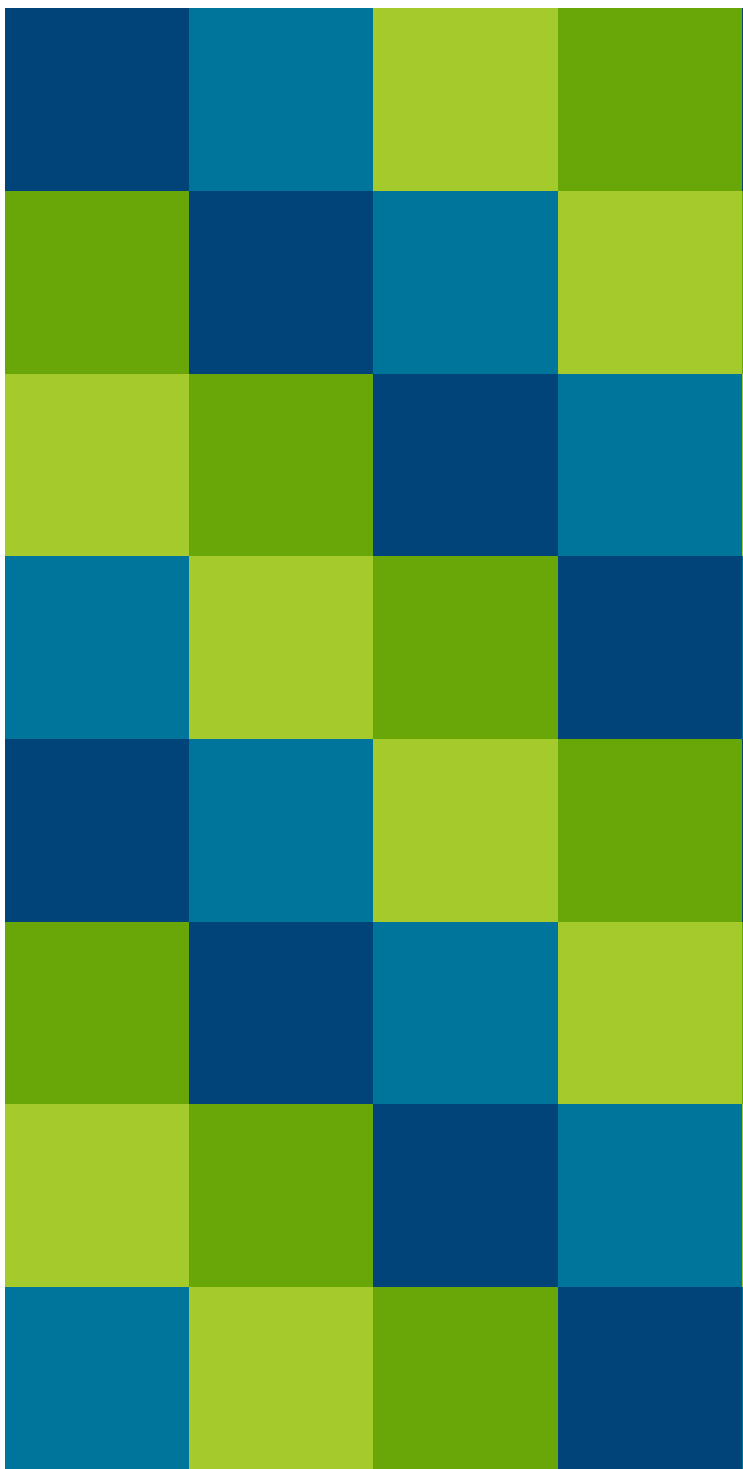
KONTAKT & ANMELDUNG

Treff.Punkt: Lesben 57++ von LIBS e.V.
Josefine Liebing, 069 282883
info@libs-ffm.de
www.libs-ffm.de

ohne Anmeldung

Die Veranstaltung wendet sich an ältere Frauen und ist in Kooperation mit dem Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

kostenfrei



FREITAG

27. September

Tagesübersicht

Veränderung kennt kein Alter und keine Grenzen!	192
Keine Angst vor Künstlicher Intelligenz (KI)	193
Wir tanzen Line!	194
Stadt Frankfurt im Blick feiert 50. Jubiläum	195
Disco 60 plus.....	197
Oktoberfest Ü65 Disko.....	198
Besonders habe ich mich immer gefühlt	22
Stretching.....	104
Bleib fit, tanz mit.....	108
Gedächtnistraining.....	114
Zumba Gold - Fit im Alter.....	116

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER

10:30 – 13:00 Uhr

Veränderung kennt kein Alter und keine Grenzen!

Der internationale Frauenkreis zum Kennenlernen

Wir freuen uns auf Sie und laden Sie ein, uns die Geschichten unseres Lebens zu erzählen. Welche Veränderungen haben unsere Lebenslinien über alle „Grenzen“, die inneren wie die äußeren, hinweg bestimmt?

ORT

Kreativwerkstatt
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

Kreativwerkstatt
Mahnaz Wobig und Claudia Munoz del Rio,
069 2998072350
mahnaz.wobig@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

Anmeldung erforderlich bis 26.09.2024
kostenfrei

DIGITALE WELT


11:00 – 12:00 Uhr

Keine Angst vor Künstlicher Intelligenz (KI)

KI ist für Senior:innen wichtig

Wir stellen Ihnen in diesem Vortrag vor, warum das Thema KI für Senioren wichtig ist und welche Rolle es in Ihrem Leben haben kann. Ziel ist es, dass Sie ein Verständnis für KI entwickeln. Mit Beispielen aus dem Gesundheitsbereich, Mobilität, Barrierefreiheit etc.

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:30 – 12:30 Uhr


Wir tanzen Line!

Anfängerkurs Line Dance

Tanzen ist gesund für Körper und Geist. Tanzen fördert Beweglichkeit und Gleichgewicht sowie die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter. Wir tanzen die verschiedenen Schritte und Figuren in Reihen (=engl. „line“). Keine Angst: Wer gehen kann, kann auch tanzen! Heute startet eine neue Gruppe für Anfänger:innen.

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Frankenallee 206
60326 Frankfurt am Main

 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 11, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Hans-Christoph Fehr, 069 2998072217
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
[www.frankfurter-verband.de/begegnungszentren/
begegnungs-und-servicezentrum-gallus](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungszentren/begegnungs-und-servicezentrum-gallus)

Anmeldung erforderlich bis 20.09.2024
2 €

15:00 – 16:30 Uhr

Stadt Frankfurt im Blick feiert 50. Jubiläum


Lesung und Gespräch mit Constanze Kleis

Constanze Kleis ist Journalistin und Bestsellerautorin. In ihren Büchern schreibt sie auf ebenso unterhaltsame wie informative Weise über Themen, bei denen es auf den ersten Blick nicht allzu viel zu lachen gibt, die einem aber gerade im fortgeschrittenen Alter in immer kürzeren Abständen begegnen können: Einsamkeit, der Wandel von Freund- und Partnerschaften im Laufe der Jahre, Selbstoptimierung in all ihren Auswüchsen, fehlendes Selbstbewusstsein oder auch der Tod als letzte und größtmögliche Veränderung im Leben. Dabei verbindet sie neueste (wissenschaftliche) Erkenntnisse mit feinem Humor.

Anlässlich des 50-jährigen Jubiläums von „Stadt Frankfurt im Blick“ (ehemals Senioren Zeitschrift) liest Constanze Kleis am 27. September im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden im Lesecafé der Zentralbibliothek exklusiv vor 40 Teilnehmenden aus ihren Texten und kommt mit der Alternswissenschaftlerin Dr. Miranda Leontowitsch, der Leiterin der Leitstelle Älterwerden, ins Gespräch. Ein reger Austausch mit dem Publikum ist ausdrücklich erwünscht.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an der Veranstaltung auf 40 Personen beschränkt ist. Sofern mehr Anmeldungen als Plätze vorliegen, entscheidet ein neutrales Losverfahren über die Platzvergabe.

ORT

Zentralbibliothek Frankfurt am Main
Hasengasse 4
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 23.09.2024
per E-Mail an: gewinnspiele.sfib@stadt-frankfurt.de
Sie erhalten nach dem 23.09.2024 eine Bestätigung,
ob Sie an der Veranstaltung teilnehmen können.
kostenfrei

Kooperationsveranstaltung von:



Stadtbücherei
Frankfurt am Main

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT


18:00 – 21:00 Uhr

Disco 60 plus

Tanzen und Kontakte knüpfen

Die Disco-Kugel wartet auf Sie! DJ Ralf spielt Hits und Evergreens und auch gerne Ihre Wunschsongs. Ein Angebot für Frauen und Männer, die neue Kontakte knüpfen wollen, Freund:innen treffen möchten oder sich einfach auf der Tanzfläche austoben wollen. Es werden Getränke und Snacks angeboten.

ORT

Begegnungszentrum Preungesheim
Jaspertstraße 11
60435 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U5: Haltestelle Ronneburgstraße, Bus 39: Haltestelle Kreuzstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

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

ohne Anmeldung
Kosten für Getränke


BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

17:00 – 20:00 Uhr

Oktoberfest Ü65 Disko

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

ORT

Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer
Braubachstraße 15b
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

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

Anmeldung erforderlich bis 20.09.2024
10€

SAMSTAG

28. September

Tagesübersicht

KI, ChatGPT und Co.....	200
Kaffee, Kuchen & Krisenbewältigung.....	201
Mode in Bewegung.....	202


DIGITALE WELT

10:00 – 12:15 Uhr

KI, ChatGPT und Co.

Chatbots sind automatisierte Programme, die mithilfe von künstlicher Intelligenz (KI) und maschinellem Lernen erstellt werden, um menschenähnliche Dialoge zu imitieren. Sie sind mittlerweile überall im Einsatz und werden in vielen Bereichen eingesetzt, beispielsweise im Kundenservice, E-Commerce, Marketing oder im Personalwesen. In diesem Kursangebot erfahren Sie die Grundprinzipien von KI und Chatbots und lernen weitere Möglichkeiten sowie Anwendungsszenarien kennen, wie beispielsweise Deepfake, KI-Videos oder KI-Stimmen.

ORT

VHS-Zentrum Nord (NWZ)
Tituscorso 7
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1: Haltestelle Nordwestzentrum

KONTAKT & ANMELDUNG

Volkshochschule Frankfurt (VHS)
Marco Mayer, 069 21273226
marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de
vhs.frankfurt.de

Anmeldung erforderlich bis 28.09.2024
per E-Mail an: vhs@stadt-frankfurt.de unter Angabe der
Kurs-Nummer: 7199-59N
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER


14:00 – 17:00 Uhr

Kaffee, Kuchen & Krisenbewältigung

Ein Nachmittag für Impulse und Austausch

Viele Gründe können dazu führen, dass wir Menschen in (seelische) Krisen geraten. Insbesondere in solchen schwierigeren Lebenssituationen können uns zwischenmenschliche Beziehungen schützen und stärken. Begegnung, Austausch und gemeinsame Momente schaffen Verbindung. An verschiedenen Stationen laden wir Sie ein, miteinander ins Gespräch zu kommen. Lernen Sie von- und miteinander, wie Krisen bewältigt werden können. Treffen Sie auf neue Menschen und schaffen neue Verbindungen. Entwickeln Sie spielerisch Ideen und Impulse dafür, was Ihnen persönlich in Krisen helfen kann. Stärken und vernetzen Sie sich zwischen den von Ihnen ausgewählten Aktivitäten bei Kaffee und Kuchen.

ORT

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

ANFAHRT

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

KONTAKT & ANMELDUNG

FRANS c/o Gesundheitsamt Frankfurt a. Main
Inga Beig
069 21232163
suizidpraevention@stadt-frankfurt.de
www.frans-hilft.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

GUT AUFGESTELLT FÜRS ALTER


14:30 – 17:00 Uhr

Mode in Bewegung

Leben verändert sich ständig in allen Bereichen

Wir sind Menschen in Frankfurt/Main, die sich für eine gute, soziale Nachbarschaft und ein menschenfreundliches Quartier einsetzen. Wir vernetzen uns nicht nur innerhalb unserer Stadtteilgruppen, sondern auch zwischen den Gruppen. Diesmal treffen wir uns wieder zu unserem Sommerfest im Lilu-Niederrad unter dem Motto „Mode in Bewegung“ – lassen Sie sich überraschen. Bei Gesprächen und Aktivitäten essen wir gemeinsam und lernen uns kennen. Tische, Bänke stehen bereit, Speisen, Getränke, Geschirr und Besteck bringt jede:r mit. Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Licht- und Luftbad, lernen Sie uns kennen und machen Sie mit. Näheres zum Netzwerk unter www.neue-nachbarschaften-ffm.de.

ORT

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

ANFAHRT

Bus M34, M72: Haltestelle Alt-Rödelheim,
S3–S5: Haltestelle Rödelheim Bahnhof

KONTAKT & ANMELDUNG

Netzwerk Neue Nachbarschaften Frankfurt
Ulrike Peschelt-Elflein, 069 40321459 (AB)
info@neue-nachbarschaften-ffm.de
www.neue-nachbarschaften-ffm.de

ohne Anmeldung
kostenfrei – wir übernehmen die Gebühren und jede:r bringt Essen und Getränke inkl. Geschirr mit.



SONNTAG

29. September

Tagesübersicht

Gottesdienst für Menschen mit und ohne Demenz	204
Neues entdecken: Yin Yoga und Qi Gong	205
Mitgestalten kennt kein Alter!.....	206

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 „Gemeinsam. Mutig. Leben.“ statt. Hier können und dürfen Teilnehmende auch ihren eigenen Bedürfnissen nachgehen. Im Anschluss stehen Vertreter:innen des TrotzDem-Aktiv und der Alzheimer Gesellschaft Frankfurt e.V. zum Gespräch bereit (ca. 1 Std.).

ORT

Miriamgemeinde Crutzenhof/Demenzzentrum
An der Grünhohl 9
60437 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Bus 28, 29: Haltestelle Schule Kalbach

KONTAKT & ANMELDUNG

TrotzDem-Aktiv
Andreas Horst, 069 95 090 665
andreas.horst@trotzdem-aktiv.de
www.trotzdem-aktiv.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT


15:00 – 16:30 Uhr

Neues entdecken: Yin Yoga und Qi Gong

Schnupperkurs mit Daniela Pacheco-Dalko

Probieren Sie heute die beiden fernöstlichen Bewegungsformen in entspannter und ungezwungener Atmosphäre aus: Beim Yin Yoga wird der Körper durch das längere Ausharren in bestimmten Haltungen und die Dehnung auf sanfte Art und Weise flexibler und man taucht tief in sein Innerstes ein. Auch die Grundhaltungen und Übungsreihen aus dem Ba Men Qi Gong sind für ältere oder nicht so trainierte Menschen bestens geeignet. Eine verbesserte Körperwahrnehmung, Stabilisierung des Gleichgewichts, Stärkung der Organfunktion, Entspannung von Muskeln und Geist sind nur einige der positiven Effekte, die sich einstellen können. Für beide Übungsformen sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

ORT

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

ANFAHRT

Tram 12: Haltestelle Waldau (Fußweg ca. 800 m),
Bus 51, 78: Haltestelle Waldau/Goldsteinstraße

KONTAKT & ANMELDUNG

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein
Carmen Simon, 069 2998072223
carmen.simon@frankfurter-verband.de
[www.frankfurter-verband.de/begegnungszentren/
begegnungs-und-servicezentrum-hofgut-goldstein](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungszentren/begegnungs-und-servicezentrum-hofgut-goldstein)

Anmeldung erforderlich bis 26.09.2024
kostenfrei

15:00 – 17:00 Uhr

Mitgestalten kennt kein Alter!


Erkennen und handeln

Im Rahmen des Projektes „Zukunftswerkstatt Kommunen – Attraktiv im Wandel“, führt das Sozialrathaus Bockenheim aktuell eine umfassende Bewohner:innenbefragung durch. Daran beteiligt sind Frankfurter Stadtteile Bockenheim und Westend-Süd, einschließlich Kuhwald und Rebstock.

Ziel der Initiative ist es, die Bewohner:innen aktiv in die Entwicklung ihres Stadtteils einzubinden, um gemeinsam die Lebenssituation vor Ort zu verbessern.

Heute stellen wir Ihnen die Ergebnisse vor und möchten Sie mit Ihnen diskutieren. Darüber hinaus können Sie Ihre eigenen Ideen und Bedarfe einbringen als auch andere Senior:innen der „Doreafamilie“, sowie aus dem Stadtteil, bei einem gemütlichen Austausch mit Kaffee und Kuchen kennenlernen.

ORT

Doreafamilie
Leonardo-da-Vinci-Allee 29
60486 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Tram 17: Haltestelle Leonardo-da-Vinci-Allee

KONTAKT & ANMELDUNG

Jugend- und Sozialamt
Sozialrathaus Bockenheim
Zamira Benjelloun, 069 21270815
zamira.benjelloun@stadt-frankfurt.de
www.frankfurt.de

ohne Anmeldung
kostenfrei

Im Rahmen des Projektes:



STADT FRANKFURT IM BLICK

im Abo

Wenn Sie die kostenlose Zeitschrift nicht an einer der 500 Auslegestellen abholen können, lassen Sie sie sich bequem nach Hause schicken oder erfreuen Sie einen interessierten Menschen damit. Sie bezahlen nur die Versand- und Bearbeitungskosten. 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 SFiB ab der Ausgabe:

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

Datum

Unterschrift

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



JUGEND- &
SOZIALAMT

STADT  FRANKFURT AM MAIN

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

www.frankfurt.de/aelterwerden