

Programmheft

AKTIONSWOCHEN ÄLTERWERDEN IN FRANKFURT

6. – 19. September 2021

#LEBENSQUALITÄT



Liebe Leserinnen und Leser,



was bedeutet für Sie „Lebensqualität“? Mit den Aktionswochen *Alterwerden 2021* unter dem gleichnamigen Motto lade ich Sie ganz herzlich ein, vielseitige Aspekte eines guten und erfüllten Lebens im Alter zu betrachten – insbesondere mit Blick auf den digitalen Wandel.

Die Corona-Pandemie hat uns u. a. durch Einschränkungen im sozialen und gesellschaftlichen Leben viel abverlangt. Soziale Begegnung als wesentliche Ressource für Lebensqualität war lange Zeit fast unmöglich: das Beisammensein mit Angehörigen, Liebsten und Freunden, spontane Begegnungen im Alltag, nachbarschaftlicher Austausch, Teilhabe an Bildung und Kultur – auf vieles mussten wir verzichten. Die Herausforderung war und ist, immer wieder neue Möglichkeiten des Kontakthaltens und Zusammenseins zu finden.

Wir mussten im Alltag vieles hinterfragen, was bislang selbstverständlich war, Neues lernen und ausprobieren und uns vielleicht auch von liebgewonnenen Gewohnheiten und Ritualen verabschieden. Auf der anderen Seite haben sich vielleicht auch neue Perspektiven eröffnet, um sich unter den gegebenen Bedingungen Lebensqualität im Alltag zu erhalten. Die eine hat vielleicht virtuellen Kulturgenuß und der andere die Natur neu für sich entdeckt.

Aber was macht Lebensqualität für Sie aus? Haben technische Neuerungen und die Digitalisierung für Sie dazu beigetragen? Suchen Sie Anregungen und Anleitung, wie Sie das Internet für sich nutzen können? Oder haben Sie vielleicht einfach Lust auf Bewegung, Kunst und Kultur?

Mit unserem Programm laden wir Sie dazu ein, neue Facetten von Lebensqualität zu entdecken und auszuprobieren. Gemeinsam mit den Trägern der Altenhilfe, Vereinen und Institutionen haben wir wieder ein umfangreiches Programm mit großer thematischer Breite und Vielfalt

für Sie auf die Beine gestellt: von Bewegung und Gesundheit bis zu Digitalem, Kunst, Kultur und Bildung, außerdem Informationen und Aktivitäten zu Pflege und Demenz sowie Politik und Gesellschaft. Ob digital oder analog – vielleicht stoßen Sie auf gute Ideen und lernen interessante Menschen und Sichtweisen kennen.

Wir starten am Montag, 6. September, mit dem „Offenen Rathaus für Senioren“. Der Tag ist gefüllt mit Information sowie Kunst und Kultur. So stellen sich etwa die Ansprechpartner aus dem Rathaus für Senioren vor und es wird die Ausstellung „Digitalisierung – (k)ein Problem?“ mit den Preisträgern des Karikaturen-Wettbewerbs der BAGSO gezeigt. Außerdem gibt es eine Diskussion mit Akteuren des Altenhilfesystems zum Thema der Aktionswochen, eine Autorenlesung und einen interessanten Film rund ums Älterwerden. Bei unserem „Bunten Tag“ am 11. September im Museum für Kommunikation präsentieren wir Ihnen ein neues Veranstaltungsformat: Am Vormittag beleuchten wir mit einem Vortrag und einer Podiumsdiskussion das Spannungsfeld „Lebensqualität und Digitalisierung“. Am Nachmittag laden wir Sie zu Führungen durch die Ausstellungen, Workshops und Mitmachstationen ein. Für Ihre Fragen und Anregungen stehen die Fachleute des Museums den ganzen Nachmittag über zu Ihrer Verfügung.

Natürlich haben wir auch wieder unsere Infotische aufgebaut. Tauschen Sie sich mit den Akteuren aus Seniorenarbeit, Stadtgesellschaft und Kultur aus und nehmen Sie Anregungen aus den verschiedensten Bereichen mit nach Hause. Nutzen Sie die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen!

Ich bin sicher, dass Sie in diesem Programmheft wieder zahlreiche interessante Angebote finden werden. Ich freue mich auf Ihren Besuch bei unseren Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt!

Ihre Prof. Dr. Daniela Birkenfeld

Dezernentin für Soziales, Senioren, Jugend und Recht

Aktionswochen Älterwerden in Zeiten von COVID-19

Nach wie vor hat uns COVID-19 fest im Griff. Die Vorbereitungen der Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt 2021 stehen zum aktuellen Zeitpunkt leider immer noch im Zeichen der Pandemie. Auch wenn bei Drucklegung des Programmhefts die Inzidenzen hessenweit fallen, können wir nicht absehen, wie sich die pandemische Lage im September während der Aktionswochen gestalten wird.

Wir sind jedoch zuversichtlich, dass dieses Jahr im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden wieder echte Begegnungen mit interessanten Menschen und Sichtweisen, gute Ideen, Anregungen und Impulse möglich sein werden!

Unabhängig vom Infektionsgeschehen können Sie die Eröffnungsveranstaltung „Das Offene Rathaus für Senioren“ am 06.09.2021 und den „Bunten Tag im Museum für Kommunikation“ am 11.09.2021 bequem von zu Hause aus im Live-Stream verfolgen.

Auch andere Veranstaltungen der Aktionswochen Älterwerden 2021 werden virtuell oder hybrid, d. h. sowohl im Internet als auch „live“ vor Ort angeboten. Näheres hierzu finden Sie hier im Programmheft bei den jeweiligen Veranstaltungen.

Sollte es aufgrund steigender Inzidenzen notwendig werden, Veranstaltungen abzusagen, erfahren Sie dies auf www.frankfurt.de und www.aelterwerden-in-frankfurt.de.

Für alle Veranstaltungen der Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt 2021 gelten die im September maßgeblichen Hygienevorschriften und Vorsichtsmaßnahmen. Bitte informieren Sie sich über die dann geltenden Regeln und verhalten Sie sich entsprechend.

Schützen Sie sich, Ihre Mitmenschen und Angehörigen und bleiben Sie gesund!

Inhaltsverzeichnis

Bewegung und Gesundheit	Seite 7
Digitale Welt	Seite 8
Kunst, Kultur und Bildung.....	Seite 9
Pflege und Demenz	Seite 10
Politik, Leben und Gesellschaft.....	Seite 11
Veranstaltungen des Seniorendezernats ...	Seite 13

Die Veranstaltungen – Chronologie

6. September: S. 15

7. September: S. 25

8. September: S. 39

9. September: S. 59

10. September: S. 77

11. September: S. 83

13. September: S. 91

14. September: S. 99

15. September: S. 109

16. September: S. 125

17. September: S. 141

18. September: S. 149

19. September: S. 153

Bewegung und Gesundheit

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

Paartanz mit Waltraut Kruse	Seite 22
Yoga trotz(t) Osteoporose	Seite 27
Liabscher und Bracht -	
Schmerzfrei-Übungen	Seite 37
Ganzheitliches Gedächtnistraining	Seite 40
Testen Sie Ihr Gleichgewicht	Seite 47
Pilates	Seite 56
Frankfurter Gesundheitsspaziergang	Seite 60
Zumba® Gold	Seite 61
Online-Vortrag: Gesunder Lebensstil.....	Seite 62
Aktiv in Bewegung - in Bewegung aktiv ...	Seite 66
Therapie durch Musik.....	Seite 71
Line Dance	Seite 78
Rückenfit	Seite 80
Feldenkrais -	
Bewusstheit durch Bewegung	Seite 81
Faszienfitness.....	Seite 93
Paartanz mit Waltraut Kruse	Seite 97
Hatha Yoga.....	Seite 101
Feldenkrais -	
Bewusstheit durch Bewegung	Seite 115
Hören bedeutet Lebensqualität	Seite 122
Beckenboden-Power	Seite 124
Resilienzen entwickeln durch Eurythmie ..	Seite 128
Fit, Fun, Line Dance!.....	Seite 138
Osteoporose-Fitness	Seite 145
Zumba® Gold	Seite 151

Veranstaltungen der Kategorie

Digitale Welt

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

Komoot für Wanderungen

und Radtouren einsetzen	Seite 23
Sicherheit im Internet und für den PC.....	Seite 28
Online-Vortrag: Gesundheitsapps.....	Seite 32
Gesundheitsapps	Seite 41
Online-Vortrag:	
Sicherheit im Internet und am PC.....	Seite 46
Die Alleskönner Smartphones	Seite 63
Online-Vortrag:	
Senior*innen sozial im Netz	Seite 70
Online-Vortrag:	
Die Alleskönner Smartphones	Seite 79
Online-Vortrag: Nachhaltige Apps	Seite 92
Senior*innen sozial im Netz	Seite 94
Nachschlagewerke im Internet.....	Seite 102
Digitaler Nachlass	Seite 104
Digitalisierung und soziale	
(Un-)Gerechtigkeit im Alter	Seite 105
Online-Vortrag:	
Nachschlagewerke im Internet.....	Seite 114
Digitalisierung in der Pflege	Seite 118
Komoot für Wanderungen	
und Radtouren einsetzen	Seite 127

Die wunderbare Welt der Tablets	Seite 129
Die wunderbare Welt der Tablets	Seite 131
Online-Vortrag: Digitaler Nachlass.....	Seite 134
Online-Vortrag:	
Die wunderbare Welt der Tablet-PCs	Seite 142
Smartes Frühstück	Seite 143

Veranstaltungen der Kategorie

Kunst, Kultur und Bildung

Frankfurt wartet mit einer Vielfalt an kulturellen Angeboten und Möglichkeiten auf, etwa dem Museumsufer, zahlreichen Bühnen und Spielstätten, Gärten und Parkanlagen oder historischen Orten. Im Programmheft finden Sie spannende Mitmachangebote in kultureller und künstlerischer Hinsicht. Genießen Sie einen interessanten Film, besuchen Sie eine spannende Lesung oder lassen Sie sich durch eine Ausstellung führen. Oder haben Sie Lust auf einen themenbezogenen Spaziergang unter fachkundiger Anleitung? Solche schönen Erlebnisse regen oftmals zum Selbst-, Mit- und Weitermachen an. Lernen Sie mit den Aktionswochen Älterwerden 2020 die kulturelle Landschaft Frankfurts noch besser kennen. Nutzen Sie die Chancen lebenslanger Bildung. Denn Bildung ist in jedem Alter ein unverzichtbarer Bestandteil der persönlichen Weiterentwicklung. Sie wissen ja: „Wer rastet, der rostet“!

Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung	Seite 29
Der Zauber des südlichen Frankfurter Stadtwaldes.....	Seite 30
Die Geschichte des Mühlbergparks	Seite 34
Vortrag mit anschließendem Spaziergang ..	Seite 34
Entdecken Sie den Botanischen Garten Frankfurt	Seite 45
Pinselführung, Kunst und Kamera.....	Seite 49
Chansons de Paris – eine musikalische Stadtführung	Seite 52
Old and Gold.....	Seite 53
Große Schiffsrundfahrt in Frankfurt	Seite 64
Kreative Kombination von Fotos und Kartons.....	Seite 69
Froh zu sein bedarf es wenig	Seite 72
Spielenachmittag	Seite 90
Filmabend im Gallus.....	Seite 96

Die Adelsfamilie Holzhausen	Seite 110
Spaziergang für ältere Menschen in Nied (65 plus)	Seite 111
Entdecken Sie den Grüneburgpark.....	Seite 112
Mit allen Sinnen den Garten genießen ...	Seite 113
Mein Lieblingsbuch	Seite 116
Große Schiffsrundfahrt in Frankfurt	Seite 119
Digitale Senckenbergführung.....	Seite 123
Persönliche Grußkarten erstellen.....	Seite 135
Denkzettel	Seite 139
Internationaler Frauenkreis	Seite 144
Fehr liest vor.....	Seite 146
„Der Junge muss an die frische Luft“	Seite 147

Veranstaltungen der Kategorie

Pflege und Demenz

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

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

Selbstbewusst leben im Alter

und bei Pflege	Seite 36
Tagesoase	Seite 42
Einblicke in die Aromapflege	Seite 50
Unterstützungsbedarf im Alter und bei Pflege	Seite 55
Jubiläum der Tagespflege	Seite 103
Demenz-Partnerschulung	Seite 106
Lebensqualität durch Generationen-Mix ...	Seite 121
Der Pflegestützpunkt stellt sich vor.....	Seite 133

Tanzcafé	Seite 137
Pflegebegleiter – ein wichtiges Ehrenamt..	Seite 140
Tag der offenen Tür.....	Seite 150
Ökumenischer Gottesdienst	Seite 154

Veranstaltungen der Kategorie

Politik, Leben und Gesellschaft

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

Das „Offene Rathaus für Senioren“	Seite 16
Wann ist man denn alt?	Seite 20
Ausstellung: Hallo Freiheit!	
Zusammen über Barrieren	Seite 21
Babbeln für die Seele	Seite 26
Nachbarschaftlich wohnen im Nordend ...	Seite 31
Tag der offenen Tür.....	Seite 33
Wohnformen im HAUS SAALBURG,	
Leben in der Gemeinschaft	Seite 35
Seniorenrestaurant	Seite 43
Ausstellung: Hallo Freiheit!	
Zusammen über Barrieren	Seite 44
Alt werden zu Hause	Seite 48
Vortrag: Psychologische Beratung 60+	Seite 51
Erhöhung der Lebensqualität	
durch Quartiersarbeit?	Seite 54
Seniorenlotse in Sachsenhausen.....	Seite 57
Das Netzwerk Neue Nachbarschaften	
stellt sich vor	Seite 65

Aktuelle Altersforschung in Frankfurt	Seite 67
Diversitätscafé	Seite 68
Selbstfürsorgend leben – wie könnte das gelingen?	Seite 73
Ausstellung: Hallo Freiheit! Zusammen über Barrieren	Seite 74
Dabei sein ist alles	Seite 75
Gemeinschaftsorientiertes Wohnen	Seite 82
Bunter Tag im Museum für Kommunikation..	Seite 84
Heddernheim im Wandel.....	Seite 89
Café und mehr.....	Seite 95
Lotsenbüro.....	Seite 100
Führung: Lebensqualität am Mainufer.....	Seite 107
Nachbarschaftssommerfest.....	Seite 117
Jeder Tag ein Geschenk	Seite 120
Vital(es)-Frühstück	Seite 126
Offener Mittagstisch.....	Seite 130
Lebensqualität im Alter	Seite 132
Wie leben europäische Nachbarn im 3. Lebensalter?	Seite 136
Vorsorgerecht	Seite 148
Gespräche und Picknick am Main oder digital	Seite 152

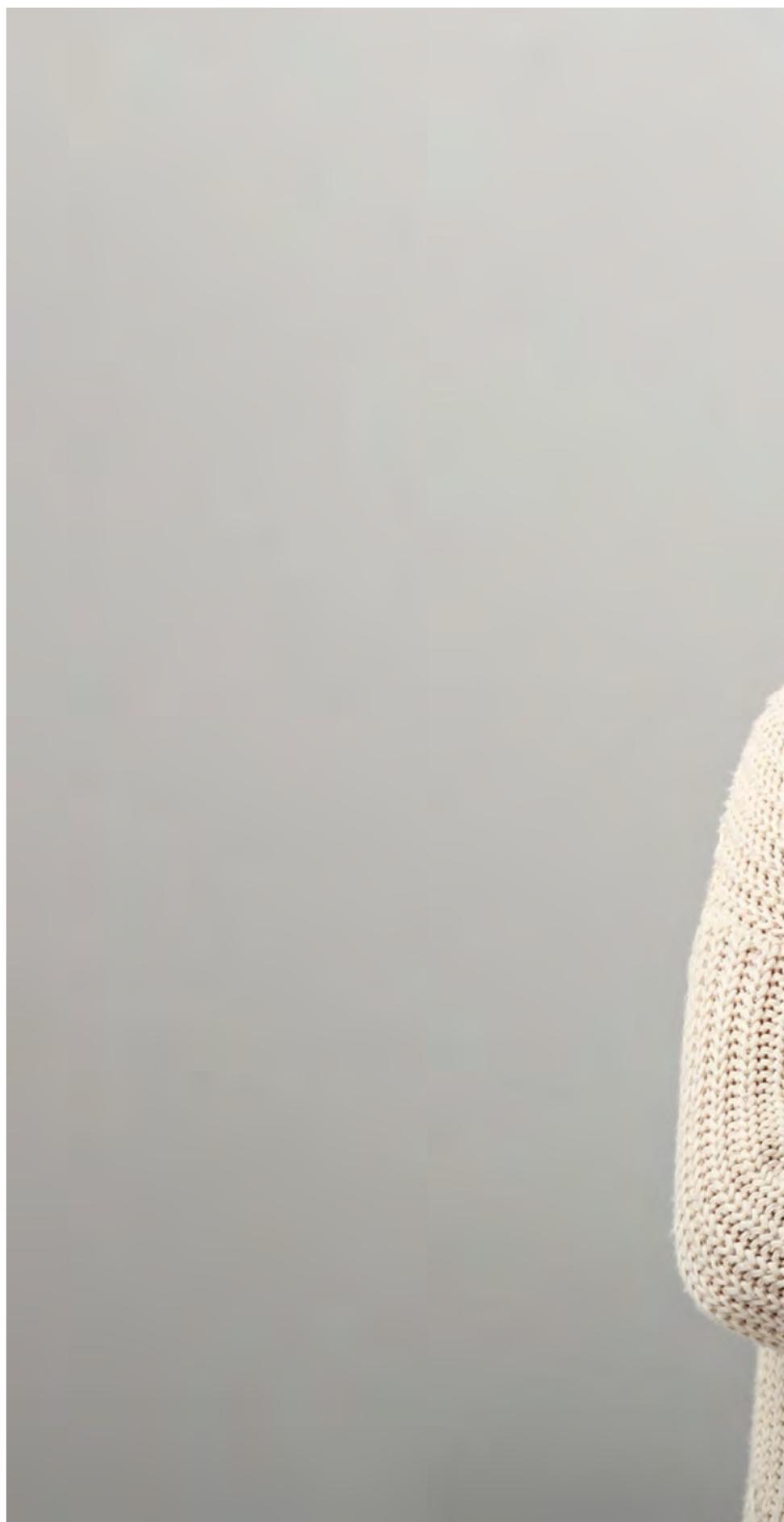
Veranstaltungen des **Seniorendezerats**

Die Leitstelle Älterwerden organisiert für Sie im Auftrag des Seniorendezerats auch in diesem Jahr wieder die Auftaktveranstaltung der Aktionswochen. Das „Offene Rathaus für Senioren“ lädt Sie ein, die verschiedenen Arbeitsbereiche dieses Hauses kennenzulernen. Neben interessanten Diskussionen, Lesungen und einem Film-nachmittag präsentieren wir Ihnen die Ausstellung „Digitalisierung – (k)ein Problem“ mit den Preisträgern des Karikaturen-Wettbewerbs der BAGSO. Unser „Bunter Tag“ im Museum für Kommunikation bietet Ihnen neben interessanten Impulsen und Diskussionen auch eine Auseinandersetzung mit dem Schwerpunkt Lebensqualität im digitalen Wandel. Am Nachmittag können Sie sich bei einem Besuch der Ausstellung, einem Workshop oder an unseren Infotischen weiter mit dem Motto #Lebensqualität im auseinandersetzen.

Die Veranstaltungen des Seniorendezerats können Sie teilweise auch im Live-Stream erleben. Näheres hierzu finden Sie in diesem Programmheft unter der jeweiligen Veranstaltung.

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!

Das „Offene Rathaus für Senioren“	Seite 16
Wann ist man denn alt?	Seite 20
Pinself Kunst und Kamera.....	Seite 49
Große Schiffsrundfahrt in Frankfurt	Seite 64
Bunter Tag im Museum für Kommunikation ..	Seite 84
Große Schiffsrundfahrt in Frankfurt	Seite 119
Der Pflegestützpunkt stellt sich vor.....	Seite 133
„Der Junge muss an die frische Luft“	Seite 147





MONTAG

6. September

10:00 – 15:30 Uhr

Das „Offene Rathaus für Senioren“

**Eröffnung der Aktionswochen Älterwerden 2021:
Was Sie schon immer übers Alter wissen wollten –
der Besondere Dienst 51.D2 stellt sich vor**

Zur Eröffnung der Aktionswochen Älterwerden 2021 präsentiert das Rathaus für Senioren als zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund ums Älterwerden seine Arbeitsbereiche und lädt Sie zu Austausch, Information und Kultur ein!

Jede Lebensphase und jeder Lebensabschnitt eröffnen eigene, oftmals völlig neue Perspektiven und Möglichkeiten der persönlichen Entfaltung. Ein neuer Lebensabschnitt bringt jedoch auch neue Herausforderungen mit sich. Ob wir uns nun als Unruhe- oder Ruheständler begreifen: Zu den Themen, die uns mit zunehmendem Alter besonders beschäftigen, zählen auch Fragen zu Renten- und Sozialversicherung, zum Verfassen einer Vorsorgevollmacht und zu den Möglichkeiten, eine gesetzliche Betreuung beizeiten zu regeln. Der eine möchte seine Wohnung altersgerecht umgestalten, die andere möchte sich zu den verschiedenen Wohnformen im Alter beraten lassen. Und wie wird es sein, wenn wir einmal auf die Unterstützung anderer Menschen oder auf ambulante Hilfen und stationäre Pflege angewiesen sind?

Neben der persönlichen Beratung bietet Ihnen das Rathaus für Senioren auch ein Unterhaltungs- und Freizeitangebot: Viermal im Jahr erscheint die Senioren Zeitschrift, die kostenlos an vielen Stellen der Stadt zu haben ist. Die Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt mit vielen Mitmachangeboten sind inzwischen gute Tradition und weit über die Grenzen Frankfurts bekannt. Auch die Landpartien und Schiffsfahrten unter Gleichaltrigen und die Theatervorstellungen in der Vorweihnachtszeit haben großen Zulauf. Im Rahmen eines bunten Veranstaltungsprogramms, das zwei Mal im Jahr erscheint, können Sie außerdem an einer Führung durchs Museum teilnehmen, einen Ausflug mit uns machen, ein Thermalbad besuchen und, und, und. Übrigens: alles zu vergünstigten Preisen.

Besuchen Sie unseren Mix aus Information und Unterhaltung beim „Offenen Rathaus für Senioren“! Sicher gibt es viel Neues rund ums Älterwerden in Frankfurt zu entdecken.

Das erwartet Sie im „Offenen Rathaus für Senioren“:

10:00 Uhr

**Begrüßung und Eröffnung
der Aktionswochen Älterwerden 2021**

10:10 Uhr

Ausstellungseröffnung

„Digitalisierung – (k)ein Problem?“

Preisträger des Karikaturen-Wettbewerbs der BAGSO

Digitalisierung kann für ältere Menschen Chance und Herausforderung zugleich sein, erleichtert sie doch ein selbstbestimmtes Leben im Alter und gesellschaftliche Teilhabe, fordert aber auch eine Auseinandersetzung mit neuen Geräten und Anwendungen.

Der Karikaturenwettbewerb der BAGSO setzt hier an und greift das Thema Digitalisierung spielerisch und humorvoll auf.

In den zahlreichen Cartoons und Karikaturen setzen sich die von einer unabhängigen Jury ausgewählten Künstlerinnen und Künstler mit den unterschiedlichen Einflüssen des Digitalen auf das Leben und Erleben der älteren Menschen auseinander.

10:30 Uhr

Diskussion

„Lebensqualität durch Angebote für Senioren“

Einblicke in die Praxis

- Peter Gehweiler (Frankfurter Verband)
- Horst Schulmeyer (Leitung Rathaus für Senioren)
- Julia Shirliff (VHS Frankfurt)
- Hannelore Rexroth
(AGAPLESION Markus-Diakonie Frankfurt)

11:30 Uhr

**Vorstellung der einzelnen Fachbereiche
im Rathaus für Senioren**

12:00 Uhr**Pause****13:00 Uhr****Autorenlesung mit anschließender Gesprächsrunde**

„Späte Liebe: Wie ich im Internet die Frau fürs Leben suchte und fand“, Günter Franzen

Günter Franzen folgt nach dem Verlust seiner großen Liebe den Versprechungen einer Online-Plattform. Erleben Sie, wie die Suche nach einer Frau fürs restliche Leben den Autor in die absurdesten Situationen führt, welche die digitale Welt der Partnerschaftsanbahnung für ältere Kunden bereithält. Von gescheiterten Lebensentwürfen, hochfliegenden Erwartungen und der Sehnsucht nach Geborgenheit erzählt die Reise des Autors, an deren Ende ein hoffnungsvolles Resümee steht.

13:45 Uhr**Pause****14:15 Uhr****Autorenlesung mit anschließender Gesprächsrunde**

„Späte Liebe: Wie ich im Internet die Frau fürs Leben suchte und fand“, Günter Franzen

15:00 Uhr**Präsentation „Dieter-Projekt“ der Frankfurter Street-Art-Fotografin Iva Batistic**

Die Frankfurter Street-Art-Fotografin Iva Batistic hat im Rahmen des „Dieter-Projekts“ Frankfurter Rentner vor ihrer ehemaligen Grundschule fotografiert.

Begleitende Ausstellung im 1. OG

15:30 Uhr**Ende**

Moderation: Merle Becker/Wertschatz-Kommunikation

Während des ganzen Tages stellen sich die Arbeitsbereiche des Rathauses für Senioren vor! Informieren Sie sich über die verschiedenen Angebote und kommen Sie mit den Mitarbeitenden ins Gespräch!

Teile des Programms können Sie online im Live-Stream verfolgen. Den entsprechenden Link finden Sie auf www.aelterwerden-in-frankfurt.de oder auf www.frankfurt.de

KONTAKT

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

ORT

Rathaus für Senioren
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

POLITIK, LEBEN UND GESELLSCHAFT

15:30 – 17:00 Uhr

Wann ist man denn alt?**Bewegende Film-Reise durch die Welt des Alterns**

Der Oberurseler Filmemacher und Kunsttherapeut Andreas Hett geht zusammen mit angehenden Erzieherinnen und Erziehern der Frage nach: „Wann ist man denn alt?“. Auf der Suche nach Antworten porträtiert sein sehenswerter Dokumentarfilm in nur 55 Minuten dabei eine ganze Lebensspanne, vom Sechsjährigen in der Kindertagesstätte Zauberwald bis zum 92-jährigen Senior im Altenheim. Ganz persönliche Sichtweisen geben uns interessante Einblicke auf die breite und bunte Palette der Vorstellungen über das Alter und das Älterwerden.

Zu Gast beim Filmgespräch: Andreas Hett, Regisseur und Gewinner des Deutschen Generationen Filmpreises 2017

KONTAKT

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

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

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

i INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit:



POLITIK, LEBEN UND GESELLSCHAFT

16:00 – 18:00 Uhr

**Ausstellung: Hallo Freiheit!
Zusammen über Barrieren**

Rundgang durch die neue Ausstellung

Lebensqualität im Alter bedeutet für viele Menschen vor allem, selbstbestimmt und möglichst selbstständig leben zu können. Wir, das sind die Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige, die Frankfurt University of Applied Sciences und der Sozialverband VdK Hessen-Thüringen e. V., möchten Sie in unsere Ausstellung „Hallo Freiheit! Zusammen über Barrieren“ einladen. An drei Terminen bieten wir Führungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten an. Dieses Mal zeigen wir, was es alles in der Ausstellung zu sehen und zu erleben gibt. Eine Induktionsanlage und Gebärdendolmetscher*innen können zur Verfügung gestellt werden. Weitere Informationen und Anmeldung: www.glsh-stiftung/hallofreiheit/

**KONTAKT**

Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige
Katinka Götz, 069 71400258
barrierefreiheit.ht@vdk.de
www.glsh-stiftung.de/portfolio-item/hallofreiheit

**ORT**

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

**ANFAHRT**

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße,
Tram 12: Haltestelle Rothschildallee

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

17:00 – 18:30 Uhr

Paartanz mit Waltraut Kruse

Schnuppertag, Level 1

Sie wollten schon immer mal wieder Ihre Tanzschritte „sortieren“? Hier haben Sie die Möglichkeit dazu! Wir beschäftigen uns heute mit den Grundsritten vom langsamen Walzer und Cha-Cha-Cha. Wir suchen Tänzerinnen und Tänzer, die sich von unserer sympathischen und erfahrenen Tanzkursleiterin Waltraut Kruse für den Paartanz begeistern lassen. Schauen Sie vorbei! Mehr Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung telefonisch von der Zentrumsleitung, Herrn Lucas Marx.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff
 Lucas Marx, 069 775282
lucas.marx@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de/aktiv-aelterwerden

ORT

Bockenheimer Treff
 Am Weingarten 18–20
 60487 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

H ANFAHRT

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

i INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

18:00 – 19:30 Uhr

**Komoot für Wanderungen
und Radtouren einsetzen**

Digitaler Vortrag und Austausch

Komoot ist eine Navigations-App speziell für Wanderer und Radfahrer. Mit dieser App kann eine Route geplant und für unterwegs eine Navigation gestartet werden. In einem Vortrag über das Programm Zoom stellt Klaus Baumgarten Komoot mit seinen verschiedenen Möglichkeiten vor. Der Schwerpunkt wird dabei auf der Handhabung mit dem Android-Smartphone liegen. Die Veranstaltung findet digital statt; die Zugangsdaten werden nach Anmeldung verschickt.

**KONTAKT**

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
Klaus Baumgarten, 069 312418
klaus.baumgarten@cafe-mouseclick.de

**ORT**

Onlineveranstaltung via Zoom

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich





DIENSTAG

7. September

09:00 – 16:00 Uhr

Babbeln für die Seele

Wir vermitteln Telefonfreundschaften

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

Weiterer Termin: 9.9., 09:00–12:00 Uhr

KONTAKT

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

ORT

Zu Hause am Telefon unter 069 21233630

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:15 Uhr

Yoga trotz(t) Osteoporose

Yoga für die Knochengesundheit

Auch bei beginnender Osteoporose oder als Vorbeugung können Yogaübungen für unsere Knochengesundheit sehr hilfreich sein. Denn Yoga kräftigt nicht nur die Muskulatur, sondern trainiert auch Koordination und Gleichgewicht, beides wichtige Elemente der Sturzprophylaxe.

Im Yoga fördern fließende Bewegungen das muskuläre Zusammenspiel. Durch die gleichzeitige Konzentration auf verschiedene Teilaspekte der Bewegung und die Atmung trainiert Yoga die Achtsamkeit und das Körperbewusstsein.

Marie-Luise Kersten, zertifizierte Yogalehrerin und Osteoporosetrainerin, verbindet Yoga mit neuesten medizinischen Erkenntnissen der Bewegungstherapie bei Osteoporose.

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße

INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich

11:00 – 12:00 Uhr

Sicherheit im Internet und für den PC

Hilfreiche Tipps zum sicheren Surfen

Im Internet nehmen die Bedrohungen durch Viren, Trojaner, Passwort- und Identitätsdiebstahl ständig zu. Wie schütze ich mich vor den Gefahren aus dem Internet? Wie kann ich meinen PC schützen? Worauf sollte ich beim Surfen, Umgang mit E-Mails und Downloads achten? Wir werden Ihnen erklären, welche Maßnahmen nötig sind. Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung bis eine Woche vorher unter: info@cafe-anschluss.de. Achtung: Dieser Vortrag findet bei uns im Café Anschluss statt.

**KONTAKT**

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

**ORT**

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

**ANFAHRT**

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

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 15:30 Uhr

Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung

Gedächtnistraining – Übungen für den Alltag

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



KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Julia Shirtliff, 069 21237963
j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de
www.vhs.frankfurt.de



ORT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

14:00 – 16:00 Uhr

Der Zauber des südlichen Frankfurter Stadtwaldes

Spaziergang durch den Stadtwald

Unser Spaziergang führt uns von der Haltestelle Oberschweinstiege zur Quelle des Königsbrunnchens weiter zum Jacobiweiher und zu mehreren Skulpturen F. K. Waechters. Sie hören an den original Schauplätzen Sagen und Geschichten. Die Wege können je nach Wetter sehr matschig sein. Bitte richten Sie sich danach.

Weiterer Termin: 8.9., 14:00–16:00 Uhr

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum
Sachsenhausen-West/Riedhof
Andrea Suhr, 069 6314014
andrea.suhr@frankfurter-verband.eu

ORT

Treffpunkt: Haltestelle Oberschweinstiege
Oberschweinstiegschneise 1
60598 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

Tram 17: Haltestelle Oberschweinstiege

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 16:30 Uhr

Nachbarschaftlich wohnen im Nordend

Vernissage und Vorstellung der Wohnanlage

Gemeinsam mit den Evangelischen Kirchengemeinden im Frankfurter Nordend laden wir Sie zu einer Ausstellung mit Bildern aus der Nachbarschaft in der neu eröffneten Seniorenwohnanlage ein. Bei einer kleinen Erfrischung haben Sie die Möglichkeit, sich die Bilder anzuschauen. In der Wohnanlage selbst sind die Gemeinschaftsräume zu besichtigen und es werden Vorträge zum nachbarschaftlichen Wohnkonzept gehalten.

KONTAKT

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

ORT

Frankfurter Nordend – alle weiteren Informationen erhalten Sie nach Ihrer telefonischen oder schriftlichen Anmeldung per E-Mail bis zum 01.09.2021.
 barrierefrei

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 15:00 Uhr

Online-Vortrag: Gesundheitsapps

Nützliche Helfer

Gesundheitsapps unterstützen Sie bei vielen Lebensbereichen rund um Ihre Gesunderhaltung. Es gibt digitale Helfer in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Medikamenteneinnahme und vieles mehr. Dieser Vortrag vermittelt Ihnen die erforderlichen Kenntnisse. Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung bis eine Woche vorher unter: info@cafe-anschluss.de Achtung: Dieser Vortrag findet ausschließlich online statt. Wir nutzen die Software Zoom. Wenn Sie Zoom noch nie genutzt haben, besteht die Möglichkeit, dass Sie hierzu vorher eine Einzelhilfe bei uns buchen. Informationen und Anmeldung unter: info@cafe-anschluss.de

**KONTAKT**

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

**ORT**

Onlineveranstaltung via Zoom

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

15:00 – 18:00 Uhr

Tag der offenen Tür

Mit Vorträgen, Hausführungen und Info-Corner

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, Ihnen einen Einblick in unser Leben in der Gemeinschaft ermöglichen sowie auf die aktuellen und zukünftigen Herausforderungen eingehen. Gleichzeitig finden Sie bei uns eine Info-Corner, in der wir Sie über unsere aktuellen Projekte informieren möchten. Dazu gehören die Themen Depression im Alter, Inklusion und Digitalisierung.

KONTAKT

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

ORT

AGAPLESION HAUS SAALBURG
Saalburgallee 9
60385 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

15:00 – 16:00 Uhr

Die Geschichte des Mühlbergparks

Vortrag mit anschließendem Spaziergang

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

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

15:00 – 15:30 Uhr

Wohnformen im HAUS SAALBURG, Leben in der Gemeinschaft

Vortrag

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 weitestgehend selbst versorgen. In unseren Vorträgen möchten wir Ihnen diese spezielle Wohnform näherbringen. Anschließend können Sie sich gerne in einer unserer Hausführungen selber ein Bild von der Gemeinschaft und den verschiedenen Wohnformen in unserem Haus machen.

Weiterer Termin: 7.9., 16:00–16:30 Uhr



KONTAKT

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



ORT

AGAPLESION HAUS SAALBURG
Saalburgallee 9
60385 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

PFLEGE UND DEMENZ

16:00 – 17:30 Uhr

Selbstbewusst leben im Alter und bei Pflege

Unterstützungsangebote kennenlernen und annehmen

Älterwerden bringt viele Veränderungen mit sich, sei es durch eingeschränkte Mobilität, Krankheit oder Pflege. Was sich nicht ändert, ist der Wunsch, zufrieden und selbstbestimmt zu leben. Viele Ressourcen schlummern in uns, die wir gemeinsam entdecken wollen. Wie können wir dann unser Leben neu gestalten? Wir tragen gemeinsam zusammen, was wir bereits unternommen haben, und wir zeigen Ihnen wertvolle Unterstützungsangebote, die das Leben leichter machen. Wir freuen uns auf Sie!



KONTAKT

Pflegebegleiter-Initiative Frankfurt
Gisela Boywitt, 0170 4812053
info@pflegebegleitung-frankfurt.de
www.pflegebegleitung-frankfurt.de



ORT

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



ANFAHRT

Bus M34: Haltestelle Radilostraße,
Bus M55, M60, M72: Haltestelle Rödelheim Bahnhof



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

17:30 – 18:30 Uhr

Liebscher und Bracht – Schmerzfrei-Übungen

Wenn wir unserem Körper regelmäßig die richtigen Bewegungen anbieten, stellen wir die besten Voraussetzungen dafür her, dass wir uns richtig gesund fühlen, ein Leben lang voll beweglich bleiben und die meisten Schmerzen nicht entstehen werden. Ziel: die möglichst 100%ige Nutzung unserer genetischen Bewegungsmöglichkeiten durch das 360°-Aktivierungstraining. Nur durch das Sitzen entstehen schon so viele Verkürzungen der Muskeln und Faszien, dass die Basis für Schmerzen der gesamten Rücken- und Nackenregion, für Schulter- und Ellbogenschmerzen sowie Schmerzen in den Hüften, dem Gesäß und den Knien gelegt wird. Sie lernen ein Ganzkörpertraining kennen.

Weiterer Termin: 14.9., 17:30–18:30 Uhr



KONTAKT

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



ORT

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



ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße



INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich





MITTWOCH

8. September

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:00 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Lernen Sie Kopf- und Körperübungen kennen, um Konzentration, Merkfähigkeit und Koordination spielerisch zu fördern. Mit viel Freude und Spaß werden Ihre Gehirnzellen für das Kurzzeit- sowie das Langzeitgedächtnis trainiert. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Weiterer Termin: 15.9., 10:00–11:00 Uhr

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim
Sybille Vogl, 069 577131
sybille.vogl@frankfurter-verband.eu
www.frankfurter-verband.de

ORT

Begegnungszentrum Hausen
Hausener Obergasse 15 a
60488 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7, Bus M34, M72, M73: Haltestelle Industriehof

INFORMATION

3,50 €, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

11:00 – 12:00 Uhr

Gesundheitsapps

Nützliche Helfer

Gesundheitsapps unterstützen Sie bei vielen Lebensbereichen rund um Ihre Gesunderhaltung. Es gibt digitale Helfer in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Medikamenteneinnahme und vieles mehr. Dieser Workshop vermittelt Ihnen die erforderlichen Kenntnisse und bietet Möglichkeiten zum Ausprobieren. Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung bis eine Woche vorher unter: info@cafe-anschluss.de



KONTAKT

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



ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

PFLEGE UND DEMENZ

11:00 – 12:00 Uhr

Tagesoase

Vortrag

Erhöhung der Lebensqualität für Menschen mit Demenz: In dem Vortrag wird das Konzept der Tagesoase im AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS (OMK) vorgestellt. Das neue Angebot richtet sich an immobile Bewohner des OMK mit weit fortgeschrittener Demenz in ihrer letzten Lebensphase. Durch eine kontinuierliche Personalpräsenz im Tagdienst soll eine bedürfnisorientierte Pflege gewährleistet und der Vereinsamung vorgebeugt werden. Es entsteht ein Raum kontinuierlicher menschlicher Nähe mit der Möglichkeit, verbale und individuelle nonverbale Signale der Menschen in der Tagesoase zeitnah wahrzunehmen und ihren Bedürfnissen unmittelbar nachzukommen.

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

12:00 – 14:00 Uhr

Seniorenrestaurant

Im Café des Nachbarschaftszentrums gibt es die Möglichkeit, Mittag zu essen. Unabhängig von Alter und Einkommen können Sie hier in freundlicher Umgebung und netter Gesellschaft auch nebenher Zeitung lesen oder über die neuesten Nachrichten diskutieren. Neben kalten und warmen Getränken haben Sie die Auswahl zwischen einem Fisch- bzw. Fleischgericht und einer vegetarischen Alternative. Sonderpreis an diesem Tag: 3,50 €. Für alle Essen ist eine Vorbestellung bis zum 6.9.2021 notwendig!



KONTAKT

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



ORT

Mehrgenerationenhaus Nachbarschaftszentrum Ostend
Waldschmidtstraße 39
60431 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

3,50 €, Anmeldung erforderlich

14:00 – 16:00 Uhr

Ausstellung: Hallo Freiheit! Zusammen über Barrieren

Die Welt der Schwerhörigen und Gehörlosen

Lebensqualität im Alter bedeutet für viele Menschen vor allem, soziale Kontakte aufrechtzuhalten. Wir, das sind die Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige, die Frankfurt University of Applied Sciences und der Sozialverband VdK Hessen-Thüringen e. V., möchten Sie in unsere Ausstellung „Hallo Freiheit! Zusammen über Barrieren“ einladen. An drei Terminen bieten wir Führungen mit einem Schwerpunkt an. Dieses Mal dreht sich alles um Hören und Kommunikation. Hilfsmittel, Gebärdensprache und historische Fakten werden Inhalte sein. Eine Induktionsanlage und Gebärdendolmetscher*innen können zur Verfügung gestellt werden. Informationen und Anmeldung: www.glsh-stiftung.de/portfolio-item/hallofreiheit

KONTAKT

Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige
Katinka Götz, 069 71400258
barrierefreiheit.ht@vdk.de
www.glsh-stiftung.de/portfolio-item/hallofreiheit

ORT

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

H ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße,
Tram 12: Haltestelle Rothschildallee

i INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 17:00 Uhr

Entdecken Sie den Botanischen Garten Frankfurt

Gemütlicher Spaziergang und Führung vor Ort

Lassen Sie uns den Botanischen Garten in Frankfurt erkunden. Um 14:00 Uhr starten wir gemeinsam am Bockenheimer Treff. Bei einem gemütlichen Spaziergang bewegen wir uns zum nahegelegenen Botanischen Garten. Dort erwartet Sie eine informative und professionelle Führung. Bestens geeignet für alle Naturliebhaber und diejenigen, die Spaß an Bewegung und frischer Luft haben! Hinweis: Der Botanische Garten ist barrierefrei!

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff
Lucas Marx, 069 775282
lucas.marx@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de/aktiv-aelterwerden

ORT

Bockenheimer Treff
Am Weingarten 18–20
60487 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 15:00 Uhr

Online-Vortrag: Sicherheit im Internet und am PC

Immer wieder wird in den Medien über Datendiebstahl, Betrug beim Online-Banking und beim Einkaufen in Online-Shops berichtet. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich davor schützen können. Sie nehmen am meisten von diesem Vortrag mit, wenn Sie schon Computerkenntnisse und Erfahrungen mit dem Internet haben. Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung bis eine Woche vorher unter: info@cafe-anschluss.de. Achtung: Dieser Vortrag findet ausschließlich online statt. Wir nutzen die Software Zoom. Wenn Sie Zoom noch nie genutzt haben, besteht die Möglichkeit, dass Sie hierzu vorher eine Einzelhilfe bei uns buchen. Informationen und Anmeldung unter: info@cafe-anschluss.de

KONTAKT

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

ORT

Onlineveranstaltung via Zoom

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:30 – 15:30 Uhr

Testen Sie Ihr Gleichgewicht

Ein Test zur eigenen Beurteilung

Bleiben Sie im Gleichgewicht! Wir haben einen Test entwickelt, um uns immer wieder selbst überprüfen zu können. Testen, Üben, Verstehen. Das Gleichgewicht ist trainierbar und sollte ein Leben lang trainiert werden, nicht nur in der Kindertageszeit und im hohen Alter! In einer Kleingruppe werden wir uns testen und Übungen für zu Hause kennenlernen. Das Training wird geleitet von Martina Maier, staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin und Trainerin für Osteoporoseprävention und Sturzprophylaxe.

Weiterer Termin: 15.9., 14:30–15:30 Uhr

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße

INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich

15:00 – 17:30 Uhr

Alt werden zu Hause

Beratung bei Kaffee und Kuchen

Eine examinierte Altenpflegekraft beantwortet Ihre Fragen und gibt Tipps und Infos, die Ihnen erlauben, länger zu Hause zu bleiben.

- Ab wann kann ich einen Antrag auf Pflegeleistungen stellen? Vorbereitung eines Antrags auf Pflegeleistungen und auf die Begutachtung
- Welche Hilfsmittel gibt es und wer bezahlt sie?
- Änderungen im Wohnraum: Was gibt es und wer kann helfen?

KONTAKT

Hilfenetze Frankfurt, Caritasverband Frankfurt e. V.
Michael Vetter, 0160 1213289
michael.vetter55@gmail.com
www.caritas-frankfurt.de

ORT

Gemeindesaal Emmaugemeinde Frankfurt
Alt Eschersheim 22
60433 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

U1–3, U8, Bus 63, 66, 69: Haltestelle Weißer Stein,
S6, Bus M60: Haltestelle Eschersheim Bahnhof

i INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

15:00 – 16:00 Uhr

Pinsel, Kunst und Kamera

Wir blicken hinter die Leinwand

Der Oberurseler Kunsttherapeut und Filmemacher Andreas Hett beschäftigt sich schon seit vielen Jahren mit den kreativen Möglichkeiten des Alters und des Älterwerdens. Darüber hat er bereits mehrere Dokumentarfilme gedreht und ist mit dem Deutschen Generationenfilmpreis ausgezeichnet worden. Wie genau seine Arbeit vor, hinter und rund um die vielen verschiedenen Leinwände in seinem Atelier und Filmstudio aussieht, wird er heute vorstellen. Und natürlich hat er für uns auch ganz konkrete Anregungen mit dabei, damit wir selbst künstlerisch tätig werden und neue kreative Wege für das eigene Älterwerden entdecken können.

KONTAKT

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

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

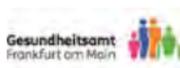
ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit:



PFLEGE UND DEMENZ

15:00 – 16:15 Uhr

Einblicke in die Aromapflege

Vortrag

Im SCF ist die Aromapflege ein fester Bestandteil der Betreuung unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Düfte begleiten unseren Alltag, sie rufen Erinnerungen hervor, lassen uns entspannen oder aktivieren neue Lebensenergie in uns. Jeder kennt diesen Moment, wenn ein altbekannter Geruch plötzlich unsere Sinne ergreift und die Erinnerung an die Vergangenheit in uns weckt. Erleben Sie via Video-Interview einen „Duftnachmittag“ mit unserer hauseigenen Aromaexpertin, welche Ihnen erste Einblicke im Umgang mit ätherischen Ölen gewährt. Außerdem erhalten Sie für sich persönlich Tipps und Tricks zum Selbstversuch für zu Hause. Kommen Sie in den Genuss einer wohltuenden Pflege von „Körper, Geist und Seele“.

KONTAKT

AGAPLESION Wohnen & Pflegen im Schwanthaler Carrée
Stephanie Herrmann, 069 20456021
scf.info@markusdiakonie.de
www.markusdiakonie.de

ORT

AGAPLESION SCHWANTHALER CARRÉE
Schwanthalerstraße 5
60594 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

15:30 – 17:00 Uhr

Vortrag: Psychologische Beratung 60+

Ein Bericht über fünf Jahre Projektlaufzeit

Seit fünf Jahren bietet die Psychologische Beratung 60+ älteren Menschen Beratungen in Krisen- und Übergangssituationen an. Wir stellen Ihnen wichtige Zahlen und Themen aus unserer Arbeit vor. Außerdem berichten wir über zwei neue Angebote des Projekts, und zwar über die Gruppe „Austausch 60+“ und die „Offene Sprechstunde 60+“. Die Veranstaltungen finden – sofern möglich – vor Ort mit begrenzter Personenzahl statt. Zur besseren Planung erbitten wir daher Ihre Anmeldung.

Weiterer Termin: 9.9., 15:30–17:00 Uhr

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

16:00 – 17:00 Uhr

Chansons de Paris – eine musikalische Stadtführung

Gitarrenspiel mit französischen Liedern

Genießen Sie gemeinsam mit Didier den musikalischen Ausflug und schlendern durch die Straßen von Paris. Hinweis: Die Veranstaltung findet bei gutem Wetter im Außenbereich unter Wahrung der COVID-19-Bestimmungen statt. Sollte das aufgrund der Corona-Lage nicht möglich sein, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, digital an der Veranstaltung teilzunehmen. Bei Anmeldung geben Sie deshalb bitte Ihre E-Mail-Adresse und Telefonnummer an.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach
Jeannette Nold, 069 36603827
jeannette.nold@frankfurter-verband.eu

ORT

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

ANFAHRT

U2, U9 bis Haltestelle Kalbach, umsteigen in den Bus 29 (Richtung Hohe Brück) bis Haltestelle Ben-Gurion-Ring, danach noch ca. 5 Minuten Fußweg

INFORMATION

2 €, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

16:00 – 18:00 Uhr

Old and Gold

Feierliches Treffen der Generationen in Eckenheim

StadtteilBotschafterin* Lotte möchte „Ihre Schätze der Erfahrung“ für ihre Generation bergen! Bei Anmeldung (bis 08.08.) erhalten Sie drei Postkarten, die Sie anonym an uns zurücksenden können:

1. Was ist Ihr Rat fürs Leben/Ihre Erkenntnis von mir für Dich?
2. Ihr Lebensmotto oder
3. etwas anderes, was Sie mitteilen möchten?

Die Postkarten werden auf einer Wäscheleine aufgehängt und sind Anlass für persönliche Zweiergespräche mit der jungen Generation bei dem feierlichen Treffen auf unserer schönen Terrasse. Für das leibliche Wohl wird gesorgt!

* Stipendium für junge Menschen der Stiftung Polytechnische Gesellschaft, die sich ehrenamtlich in einem eigenen Projekt engagieren.

KONTAKT

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

ORT

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg
Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U5, Bus M34: Haltestelle Marbachweg/Sozialzentrum

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

16:00 – 17:00 Uhr

Erhöhung der Lebensqualität durch Quartiersarbeit?

Vortrag

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

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

PFLEGE UND DEMENZ

16:30 – 18:00 Uhr

Unterstützungsbedarf im Alter und bei Pflege

Hilfebedarf akzeptieren und Hilfe annehmen können

Die Erkenntnis, dass einiges im Alltag nicht mehr reibungslos klappt, ist für viele Menschen nicht leicht zu akzeptieren. Themen wie „Pflege eines Angehörigen, eigener Hilfebedarf oder Einschränkungen der Mobilität“ können dann schnell zu Überforderung werden. Was sind dann wirkungsvolle Maßnahmen, wer kann uns unterstützen? Gemeinsam wollen wir bei Kaffee und Kuchen Strategien entwickeln, damit wir unser Leben auch weiterhin selbstbestimmt führen können.



KONTAKT

Pflegebegleiter-Initiative Frankfurt
Gisela Boywitt, 0170 4812053
info@pflegebegleitung-frankfurt.de
www.pflegebegleitung-frankfurt.de



ORT

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



ANFAHRT

Bus 50, M55: Haltestelle Westerwaldstraße



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

17:15 – 18:15 Uhr

Pilates

Kraft und Stabilität für die Wirbelsäule

Pilates ist eine sehr sanfte und detaillierte Methode, die zum Ziel hat, Tiefenmuskulatur aufzubauen und größtmögliches Körperbewusstsein zu erlangen. Wir unterrichten nach dem Konzept von POLESTAR-Pilates, einer Methode, die die ursprünglichen Lehren von Joseph Pilates bewahrt und Neues integriert. Erkenntnisse der Sportmedizin, Physiologie und Biomechanik erweitern dabei die ursprünglichen Prinzipien der Pilates-Methode. Die Grundprinzipien sind dabei: Atmung, Konzentration, Ausrichtung, Zentrierung, Koordination, Präzision, Geschmeidigkeit und Kontrolle. Das Training findet vorwiegend im Liegen statt!



KONTAKT

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



ORT

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



ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße



INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich

17:30 – 19:00 Uhr

Seniorenlotse in Sachsenhausen

Vortrag

Wir im AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS verstehen uns als ein Mitglied des Stadtteils Sachsenhausen und bringen uns dort aktiv ein. Nicht nur die Seniorinnen und Senioren in unseren Einrichtungen liegen uns am Herzen. Daher möchten wir Ihnen heute unser Projekt „Seniorenlotse in Sachsenhausen“ vorstellen. Jeder Mensch braucht mal Hilfe und kann auch mal Hilfe geben. Unser Ziel ist es, diese Menschen zusammenzubringen. Ob als Vermittler von ehrenamtlichen Helfern, der Begleitung bei Freizeitaktivitäten oder der professionellen Beratung zur Sozial- und Gesundheitsversorgung.

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich





DONNERSTAG

9. September

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 10:45 Uhr

Frankfurter Gesundheitsspaziergang

Wir gehen weiter!

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

Weiterer Termin: 16.9., 10:00–10:45 Uhr



KONTAKT

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



ORT

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



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:00 Uhr

Zumba® Gold

Bewegung und Tanz für junggebliebene Ältere

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



KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Julia Shirtliff, 069 21237963
j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de
www.vhs.frankfurt.de



ORT

Dr. Hoch's Konservatorium (Raum 4022)
Sonnemannstraße 16
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

10:30 – 12:00 Uhr

Online-Vortrag: Gesunder Lebensstil

Genug Bewegung und ausgewogenes Essen

Durch Alltagsmüdigkeit und Unbeweglichkeit schleicht sich das ein oder andere Wehwehchen ein. Dabei können ältere Menschen ihre Leistungsfähigkeit durch regelmäßige Bewegungsübungen enorm steigern. Körperliche Aktivität führt zu mehr Kraft, Koordination und Ausdauer. Auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung steigert die Chance, Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Dieser Vortrag findet online statt; wenn Sie Hilfestellung benötigen, kontaktieren Sie uns bitte vorab. Auf der Seite www.seniorenagentur-frankfurt.de stellen wir die aktuellen Informationen zu der Veranstaltung bereit.

KONTAKT

GFFB gGmbH
Jana Menkens, 069 951097311
menkens@gffb.de
www.seniorenagentur-frankfurt.de

ORT

Onlineveranstaltung

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

11:00 – 12:00 Uhr

Die Alleskönner Smartphones

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



KONTAKT

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



ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

11:00 – 12:40 Uhr

Große Schiffsrundfahrt in Frankfurt

Mit der Primus-Linie auf dem Main entlang

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

Wir freuen uns auf Ihre zahlreichen Anmeldungen!

KONTAKT

Rathaus für Senioren, Leitstelle Älterwerden
Kultur, Freizeit und Erholung, 069 21249944
seniorenangebote@stadt-frankfurt.de
www.aelterwerden-in-frankfurt.de

ORT

Frankfurter Personenschiffahrt Primus-Linie
Mainkai 36 – Eiserner Steg
60311 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U4, U5: Haltestelle Dom/Römer, S1–S6, S8, S9:
Haltestelle Hauptwache, Tram 11, 12: Haltestelle
Römer/Paulskirche, Bus 30, M36: Haltestelle Schöne
Aussicht, Bus 46: Haltestelle Eiserner Steg

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

13:00 – 14:00 Uhr

Das Netzwerk Neue Nachbarschaften stellt sich vor

Fremde werden zu Nachbarn – analog und digital

Das Netzwerk Neue Nachbarschaften Frankfurt setzt sich mithilfe selbstständiger Nachbarschaftsnetzwerke stadtweit für ein Leben bis zuletzt im gewohnten Stadtteil ein. Lernen Sie uns bei einem kurzen Vortrag kennen und stellen Sie Ihre Fragen. Die Einwahldaten finden Sie auf unserer Homepage www.neue-nachbarschaften-ffm.de



KONTAKT

Netzwerk Neue Nachbarschaften
Ulrike Peschelt-Elflein, 0170 4812053
info@neue-nachbarschaften-ffm.de
www.neue-nachbarschaften-ffm.de



ORT

Onlineveranstaltung



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

14:00 – 16:00 Uhr

Aktiv in Bewegung – in Bewegung aktiv

Aktivierender Spaziergang

BlAzza-NordWest lädt ein zu einem aktivierenden Spaziergang in der näheren Umgebung. Aktivität bedeutet auch Lebensqualität. In kurzen Gehpausen stellen wir Ihnen leicht umsetzbare Übungen zur Unterstützung der körperlichen und geistigen Fitness vor. Diese beinhalten Übungen für Gleichgewicht, Koordination und Gedächtnis. Es wird kein Übungsmaterial benötigt. Da der Spaziergang bei jeder Witterung stattfindet, achten Sie bitte auf an das Wetter angepasste Kleidung.



KONTAKT

BlAzza-NordWest

Sandra Erb, 069 24751496920

sandra.erb@diakonie-frankfurt-offenbach.de

www.diakonie-frankfurt-offenbach.de



ORT

BlAzza-NordWest

Tituscorso 2 b

60439 Frankfurt am Main

 barrierefrei



ANFAHRT

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

Haltestelle Nordwestzentrum



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 16:00 Uhr

Aktuelle Altersforschung in Frankfurt

Einblicke in Projekte und Aufruf zur Teilnahme

Ein Team von Wissenschaftler*innen vom Frankfurter Forum für Interdisziplinäre Alterswissenschaft an der Goethe-Universität Frankfurt bieten Einblicke in drei aktuelle Projekte.

1. DigiGen: Generationen gestalten Digitalisierung gemeinsam (Schüler der Musterschule Frankfurt arbeiten mit Frankfurter Senioren über ein Jahr zum Thema Künstliche Intelligenz).
2. KAPS: Sehen und gesehen werden? Kleidung im Alter als biografische Praxis der Sichtbar- und Unsichtbarmachung (Welche Bedeutung hat Kleidung für Frauen über 70?).
3. EQualCare: Welche Rolle spielt Digitalisierung in intergenerationellen Fürsorgebeziehungen von alleinlebenden Menschen im Alter? Für die Projekte suchen wir interessierte Bürger*innen.

Weiterer Termin: 15.9., 10:00–12:00 Uhr

KONTAKT

Frankfurter Forum Interdisziplinäre Altersforschung
Dr. Miranda Leontowitsch, 0157 30335414
leontowitsch@em.uni-frankfurt.de
www.uni-frankfurt.de/ffia

ORT

Rathaus für Senioren
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

14:00 – 17:00 Uhr

Diversitätscafé

Gem. Nachmittag mit Vorträgen, Kaffee und Kuchen

Das Café lädt zu Kaffee und Kuchen ein und soll unsere Vielfalt, vor allem hinsichtlich der sexuellen Identität und der damit verbundenen Zertifizierung des Regenbogenschlüssels, welche das Schwanthaler Carrée anstrebt, repräsentieren. Es wird verschiedene Kurzvorträge unserer Mitarbeiter in Form eines Poetry-Slams geben und Sie entscheiden, welcher davon Sie am meisten inspiriert hat. Wir würden uns auch sehr freuen, wenn Sie selbst einen persönlichen Vortrag halten wollen, der Ihre Form von Diversität zum Ausdruck bringt.

KONTAKT

AGAPLESION Wohnen & Pflegen im Schwanthaler Carrée
Stephanie Herrmann, Hausleitung, 069 20456021
scf.info@markusdiakonie.de
www.markusdiakonie.de

ORT

AGAPLESION SCHWANTHALER CARRÉE
Schwanthalerstraße 5
60594 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

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

i INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 16:00 Uhr

Kreative Kombination von Fotos und Kartons

Herstellung eines 3D-Wandobjekts

Jeder von uns hat viele Fotos – in Fotoalben, in Mappen, in Kästen, in Schubladen oder im PC gespeichert: eigene Erinnerungsfotos, Familien- und Urlaubsbilder oder künstlerische Motive. Hieraus kreieren wir ein „Wandobjekt“ aus mehreren geschnittenen und montierten Karton-Rahmen und Ihren mitgebrachten Fotos. Dieses „Wandobjekt“ kann auch mit der Zeit wachsen, wenn nach und nach aktuelle Fotos dazukommen. Bitte mitbringen: Fotoabzüge und kleine/mittlere Kartons.

Wenn keine Präsenztreffen möglich sind, finden Sie ein Anleitungsvideo auf www.kreativwerkstatt-ffm.de. Anmeldung erforderlich unter: info@kreativwerkstatt-ffm.de oder 069/2998072357.

Weiterer Termin: 16.9., 14:00–16:00 Uhr



KONTAKT

Kreativwerkstatt
Peter Gehweiler, 069 2998072357
info@kreativwerkstatt-ffm.de
www.kreativwerkstatt-ffm.de



ORT

Kreativwerkstatt
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 15:00 Uhr

Online-Vortrag: Senior*innen sozial im Netz

Soziale Medien nutzen und Kontakte knüpfen

Warum sollte ich Facebook, Skype, Twitter, Zoom oder WhatsApp nutzen? 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. Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung bis eine Woche vorher unter: info@cafe-anschluss.de. Wenn Sie Zoom noch nie genutzt haben, besteht die Möglichkeit, dass Sie hierzu vorher eine Einzelhilfe bei uns buchen. Informationen und Anmeldung unter: info@cafe-anschluss.de

KONTAKT

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

ORT

Onlineveranstaltung via Zoom

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 15:00 Uhr

Therapie durch Musik

Was ist Therapie durch Musik und wie wirkt sie?

Meine Arbeit mit älteren Menschen zeichnet sich aus durch fröhliches Singen, das Spielen auf verschiedenen Musikinstrumenten, die rhythmische Bewegung und das Zuhören. Was passiert in oder nach den Stunden? Mit meiner langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit älteren Menschen biete ich ein offenes Erlebnis demjenigen, der sich für Musik und ihre Wirkweise interessiert. Musik weckt die Lebenslust, stärkt die Erinnerungskraft, vermindert Schmerzen, vertieft die Atmung und ermöglicht sanfte Bewegung. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ich freue mich auf Sie! (Mee-Kyung Song, Musiktherapeutin und Musiklehrerin)



KONTAKT

Frankfurter Therapeutikum e. V.
Dorothe v. Lochow, 069 53093140
dorothe.lochow@frankfurter-therapeutikum.de
www.frankfurter-therapeutikum.de



ORT

Frankfurter Therapeutikum (im Haus Aja Textor-Goethe)
Hügelstraße 69
60433 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

U1–U3, U8, Bus 39, 69: Haltestelle Hügelstraße



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:30 – 16:30 Uhr

Froh zu sein bedarf es wenig ...

... und wer froh ist, ist ein König. Wir singen Kanons.

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

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Hans-Christoph Fehr, 069 7382545
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

ORT

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

ANFAHRT

Tram 11, 14, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

INFORMATION

2 €, Anmeldung erforderlich

15:00 – 17:00 Uhr

Selbstfürsorgend leben – wie könnte das gelingen?

Der bewusste Umgang mit dem eigenen Leben ist nicht nur deshalb so wichtig, weil so Erkrankungen an Leib, Seele und Geist vorgebeugt werden kann, sondern auch, weil es die Voraussetzung ist, um sinnvolle und authentische Ziele im Leben zu finden. Mitgefühl mit sich selbst – nicht zu verwechseln mit Selbstmitleid – ist eine der wesentlichen Bedingungen, damit Leben gelingt. Wir werden sowohl den Bereich der Selbstfürsorge in unserem Leben reflektieren als auch praktische Hilfen für eine gute Selbstfürsorge im Alltag kennenlernen. An dieser Veranstaltung können Sie auch von zu Hause aus (über Zoom) teilnehmen. Bei Interesse geben Sie dies bitte bei der Anmeldung bekannt.

KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Julia Shirliff, 069 21237963
j.shirliff.vhs@stadt-frankfurt.de
www.vhs.frankfurt.de

ORT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

16:00 – 18:00 Uhr

Ausstellung: Hallo Freiheit! Zusammen über Barrieren

Ein Bad für alle Fälle

Lebensqualität im Alter bedeutet für viele Menschen, vor allem in der vertrauten Umgebung wohnen bleiben zu können. Wir, das sind die Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige, die Frankfurt University of Applied Sciences und der Sozialverband VdK Hessen-Thüringen e. V., möchten Sie in unsere Ausstellung „Hallo Freiheit! Zusammen über Barrieren“ einladen. An drei Terminen bieten wir Führungen mit Schwerpunkt an. Dieses Mal dreht sich alles ums barrierefreie Bad. Wir sprechen über bauliche Lösungen, Fördermöglichkeiten und Hilfsmittel. Eine Induktionsanlage und Gebärdendolmetscher*innen können zur Verfügung gestellt werden. Informationen und Anmeldung: www.glsh-stiftung.de/portfolio-item/hallofreiheit

KONTAKT

Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige
Katinka Götz, 069 71400258
barrierefreiheit.ht@vdk.de
www.glsh-stiftung.de/portfolio-item/hallofreiheit

ORT

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

ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße,
Tram 12: Haltestelle Rothschildallee

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

18:00 – 20:00 Uhr

Dabei sein ist alles

Einsamkeit lindern und vorbeugen

Unsere Expert:innen geben Informationen und Tipps und beraten ältere Menschen, Angehörige und alle Interessierten, die Hilfe bei Einsamkeit im Alter suchen und sich für Möglichkeiten der Vorbeugung interessieren. Denn: Dabei sein ist alles! Wählen Sie aus vier Informations- und Beratungsangeboten aus:

1. Was ist im Notfall zu tun? Erste Hilfe bei Älteren
2. Die Patientenverfügung: Alles, was Sie wissen müssen
3. Hospizdienst: individuelle und liebevolle Begleitung und Entlastung auf dem letzten Weg
4. Bin ich eigentlich einsam? Wenn das Gefühl der Einsamkeit Ihre Stimmung trübt, dann wird es Zeit, aktiv zu werden.

Weiterer Termin: 14.9., 18:00–20:00 Uhr



KONTAKT

Malteser Hilfsdienst e. V.

Lioba Abel-Meiser, 069 94210553

lioba.abel-meiser@malteser.org



ORT

Onlineveranstaltung via Zoom



INFORMATION

3 €, Anmeldung erforderlich





FREITAG

10. September

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:00 – 11:30 Uhr

Line Dance

Tanzen für alle

Tanzen ist gesund für Körper und Geist. Wissenschaftler haben festgestellt, dass Tänzer*innen nicht nur glücklicher, sondern auch reaktionsschneller und beweglicher sind und sich besser konzentrieren können. Tanzen fördert die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter. Wir tanzen die verschiedenen Schritte und Figuren in Reihen (= Line). Keine Angst: Wer gehen kann, kann auch tanzen! Hybrid-Veranstaltung: Wenn die Veranstaltung wegen Corona nicht stattfinden kann, nutzen wir Zoom und Sie tanzen mit Anleitung zu Hause!

Weiterer Termin: 17.9., 10:00–11:30 Uhr



KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Hans-Christoph Fehr, 069 7382545
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



ORT

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



ANFAHRT

Tram 11, 14, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße



INFORMATION

2 €, Anmeldung erforderlich

10:00 – 11:30 Uhr

Online-Vortrag: Die Alleskönner Smartphones

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 oder per Videotelefonie Familie oder Freunde anrufen. Wir erklären Ihnen, was es für unterschiedliche Modell-Typen gibt, welche Vertragsarten es gibt und was Sie beim Kauf beachten sollten. Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung bis eine Woche vorher unter: info@cafe-anschluss.de. Wir nutzen die Software Zoom. Wenn Sie Zoom noch nie genutzt haben, können Sie hierzu vorher eine Einzelhilfe bei uns buchen. Informationen und Anmeldung unter info@cafe-anschluss.de.

**KONTAKT**

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

**ORT**

Onlineveranstaltung via Zoom

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:30 – 12:30 Uhr

Rückenfit

Sanftes Training für den Rücken

Rückenfit – alles fit! Dieser Kurs widmet sich besonders der wirkungsvollen Stabilisierung der Rückenmuskulatur. Neben gezielten Kräftigungsübungen im Kraftausdauerbereich geht es auch um die richtige Ansteuerung der wichtigen Rückenmuskeln sowie um die Verbesserung der Körperstatik und Koordination. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.



KONTAKT

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



ORT

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



ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße



INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich

14:30 – 16:00 Uhr

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Ein Weg zu einem besseren Körperbewusstsein

Die Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais eröffnet Möglichkeiten, Bewegungsabläufe durch genaues Beobachten zu verändern und damit zu verbessern. Mithilfe einer Schritt-für-Schritt-Anleitung und durch bewusste Wahrnehmung lernen Sie auf eine spielerische Art, Ihre persönlichen Bewegungsgrenzen zu erweitern, Verspannungen zu lösen, Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihr Körperbewusstsein zu stärken. Bitte bringen Sie eine eigene Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, ein großes Handtuch oder eine Decke und ein kleines Handtuch mit. An diese Veranstaltung können Sie auch von zu Hause aus online (über Zoom) teilnehmen. Wenn Sie online teilnehmen möchten, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung bekannt.

Weiterer Termin: 15.9., 14:30–16:00 Uhr

KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Julia Shirtliff, 069 21237963
j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de
www.vhs.frankfurt.de

ORT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:30 – 16:00 Uhr

Gemeinschaftsorientiertes Wohnen

Mehr Lebensqualität durch gemeinschaftl. Wohnen

Dialogveranstaltung und Präsentation zum Thema „Gemeinschaftsorientiertes Wohnen“, ...und was ist das eigentlich? Gemeinschaftsorientiertes Wohnen in Corona-Zeiten, welche Projekte bestehen bereits, welche Initiativen suchen weitere Interessierte?

KONTAKT

Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen
Rainer R. Tost, 0170 8063939
info@rainerrtost.de

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich



SAMSTAG

11. September

10:00 – 16:30 Uhr

Bunter Tag im Museum für Kommunikation

Mitmach- und Erlebnisveranstaltung

Technischer Fortschritt, gesellschaftliche Veränderungen, aber auch Krisen, wie wir sie seit dem letzten Jahr erlebt haben, eröffnen neue Blickwinkel auf das, was Menschen – jüngere wie ältere – unter dem Begriff „Lebensqualität“ verstehen. Der digitale Wandel vollzieht sich rasant und hat durch die Pandemie zudem einen enormen Schub erhalten. Bedeutet dies nun ein Mehr an Lebensqualität für alle?

Digitale Medien und Kommunikation können das Leben erleichtern und neue Formen des Austauschs ermöglichen. Nicht nur unsere soziale Kommunikation hat sich durch den Einsatz digitaler Technik verändert. Auch das öffentliche Leben, der Kultur- und Bildungsbereich, die Welt der Dienstleistungen, die Hilfesysteme und der Zugang zu ihnen sind im Wandel, wie nicht zuletzt die letzten Monate gezeigt haben. Darüber hinaus sollen uns technische Hilfsmittel vom Smart-Home über Sprachsteuerung bis hin zu Pflegerobotern künftig das Leben erleichtern.

Gleichzeitig stellt sich jedoch hier die Frage der Teilhabe neu, da nicht alle die gleichen Zugänge und Ressourcen zu digitaler Technik oder Kommunikationstechnik haben. Die Pandemie hat darüber hinaus gezeigt, dass persönliche Kontakte, Begegnungen und „analoge“ Netzwerke und Unterstützungsstrukturen unverzichtbar sind.

Unsere Auftaktveranstaltung will den Fokus auf das Verhältnis von Lebensqualität und Digitalisierung insbesondere mit dem Blick auf das Älterwerden lenken und aktuelle Impulse setzen. Was sind wichtige Facetten von Lebensqualität? Wie können die neuen digitalen Möglichkeiten für ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben im Alter am besten genutzt werden? Kann digitale Technik die Lebensqualität im Alter erhalten oder steigern? Wer hilft denen, die dem nicht folgen können oder wollen? Wie können alle mitgenommen werden? Welche Formen

der Kommunikation und Begegnung haben sich in der Pandemie bewährt? Und was können wir daraus für die Zukunft lernen?

Diese und weitere Fragestellungen wollen wir am Vormittag u. a. mit einem Impulsvortrag und im Rahmen unserer Podiumsdiskussion aus verschiedenen Blickwinkeln und Professionen aus Kultur, Verwaltung und Gesellschaft vertiefen.

Am Nachmittag laden wir Sie gemeinsam mit dem Museum für Kommunikation zu Führungen durch die Ausstellungen und Workshops ein. Hier können Sie sich spielerisch und künstlerisch inspirieren lassen. Für Ihre Fragen und Anregungen stehen die Fachleute des Museums den ganzen Nachmittag über gerne zu Ihrer Verfügung.

Den ganzen Tag über können Sie an unseren Infotischen mit aktiven Menschen und Akteuren aus Altenhilfe, Verwaltung, Kultur und Gesellschaft ins Gespräch kommen.

Die Veranstaltung wird teilweise auch als Stream übertragen. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, die Nachmittagsangebote des Museums für Kommunikation auch online wahrzunehmen. Die entsprechenden Zugänge finden Sie auf www.aelterwerden-in-frankfurt.de und auf www.frankfurt.de.

Seien Sie dabei und lassen Sie sich inspirieren!

Programm

10:00 Uhr

Begrüßung und Eröffnung

Dezernent*in für Soziales

Dr. Helmut Gold, Direktor des Museums für Kommunikation

10:15 Uhr

Einführungsimpuls „Lebensqualität und Digitalisierung“ – Reflexion der Erfahrungen mit der Pandemie

Nicola Röhricht/BAGSO

10:45 Uhr

Podiumsdiskussion „Lebensqualität und Digitalisierung“

Doris Achenbach (Seniorenbeirat der Stadt Frankfurt)

Dr. Helmut Gold (Museum für Kommunikation)

Frederic Lauscher (Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.)

Jens-Joel Offen (Jugend- und Sozialamt Frankfurt)

Prof. Dr. Frank Oswald (Interdisziplinäre Alternswissenschaft Goethe-Universität Frankfurt)

Ralf Sagroll (Stabsstelle Digitalisierung)

Moderation: Merle Becker/Wertschatz-Kommunikation

12:00 Uhr

Bewegte Pause mit der Volkshochschule Frankfurt

zu Musik von BLIND FOUNDATION

Ausstellung „Back to Future“

12:20 Uhr

Information und Austausch

Die Moderatorin Merle Becker stellt die Menschen aus Projekten, Trägerschaft, Institutionen und Vereinen im Rahmen von Kurzinterviews vor.

13:00 Uhr

Bewegte Pause mit der Volkshochschule Frankfurt

zu Musik von BLIND FOUNDATION

Ausstellung „Back to Future“

13:20 Uhr

Information und Austausch

Die Moderatorin Merle Becker stellt die Menschen aus Projekten, Trägerschaft, Institutionen und Vereinen im Rahmen von Kurzinterviews vor.

14:00 Uhr

Ende Teil 1 (Stream)

Teil 2

Ab 14:00 Uhr bis Ende

Analog vor Ort

14:00 Uhr

Führung durch die Ausstellung „Back to Future“

14:30 Uhr

Offener Workshop

15:00 Uhr

Führung durch die Ausstellung „Back to Future“

16:00 Uhr

Führung durch die Ausstellung „Back to Future“

Digital im Netz (Webex mit Anmeldung)

14:30 Uhr

Museumspädagogik

Kurzführung und Workshop

15:15 Uhr

Museumspädagogik

Kurzführung

16:00 Uhr

Museumspädagogik

Kurzführung

16:30 Uhr

Ende

KONTAKT

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

ORT

Museum für Kommunikation
Schaumainkai 53
60596 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1, U2, U3, U8: Haltestelle Schweizer Platz,
Tram 15, 16: Haltestelle Schweizer-/Gartenstraße

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit:

Museum für
Kommunikation
Frankfurt



Mit freundlicher Unterstützung:



14:00 – 18:00 Uhr

Heddernheim im Wandel

Kennenlernen, Ideen einbringen und mitmachen

Tag der offenen Tür im Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim: Initiativen für mehr Nachhaltigkeit im Alltag und für mehr Lebensqualität im Stadtteil stellen sich vor. Die Veranstaltung findet vorwiegend im Außenbereich statt.



KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim
Sybille Vogl, 069 577131
sybille.vogl@frankfurter-verband.eu
www.frankfurter-verband.de



ORT

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



ANFAHRT

U1, U3, U8, Bus 29: Haltestelle Zeilweg



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

15:30 – 17:30 Uhr

Spielemittag

Generationsübergreifend für alle ab 10 Jahren

Haben Sie Lust auf Spielen in geselliger Runde? Rommé, Scrabble, Rummikub, Mensch ärgere dich nicht, Schach, Go, Skibo, Halma – oder vielleicht findet sich eine Skat- oder Doppelkopf-Runde? Gerne können Sie auch Ihre eigenen Spiele mitbringen. Es gibt Kaffee und Kuchen. Ohne Anmeldung, kommen Sie einfach vorbei!

KONTAKT

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

ORT

Mehrgenerationenhaus Nachbarschaftszentrum Ostend
Waldschmidtstraße 39
60431 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung



MONTAG

13. September

DIGITALE WELT

11:00 – 12:00 Uhr

**Online-Vortrag:
Nachhaltige Apps**

Mit dem Smartphone nachhaltige Apps nutzen

Viele Menschen fragen sich, was sie selbst tun können, um besser zu handeln. Denn jeder Schritt zählt – und viele kleine Schritte bewirken eine Menge. Mittlerweile gibt es für Smartphones viele Apps, die sich mit nachhaltigen Themen befassen: egal, ob Umweltschutz, Geld sparen, bio und regional einkaufen für Sie im Vordergrund steht. Wir nutzen die Software Zoom. Wenn Sie Zoom noch nie genutzt haben, können Sie hierzu vorher eine Einzelhilfe bei uns buchen. Informationen und Anmeldung unter: info@cafe-anschluss.de Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung bis eine Woche vorher unter: info@cafe-anschluss.de.

 **KONTAKT**

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

 **ORT**

Onlineveranstaltung via Zoom

 **INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

12:15 – 13:15 Uhr

Faszienfitness**Lockerheit und Beweglichkeit für die Wirbelsäule**

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

**KONTAKT**

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

**ORT**

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

**ANFAHRT**

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße

**INFORMATION**

10 €, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

14:00 – 15:00 Uhr

Senior*innen sozial im Netz**Soziale Medien nutzen und Kontakte knüpfen**

Warum sollte ich Facebook, Skype, Twitter, Zoom oder WhatsApp nutzen? 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. Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung bis eine Woche vorher unter: info@cafe-anschluss.de

KONTAKT

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

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

H ANFAHRT

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

i INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

POLITIK, LEBEN UND GESELLSCHAFT

15:00 – 17:00 Uhr

Café und mehr**Miteinander – füreinander**

Wir treffen uns jeden Montag von 15:00 bis 17:00 Uhr und plaudern, spielen, beraten, diskutieren, planen Feste und mehr ... Gemeinsam mit Ihnen möchten wir ein attraktives Programm gestalten. Sie sind herzlich eingeladen, bei uns mitzumachen. Bitte die Klingel mit der Aufschrift Seniorenclub benutzen! Die Treffen werden begleitet von Sozialbezirksvorsteherin Frau Hannelore Mees und Frau Mahnaz Wobig. Es gibt Kaffee für 1 Euro!

**KONTAKT**

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim
Mahnaz Wobig, 069 449582
mahnaz.wobig@frankfurter-verband.eu
www.frankfurter-verband.de

**ORT**

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

**ANFAHRT**

U7, M32: Haltestelle Habsburgerallee

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

17:00 – 19:00 Uhr

Filmabend im Gallus

Ein Film für Alt und Jung

Sie mögen Filme? Sie mögen Filme lieber mit vielen anderen Menschen zusammen anschauen? Dann kommen Sie zum Filmabend. Veranstaltungen der nichtgewerblichen Filmarbeit unterliegen einem Außenverbot. Der Filmtitel kann persönlich oder telefonisch (069 7382545) erfragt werden. Die Reihe Filmabend im Gallus wird von der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau unterstützt.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
 Hans-Christoph Fehr, 069 7382545
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

ORT

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

H ANFAHRT

Tram 11, 14, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

i INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

17:00 – 18:30 Uhr

Paartanz mit Waltraut Kruse**Schnuppertag, Level 2**

Sie beherrschen noch die Grundschrirte vom langsamen Walzer und Cha-Cha-Cha? Dann sind Sie hier richtig! Hier zeigen wir Ihnen einfache Schrittverbindungen. Wir suchen Tänzerinnen und Tänzer, die sich von unserer sympathischen und erfahrenen Tanzkursleiterin Waltraut Kruse für den Paartanz begeistern lassen. Schauen Sie vorbei! Mehr Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung telefonisch von der Zentrumsleitung, Herrn Lucas Marx.

**KONTAKT**

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff
 Lucas Marx, 069 775282
lucas.marx@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de/aktiv-aelterwerden

**ORT**

Bockenheimer Treff
 Am Weingarten 18–20
 60487 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

**ANFAHRT**

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

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich





DIENSTAG

14. September

10:00 – 12:00 Uhr

Lotsenbüro

Beratungsangebot

Das Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim bietet Orientierung: Ob aktuelle Regelungen rund um Corona, das passende Ehrenamt oder die richtige Anlaufstelle – wir helfen Ihnen weiter! Nutzen Sie unser Beratungsangebot im Stadtteil. Sie erhalten Informationen oder konkrete Unterstützung. Wir sind für Sie da.



KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim
Mahnaz Wobig, 069 449582
mahnaz.wobig@frankfurter-verband.eu
www.frankfurter-verband.de



ORT

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



ANFAHRT

U7, M32: Haltestelle Habsburgerallee



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

10:15 – 11:15 Uhr

Hatha Yoga

Ein Training für dynamisches Altern

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



KONTAKT

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



ORT

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



ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße



INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

11:00 – 12:00 Uhr

Nachschlagewerke im Internet

Informationsquellen im Internet sinnvoll nutzen

In diesem Vortrag lernen Sie das Internet als nahezu unbegrenztes Nachschlagewerk kennen. Wir stellen Ihnen einige hilfreiche Seiten vor. Sie erhalten aus diesen Nachschlagewerken Antworten auf offene Fragen aus nahezu allen Fach- und Lebensbereichen. Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung bis eine Woche vorher unter: info@cafe-anschluss.de

KONTAKT

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

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

PFLEGE UND DEMENZ

12:00 – 16:30 Uhr

Jubiläum der Tagespflege

Vortrag/Tag der offenen Tür

Unsere Tagespflege feiert ihr 10-jähriges Jubiläum. Dort betreuen wir Menschen mit Demenz nach dem Psychobiografischen Pflegemodell nach Erwin Böhm. Wir möchten Sie mit hinein nehmen in diese „andere Welt“ und Ihnen zeigen, was es für uns bedeutet, Menschen mit Demenz ein Zuhause auf Zeit zu bieten, in dem sie sich geborgen und wertgeschätzt fühlen können.



KONTAKT

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



ORT

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



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

14:00 – 15:00 Uhr

Digitaler Nachlass

Ein letzter Gruß

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, sensiblen Daten und Dateien? Wir geben Ihnen hierzu Ratschläge, wie Sie Ihren sog. „digitalen Nachlass“ regeln können. Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung bis eine Woche vorher unter: info@cafe-anschluss.de

KONTAKT

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

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

14:00 – 16:00 Uhr

Digitalisierung und soziale (Un-)Gerechtigkeit im Alter

Fachvortrag mit anschließender Diskussion

Digitalisierung ist ein Megatrend unserer Gegenwart und Zukunft. Corona hat uns das sehr deutlich vor Augen geführt. In den letzten 15 Jahren wurde sich in Forschung und Entwicklung intensiv mit den Potenzialen und Anforderungen auseinandergesetzt, die Digitalisierung für ältere Menschen haben kann. In ihrem Vortrag wird Frau Endter auf diese Ergebnisse Bezug nehmen: Wo liegen Potenziale und Grenzen der Digitalisierung? Welche Voraussetzungen müssen geschaffen werden, damit digitale Technologien zu einem guten Leben im Alter beitragen?

Cordula Endter (Dipl. Psychologin und Ethnologin),
Deutsches Zentrum für Altersfragen, Berlin



KONTAKT

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



ORT

Geplant: Frankfurt Niederursel – die Zugangsdaten zur analogen oder digitalen Veranstaltung erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung bis 06.09.2021.

 barrierefrei



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

PFLEGE UND DEMENZ

15:00 – 16:30 Uhr

Demenz-Partnerschulung

Ein Kompaktkurs in 90 Minuten

Die Kurzschulung „Demenz-Partner“ hat das Ziel, über Demenz aufzuklären und für die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu sensibilisieren. Wer sich anmeldet, bekommt einen Link, um online an der Veranstaltung teilzunehmen. Weitere Informationen zur bundesweiten Initiative finden Sie auf:

www.demenz-partner.de

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Sybille Vogl, 069 577131

sybille.vogl@frankfurter-verband.eu

www.frankfurter-verband.de

ORT

Onlineveranstaltung via Zoom

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

16:00 – 17:00 Uhr

Führung: Lebensqualität am Mainufer

von Frankfurt bis nach „Nizza“

Dass Frankfurt „am Main“ liegt, ist kein Zufall – der Fluss ist seit jeher die Lebensader der Stadt und dient dem Transport, der Ernährung und Erholung der Menschen. Am Mainufer zwischen der Alten Brücke und dem Nizza Garten zeigt Ihnen die Stadtführerin Verena Röse „hibbdebach und dribbdebach“ viele interessante, doch allzu häufig übersehene Schönheiten und erzählt die Geschichten, die sich dahinter verbergen. Diese Führung ist barrierefrei, es gibt aber kleine Sitzpausen. Strecke ca. 2 km. Bei Bedarf bitte eine tragbare Sitzgelegenheit mitbringen.

KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Julia Shirtliff, 069 21237963
j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de
www.vhs.frankfurt.de

TREFFPUNKT

auf der Alten Brücke am Denkmal Karls des Großen
 barrierefrei

ANFAHRT

U4, U5: Haltestelle Dom/Römer,
Bus 30, M36: Haltestelle Schöne Aussicht

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich





MITTWOCH

15. September

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

11:00 – 12:00 Uhr

Die Adelsfamilie Holzhausen

Eine Frankfurter Familie

Wir alle kennen den nach der Familie Holzhausen benannten Holzhausenschlösschen und die Holzhausenstraße. In diesem Lichtbildervortrag lernen Sie die Adelsfamilie Holzhausen kennen, die seit 1245 nachweislich in Frankfurt ansässig war. Das letzte männliche Mitglied der Familie, Rittmeister Adolph von Holzhausen, verstarb 1923. Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung bis eine Woche vorher unter: info@cafe-anschluss.de



KONTAKT

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



ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

11:00 – 12:30 Uhr

Spaziergang für ältere Menschen in Nied (65 plus)

Laufen für mehr Lebensqualität

Regelmäßige Spaziergänge haben vielfältige positive Wirkungen auf gesundes Altern und die Lebensqualität: 1. Spazieren gehen steigert die Beweglichkeit, 2. Erhaltung des Gedächtnisses, 3. Bewegung stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System, 4. Das Immunsystem verbessert sich, 5. Spazierengehen fördert Ausgeglichenheit und 6. Bewegung hilft, Stress abzubauen.

Worauf also noch warten? Kommen Sie einfach mit. Das gemeinsame Spazierangebot soll bei Interesse regelmäßig fortgeführt werden.

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

14:00 – 17:00 Uhr

Entdecken Sie den Grüneburgpark

Gemütlicher Spaziergang und Erkundungstour

Wer kennt ihn nicht: den Grüneburgpark – das 29 Hektar große Areal zwischen Palmengarten und Botanischem Garten. Auf einer gemeinsamen Erkundungstour erfahren Sie Wissenswertes zur Geschichte des Parks und können dabei bei einem Spaziergang die weitläufigen Grünflächen des Parks genießen. Treffpunkt: 14 Uhr am Bockenheimer Treff.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff
Lucas Marx, 069 775282
lucas.marx@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de/aktiv-aelterwerden

ORT

Bockenheimer Treff
Am Weingarten 18–20
60487 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 16:30 Uhr

Mit allen Sinnen den Garten genießen

Kleinere Aktivitäten im Garten

„Mit allen Sinnen den Garten genießen“ gibt die Möglichkeit, unseren Therapiegarten kennenzulernen und mit kleinen Überraschungsaktionen etwas im Garten zu tun. Natürlich ist es auch möglich, sich auszuruhen und bei Kaffee und Kuchen die Natur zu genießen oder sich über Unterstützungsmöglichkeiten in der eigenen Wohnung zu informieren.

KONTAKT

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

ORT

Gartenanlage Ginnheimer Wäldchen
Am Ginnheimer Wäldchen 2
60431 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

Anfahrt und Wegbeschreibung erhalten Sie bei der Anmeldung

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 15:00 Uhr

Online-Vortrag: Nachschlagewerke im Internet

Informationsquellen im Internet sinnvoll nutzen

In diesem Vortrag lernen Sie das Internet als nahezu unbegrenztes Nachschlagewerk kennen. Wir stellen Ihnen einige hilfreiche Seiten vor. Sie erhalten aus diesen Nachschlagewerken Antworten auf offene Fragen aus nahezu allen Fach- und Lebensbereichen. Wir nutzen die Software Zoom. Wenn Sie Zoom noch nie genutzt haben, besteht die Möglichkeit, dass Sie hierzu vorher eine Einzelhilfe bei uns buchen. Informationen und Anmeldung unter: info@cafe-anschluss.de. Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung bis eine Woche vorher unter: info@cafe-anschluss.de

KONTAKT

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

ORT

Onlineveranstaltung via Zoom

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:30 – 16:00 Uhr

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Ein Weg zu einem besseren Körperbewusstsein

Die Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais eröffnet Möglichkeiten, Bewegungsabläufe durch genaues Beobachten zu verändern und damit zu verbessern. Mithilfe einer Schritt-für-Schritt-Anleitung und durch bewusste Wahrnehmung lernen Sie auf spielerische Art, Ihre persönlichen Bewegungsgrenzen zu erweitern, Verspannungen zu lösen, Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihr Körperbewusstsein zu stärken. Bitte bringen Sie eine eigene Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, ein großes Handtuch oder eine Decke und ein kleines Handtuch mit.

Weiterer Termin: 10.9., 14:30–16:00 Uhr

KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Julia Shirtliff, 069 21237963
j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de
www.vhs.frankfurt.de

ORT

Volkshochschule im Nordwestzentrum
Tituscorso 7
60439 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

14:30 – 16:00 Uhr

Mein Lieblingsbuch

Der etwas andere Buchclub

Die Senioren-Initiative Höchst und das Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim laden gemeinsam zu einem literarischen Treffen ein. Akteure beider Einrichtungen stellen ihre Lieblingsbücher vor und kommen mit Interessierten ins Gespräch. Gerne auch mit Ihnen! Veranstaltung findet je nach Situation digital über die Plattform Zoom, im Garten oder in den Räumen der Senioren-Initiative Höchst statt.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst
Ute Brink-Geenen, 069 317583
ute.brink-geenen@frankfurter-verband.eu
www.senioren-initiative-hoechst.de

ORT

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

ANFAHRT

S1, S2, Bus 50, 51, 53, 54, M55, 58, X58, 59, 68
253, 804: Haltestelle Frankfurt Höchst Bahnhof

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:30 – 18:00 Uhr

Nachbarschaftssommerfest Im Quartier auf dem Mühlberg

Auch dieses Jahr wird auf dem Mühlberg ein Nachbarschaftssommerfest im schönen Mühlbergpark veranstaltet. Genießen Sie unter schattigen Bäumen leckeres Essen und musikalische Unterhaltung und kommen Sie mit den Nachbarn auf dem Mühlberg ins Gespräch. Das Fest ist eine Gemeinschaftsveranstaltung des AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUSES, der SchlossResidence Mühlberg, des Quartiersprojekts „Mühlberg Aktiv – Nachbarn sind wir ALLE“ und des Jugendzentrums basement26.

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

DIGITALE WELT

15:00 – 16:00 Uhr

Digitalisierung in der Pflege

Vortrag

Die Digitalisierung zieht auch in die Altenhilfe ein. Gerade in Zeiten der Pandemie spielen alternative, kontaktlose Kommunikationswege eine herausragende Rolle. Gerne möchten wir Ihnen die Einsatzmöglichkeiten der neuen Medien demonstrieren. Dazu gehört die MYO-App, über die Angehörige und nahestehende Personen unserer Bewohner*innen zeitnah und lebendig in deren Alltag einbezogen werden können. Weiterhin kommt die digitale Patientensprechstunde über das System Patientus zum Einsatz. Auf diesem Weg kann zeitnah der Kontakt zum behandelnden Arzt hergestellt werden.

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

15:00 – 16:40 Uhr

Große Schiffsrundfahrt in Frankfurt

Mit der Primus-Linie auf dem Main entlang

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

Wir freuen uns auf Ihre zahlreichen Anmeldungen!

KONTAKT

Rathaus für Senioren, Leitstelle Älterwerden
Kultur, Freizeit und Erholung, 069 21249944
seniorenangebote@stadt-frankfurt.de
www.aelterwerden-in-frankfurt.de

ORT

Frankfurter Personenschiffahrt Primus-Linie
Mainkai 36 – Eiserner Steg
60311 Frankfurt am Main
 nicht barrierefrei

ANFAHRT

U4, U5: Haltestelle Dom/Römer, S1–S6, S8, S9:
Haltestelle Hauptwache, Tram 11, 12: Haltestelle
Römer/Paulskirche, Bus 30, M36: Haltestelle Schöne
Aussicht, Bus 46: Haltestelle Eiserner Steg

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

15:00 – 17:00 Uhr

Jeder Tag ein Geschenk

Impulse für das Alltagsglück im Alter

Das Team der Klinik für Altersmedizin am Klinikum Frankfurt Höchst unter Leitung von Dr. med. Kerstin Amadori und Claudia Ankerst lädt alle Patienten, Angehörigen und Interessierten herzlich zur Veranstaltung „Jeder Tag ein Geschenk – Impulse für das Alltagsglück im Alter“ in die Geriatrische Tagesklinik (Gebäude E, EG) des Klinikums ein. Freuen Sie sich auf einen informativen Vortrag zum Thema „#Lebensqualität“ sowie auf Übungen für Körper, Kopf und Seele, u. a. mit Seniorengymnastik, Gedächtnistraining, Yoga und Kurzmeditation.



KONTAKT

Klinikum Frankfurt Höchst
Doreen Werner, 069 31060
doreen.werner@klinikumfrankfurt.de
www.KlinikumFrankfurt.de



ORT

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



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

PFLEGE UND DEMENZ

15:00 – 16:30 Uhr

Lebensqualität durch Generationen-Mix

Das Zusammenleben im Lebenshaus St. Leonhard

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

KONTAKT

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

ORT

Lebenshaus St. Leonhard
Buchgasse 1
60311 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

16:00 – 18:00 Uhr

Hören bedeutet Lebensqualität

Schlechtes Hören kann man zwar nicht sehen, aber es kann das Leben und Erleben massiv beeinträchtigen.

Das Gehör ist unser Schlüssel zum sozialen Leben. Nur sehr selten werden wir uns bewusst, welche tragende und wichtige Rolle unser Ohr als komplexes Organ für uns darstellt. Mit unseren Ohren verstehen und entwickeln wir Sprache. Sie ermöglichen uns den Genuss von Musik, Lachen und liebevollen Unterhaltungen. Umso wichtiger ist es, dass auch kleine Hörminderungen rechtzeitig erkannt und behandelt werden. Die Vorsitzende des Schwerhörigenvereins Frankfurt am Main, Frau Barbara Müller, und der Fachexperte Horst Buchenauer nehmen sich Zeit für Sie und Ihre Fragen rund um das Thema „Schlechter hören“. Mit hilfreichen Tipps werden Sie auf den neuesten Stand gebracht.

KONTAKT

Deutscher Schwerhörigenbund Ortsverein Frankfurt/Main
Barbara Müller, 069 459294
www.schwerhoerigenverein-frankfurt.de

ORT

Deutscher Schwerhörigenverein Frankfurt am Main e. V.
Rothschildallee 16 a
60389 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße,
Tram 12: Haltestelle Rothschildallee

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

17:00 – 17:55 Uhr

Digitale Senckenbergführung

Besuchen Sie uns ganz bequem vom Sofa aus!

Online-Angebot: Senckenberg-Übersichtsführung, Dauer ca. 1 Stunde, von zu Hause aus können Sie diese Übersichtsführung durch das Senckenberg Naturmuseum online erleben. Begleiten Sie unsere Guides auf einem Rundgang durch die Ausstellung und erfahren Sie Spannendes aus Natur und Wissenschaft! Weitere Informationen und den Link zur Veranstaltung erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

KONTAKT

Senckenberg Naturmuseum
Angelika Stahl, 069 75421341
angelika.stahl@senckenberg.de
www.senckenberg.de

ORT

Onlineveranstaltung

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

17:15 – 18:15 Uhr

Beckenboden-Power

Ein dynamisches Training für Frauen

Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Er beeinflusst die Körperhaltung, hilft bei Inkontinenz und lässt auch Knie- und Rückenbeschwerden verschwinden. Probieren Sie es aus! Beckenboden-Power ermöglicht es Ihnen, den Tag lustbetont und energievoll anzupacken.

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße

INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich



DONNERSTAG

16. September

09:00 – 11:00 Uhr

Vital(es)-Frühstück

Vollwertig und fit in den Tag starten

Gemeinsam wollen wir mit einem vollwertigen und gesunden Frühstück in den Tag starten. BIAzza-NordWest lädt zu einem Frühstücksbüfett ein ohne das „klassische Brötchen“. Stattdessen werden vollwertige, frische und vegetarische Produkte angeboten. Diese wirken sich förderlich auf Gesundheit und Wohlbefinden aus und können somit auch die Lebensqualität steigern. Während des Frühstücks besteht die Gelegenheit, sich über individuelle Ernährungsgewohnheiten und die Erfahrungen damit auszutauschen. Auf Grund der räumlichen Gegebenheiten ist die Zahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrenzt.



KONTAKT

BIAzza-NordWest

Sandra Erb, 069 24751496920

sandra.erb@diakonie-frankfurt-offenbach.de

www.diakonie-frankfurt-offenbach.de



ORT

BIAzza-NordWest

Tituscorso 2 b

60439 Frankfurt am Main

 barrierefrei



ANFAHRT

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

Haltestelle Nordwestzentrum



INFORMATION

2 €, Anmeldung erforderlich

10:00 – 12:00 Uhr

Komoot für Wanderungen und Radtouren einsetzen

Vortrag und Austausch in kleiner Gruppe

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



KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
Klaus Baumgarten, 069 312418
klaus.baumgarten@cafe-mouseclick.de



ORT

Café Mouseclick des Frankfurter Verbandes
Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

Bus 50, 54, M55: Haltestelle Mainberg



INFORMATION

Spende, Anmeldung erforderlich

10:00 – 11:00 Uhr

Resilienzen entwickeln durch Eurythmie

Resilienz bedeutet die Fähigkeit einer Form, eines Körpers, nach Druck oder Biegung wieder in seine ursprüngliche Form zurückzukommen. Übertragen auf den Menschen bedeutet es, aus Zeiten des seelischen Verlusts, des sozialen Konflikts, des seelischen Stresses wieder gesund hervorzukommen, vielleicht sogar gereifter und mit inneren Kräften gestärkt. Was macht uns innerlich widerstandsfähiger? Rudolf Steiner spricht in einem seiner Vorträge über die Fähigkeit, Ehrfurchtskräfte zu entwickeln. Was meint er damit und wie können wir uns dem mit eurythmischen Übungen nähern? Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mit. Es freut sich auf Sie: H. Kreutz, Eurythmistin/Physiotherapeutin.

KONTAKT

Frankfurter Therapeutikum e. V.
Dorothe v. Lochow, 069 53093140
dorothe.lochow@frankfurter-therapeutikum.de
www.frankfurter-therapeutikum.de

ORT

Frankfurter Therapeutikum (im Rudolf Steiner Haus)
Hügelstraße 67
60433 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U1–U3, U8, Bus 39, 69: Haltestelle Hügelstraße

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung

DIGITALE WELT

11:00 – 12:00 Uhr

Die wunderbare Welt der Tablets

Nutzungsmöglichkeiten und hilfreiche Tipps

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? Dieser Vortrag informiert Sie über die Möglichkeiten und gibt Kauf Tipps. Der Vortrag befasst sich nur mit dem Android-System, nicht mit dem System der Firma Apple (iPad). Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung bis eine Woche vorher unter: info@cafe-anschluss.de oder 069 2998072350.



KONTAKT

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



ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

12:00 – 14:30 Uhr

Offener Mittagstisch

Erhöhte Lebensqualität durch genussvolles und gesundes Essen: Die Ernährung allgemein dient 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 heute zum offenen Mittagstisch im Restaurant Henricus in der SchlossResidence Mühlberg ein.

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

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

INFORMATION

9,80 €, Anmeldung erforderlich

12:30 – 13:30 Uhr

Die wunderbare Welt der Tablets

Tablets kostenlos und leihweise zum Ausprobieren.

„Mehr Informationen hierzu finden Sie auf [www ...](#)“ Wer kennt diesen Hinweis nicht. Aber was ist das „www“ und wie komme ich dorthin und womit? Wir verleihen acht Tablets für acht Wochen an Menschen, die bisher noch keins hatten und sich mit der Technik nicht auskennen. In regelmäßigen Treffen begleiten wir Sie bei der Handhabung und zeigen Ihnen in kleinen Schritten, was Sie damit machen können. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Anmeldung bis eine Woche vorher unter: info@cafe-anschluss.de oder 069 2998072350. Achtung: Dieser Teil der Veranstaltung informiert über die Leih-tablets, die Voraussetzung der Teilnahme, Formalitäten und die weiteren Termine.

KONTAKT

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

ORT

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

13:30 – 15:30 Uhr

Lebensqualität im Alter

Ihre Wege zur einer besseren Lebensqualität

Der Arbeitskreis Ältere Migrant*innen vom Deutschen Roten Kreuz (HIWA!) lädt zu einer interessanten Gesprächsrunde ein. Es gibt unterschiedliche und individuelle Wege, wie Lebensqualität im Alter verbessert und umgesetzt werden kann und welche Bedeutung Lebensqualität für ältere Migrant*innen hat. Im Fokus soll die Frage stehen, was Ihnen für eine bessere Lebensqualität und ein gutes Altern in Frankfurt am Main wichtig ist. Was ist bereits vorhanden und was fehlt vielleicht noch?. Inwieweit hat sich Ihre Lebensqualität durch Corona verändert?



KONTAKT

Beratungsstelle HIWA!-AK „Ältere Migrant*innen“
HIWA!, 069 234092
hiwa@drkfrankfurt.de
www.drkfrankfurt.de



ORT

Rathaus für Senioren, Raum 106 a/b
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 15:30 Uhr

Der Pflegestützpunkt stellt sich vor

Die häufigsten Fragen unserer Ratsuchenden

Der Pflegestützpunkt Frankfurt am Main in gemeinsamer Trägerschaft der Pflege- und Krankenkassen und der Stadt Frankfurt am Main berät seit nunmehr 10 Jahren ratsuchende Frankfurter Bürgerinnen und Bürger rund um das Thema Pflege. Wir laden Sie ein, die Arbeit des Pflegestützpunkts etwas näher kennenzulernen.

Das Beratungsangebot des Pflegestützpunkts richtet sich an Menschen, die mehr über die Themen Behinderung und Pflege erfahren wollen, an pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen, an Menschen mit Behinderung und an Pflegenden.

KONTAKT

Pflegestützpunkt Frankfurt am Main
Sascha Hinkel, Sandra Gratzkowski, 0800 5893659
pflegestuetzpunkt@frankfurt.de

ORT

Onlineveranstaltung via Webex

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich



Pflegestützpunkt
Frankfurt am Main

DIGITALE WELT

14:00 – 15:00 Uhr

Online-Vortrag: Digitaler Nachlass

Ein letzter Gruß

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, sensiblen Daten und Dateien? Wir geben Ihnen hierzu Ratschläge, wie Sie Ihren sog. „digitalen Nachlass“ regeln können. Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung bis eine Woche vorher unter: info@cafe-anschluss.de. Wir nutzen die Software Zoom. Wenn Sie Zoom noch nie genutzt haben, können Sie hierzu vorher eine Einzelhilfe bei uns buchen. Informationen und Anmeldung unter: info@cafe-anschluss.de



KONTAKT

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



ORT

Onlineveranstaltung via Zoom



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 16:00 Uhr

Persönliche Grußkarten erstellen

Gruß- und Glückwunschkarten mit eigenen Fotos

Gemeinsam werden persönliche Geburtstagskarten mit z. B. einem Foto des Geburtstagskindes aus vergangenen Zeiten oder einer anderen nostalgischen Fotografie oder hübsche Grußkarten mit selbstgemachten Fotos hergestellt. Bitte mitbringen: Fotos, die verarbeitet werden sollen, und Klappkarten (sofern vorhanden). Klappkarten mit Umschlägen in verschiedenen Farben können auch in der Kreativwerkstatt erworben werden. Kann die Veranstaltung nicht als Präsenzveranstaltung durchgeführt werden, finden Sie Anleitungsvideos auf www.kreativwerkstatt-ffm.de. Anmeldung unter: info@kreativwerkstatt-ffm.de oder 069 2998072357.

KONTAKT

Kreativwerkstatt
Peter Gehweiler, 069 2998072357
info@kreativwerkstatt-ffm.de
www.frankfurter-verband.de

ORT

Kreativwerkstatt
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 16:00 Uhr

Wie leben europäische Nachbarn im 3. Lebensalter?

Teilnehmende eines Erasmus-Projekts berichten

Mitglieder der Projektgruppe DENTA an der Universität des 3. Lebensalters an der Goethe-Universität Frankfurt stellen die Ergebnisse ihres zweijährigen Erasmus+ Projekts „Discovering European Neighbours in the Third Age“ vor und berichten von der internationalen Zusammenarbeit der beteiligten Organisationen aus Serbien, Rumänien, Bulgarien, Frankreich, Italien und Deutschland. Im Zeitraum von Oktober 2019 bis September 2021 sind anhand von Interviews, Bildern und kleinen Videoclips von Menschen im Alter 60+ länderübergreifende Porträts entstanden, die Lebensalltag, Freizeitbeschäftigungen, soziales Engagement, aber auch Herausforderungen, die zu bewältigen sind, zeigen. www.denta-europe.eu

KONTAKT

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

ORT

Onlineveranstaltung

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

PFLEGE UND DEMENZ

14:30 – 16:00 Uhr

Tanzcafé

Tanzcafé für Menschen mit und ohne Demenz

Bereits zum dritten Mal findet das Tanzcafé mit Wunschmusik statt. Sie wünschen, Rainer Pfaff spielt für Sie Ihre Wunschmelodie. Hier können sich Jung und Alt nach gewünschter Musik bewegen. Zu zweit oder allein im Außen- und Innenbereich. Eine gemeinsame Veranstaltung von: TrotzDem-Aktiv gUG, Alzheimer Gesellschaft Frankfurt, Selbsthilfe Demenz e. V., Ev. Miriamgemeinde und Sozialverband VdK – OV Kalbach.

KONTAKT

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

ORT

Evangelische Miriamgemeinde
An der Grünhohl 9
60437 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

15:30 – 16:30 Uhr

Fit, Fun, Line Dance!

Tanzen macht Spaß

Lassen Sie sich überraschen, wie gut sich das Tanzen auf Ihre Laune und Ihren Körper auswirkt! Wir tanzen solo, aber auch gemeinsam in der Gruppe, festgelegte Tanzformationen in Reihen und Linien zu verschiedenen Musikstilen: aktuelle Hits, Modern Country, lateinamerikanische Rhythmen, Oldies, Folklore, Rock- und Popklassiker. Durch eine spezielle Lehrmethodik werden die Tänze rasch und verständlich umgesetzt. An diese Veranstaltung können Sie auch von zu Hause aus online (über Zoom) teilnehmen. Wenn Sie online teilnehmen möchten, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung bekannt.



KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Julia Shirtliff, 069 21237963
j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de
www.vhs.frankfurt.de



ORT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei



ANFAHRT

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



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

16:00 – 17:00 Uhr

Denkzettel

Helpen Sie Ihren Erinnerungen auf die Sprünge

Eine kostenfreie Schnupperstunde für unseren Kurs zum Gedächtnis- und Erinnerungstraining im Herbst. Er basiert auf den Ergebnissen eines Projekts der Europäischen Union unter Beteiligung des Frankfurter Verbands. Erfahren Sie, wieso Ihr Gedächtnis deutlich besser funktioniert, als Sie vielleicht glauben, und lernen Sie erste effektive Techniken kennen, mit denen Sie Ihr eigenes Erinnerungsvermögen noch besser trainieren können. Wenn keine Präsenztreffen möglich sind, findet die Veranstaltung online mit Zoom statt. Die Einwahldaten werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Anmeldung unbedingt erforderlich unter:
info@kreativwerkstatt-ffm.de oder 069 2998072357.

KONTAKT

Kreativwerkstatt
Peter Gehweiler, 069 2998072357
info@kreativwerkstatt-ffm.de
www.kreativwerkstatt-ffm.de

ORT

Kreativwerkstatt
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

PFLEGE UND DEMENZ

16:00 – 18:00 Uhr

Pflegebegleiter – ein wichtiges Ehrenamt

Die Pflegebegleiter-Initiative stellt sich vor

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

KONTAKT

Pflegebegleiter-Initiative Frankfurt
Gisela Boywitt, 0170 4812053
boywitt-kassebaum@t-online.de
www.pflegebegleitung-frankfurt.de

ORT

Pflegeheim Bockenheim, Info-Laden
Friesengasse 7
60487 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

U6, U7, Bus M34: Haltestelle Kirchplatz

INFORMATION

kostenfrei, ohne Anmeldung



FREITAG

17. September

10:00 – 11:30 Uhr

Online-Vortrag: Die wunderbare Welt der Tablet-PCs

Nutzungsmöglichkeiten und Kauf Tipps

Sie möchten sich über die Möglichkeiten der Tablet-Computer informieren oder planen die Anschaffung eines Tablets. Was können die Tablets und welche Vor- und Nachteile haben sie gegenüber Notebooks? Dieser Vortrag informiert Sie über die Möglichkeiten und gibt Kauf Tipps. Der Vortrag befasst sich nur mit dem Android-System. Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung bis eine Woche vorher unter: info@cafe-anschluss.de. Wir nutzen die Software Zoom. Wenn Sie Zoom noch nie genutzt haben, besteht die Möglichkeit, dass Sie hierzu vorher eine Einzelhilfe bei uns buchen. Informationen und Anmeldung unter: info@cafe-anschluss.de



KONTAKT

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



ORT

Onlineveranstaltung via Zoom



INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

DIGITALE WELT

10:00 – 12:00 Uhr

Smartes Frühstück

Für digitales Lernen ist man nie zu alt!

Zum „Smarten Frühstück“ sind alle Interessierten eingeladen, die ihre Erfahrungen mit Smartphones, Tablets & Co. austauschen und etwas Neues hinzulernen möchten. Zudem stellen wir unser Projekt „Quartierscomputer zur Stärkung der digitalen Kompetenzen älterer Menschen“ vor.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim
Sybille Vogl, 069 577131
sybille.vogl@frankfurter-verband.eu
www.frankfurter-verband.de

ORT

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

ANFAHRT

U1, U3, U8, Bus 29: Haltestelle Zeilweg

INFORMATION

5 €, Anmeldung erforderlich

10:30 – 13:00 Uhr

Internationaler Frauenkreis

zum Kennenlernen

Wir unternehmen Ausflüge ins Hessenland, besuchen Ausstellungen und Veranstaltungen – immer zum Thema: „Die Welt in und um Frankfurt kennenlernen!“ Wir stellen außerdem schöne kunsthandwerkliche Dinge her. Wir wechseln zwischen praktischem und kreativem Tun. Wir diskutieren über persönliche und gesellschaftliche sowie politische Themen, die für uns wichtig sind. Das Thema „Frauen in dieser Welt“ ist oft Leitmotiv. Wir sitzen aber genauso gemütlich zum Plaudern beisammen.

**KONTAKT**

Kreativwerkstatt
Peter Gehweiler, 069 2998072357
info@kreativwerkstatt-ffm.de
www.kreativwerkstatt-ffm.de

**ORT**

Kreativwerkstatt
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
 barrierefrei

**ANFAHRT**

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

**INFORMATION**

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

11:30 – 12:30 Uhr

Osteoporose-Fitness

Ein Training für fitte und starke Knochen

Dieses Training ist ein maßgeschneidertes Fitnessprogramm für fitte und starke Knochen. Eine Kombination aus Krafttraining, Gleichgewichtstraining sowie gezielter Bewegungs- und Haltungsschulung hilft, Stürze zu reduzieren und den altersbedingten Knochenabbau zu bremsen. Sollten Sie osteoporosegefährdet sein, sollten Sie aktiv etwas dagegen tun.

KONTAKT

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

ORT

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

ANFAHRT

U4, Bus M32: Haltestelle Höhenstraße

INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich

KUNST, KULTUR UND BILDUNG

14:30 – 16:00 Uhr

Fehr liest vor

Hörbuch live. Diesmal: Kurt Tucholsky

Entspannt bei Spundekäs und Brezelchen den Geschichten und Satiren von Kurt Tucholsky lauschen. Gelesen von Hans-Christoph Fehr. Hybridveranstaltung: auch live über Zoom.

KONTAKT

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Hans-Christoph Fehr, 069 7382545
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

ORT

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

ANFAHRT

Tram 11, 14, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße

INFORMATION

2 €, Anmeldung erforderlich

14:30 – 17:00 Uhr

„Der Junge muss an die frische Luft“

Film und Gespräch

Die Buchverfilmung „Der Junge muss an die frische Luft“ erzählt aus der Kindheit des berühmten Entertainers Hape Kerkeling. Der pummelige 9-jährige Hans-Peter wächst in der Geborgenheit seiner fröhlichen und feierwütigen Verwandtschaft auf. Sein großes Talent, andere zum Lachen zu bringen, trainiert er täglich im Krämerladen seiner Oma Anne. Aber leider ist nicht alles rosig. Dunkle Schatten legen sich auf den Alltag des Jungen, als seine Mutter von Tag zu Tag immer bedrückter wird. Ein echtes Filmjuwel über die Kindheitsgeschichte eines der größten Entertainer Deutschlands, Hape Kerkeling. Filmgespräch in Kooperation mit dem Europäischen Filmfestival der Generationen – Silver Screen.

KONTAKT

Gesundheitsamt Frankfurt am Main in Kooperation mit
Leitstelle Älterwerden und dem Europäischen Filmfestival
der Generationen – Silver Screen
Matthias Roos, 069 21234502
matthias.roos@stadt-frankfurt.de
www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

ORT

Kino CineStar Metropolis
Eschenheimer Anlage 40
60318 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit:

15:00 – 17:00 Uhr

Vorsorgerecht

Vortrag/Informationsveranstaltung

Haben Sie für Ihr eigenes Alter die richtige Vorsorge getroffen? In diesem Vortrag informiert Sie der Rechtsanwalt Andreas Keßler über folgende Themenbereiche:

- Die Vorsorgevollmacht als Instrument der selbstbestimmten Regelung der Lebensverhältnisse im Alter und in Notsituationen
- Die Patientenverfügung als selbstbestimmte Entscheidung über die ärztliche Versorgung bei Todesnähe
- Das Testament als Ausdruck des persönlichen Willens über den Tod hinaus
- Sonstige Vorsorgeregelungen

Ermäßigungen sind möglich: 50 % Ermäßigung für Frankfurt-Pass-Inhaber, Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose, 20 % Ermäßigung für Schwerbehinderte und Inhaber der Jugendleiter- und Ehrenamts-card.

KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Julia Shirtliff, 069 21237963
j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de
www.vhs.frankfurt.de

ORT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

10 €, Anmeldung erforderlich



SAMSTAG

18. September

PFLEGE UND DEMENZ

11:00 – 15:00 Uhr

Tag der offenen Tür

Demenzzentrum TrotzDem-Aktiv gUG

Demenzzentrum TrotzDem-Aktiv gUG „Tagespflege und Hauswirtschaft/Einzelbetreuung“ stellt sich vor. Sie können die Einrichtung besichtigen und mit uns bzw. dem Vorstand des neu gegründeten Vereins „TrotzDem-Aktiv e. V.“ ins Gespräch kommen. Besichtigungstermine werden im 20-Minuten-Takt vergeben. Gespräche mit dem Vorstand finden im Außenbereich statt.

KONTAKT

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

ORT

Demenzzentrum TrotzDem-Aktiv gUG
An der Grünhohl 9
60437 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

11:00 – 12:00 Uhr

Zumba® Gold

Bewegung und Tanz für junggebliebene Ältere

Zumba® Gold ist speziell für ältere aktive Menschen entwickelt worden. Sie ist die einfachste und leichteste Form von Zumba® und kann Koordination und Kondition verbessern. Latino-Rhythmen bestimmen hier – ergänzt durch Tango, Swing oder Cha-Cha-Cha – die Stunde. Auf Sprünge wird komplett verzichtet. Es ist gelenkschonend, im mittleren Belastungsbereich und macht einfach Spaß! Kommen Sie bitte bereits in Sportkleidung. Es gibt keine Umkleieräume oder Duschen. Bitte bringen Sie Turnschuhe, Handtuch und etwas zum Trinken mit. An diese Veranstaltung können Sie auch von zu Hause aus online (über Zoom) teilnehmen. Wenn Sie online teilnehmen möchten, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung bekannt.

KONTAKT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Julia Shirtliff, 069 21237963
j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de
www.vhs.frankfurt.de

ORT

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

14:00 – 18:00 Uhr

Gespräche und Picknick am Main oder digital

Das Miteinander bringt die #Lebensqualität

Wir sind Menschen, die sich für eine gute, soziale Nachbarschaft und ein menschenfreundliches Quartier einsetzen. Damit wir nicht nur innerhalb der Stadtteilgruppen, sondern auch zwischen den Gruppen vernetzt sind, gibt es regelmäßige Treffen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Licht- und Luftbad (falls dort nicht möglich, treffen wir uns digital). Sie können mit Menschen aus den Stadtteilgruppen zusammenkommen. Es gibt Aktivitäten und Gespräche, wir essen gemeinsam und lernen uns kennen. Tische und Bänke stehen bereit, Speisen, Getränke, Geschirr und Besteck bringt jeder mit. Bei einer digitalen Veranstaltung können wir keine Speisen und Getränke tauschen, aber Erfahrungen und gute Laune teilen.

KONTAKT

Netzwerk Neue Nachbarschaften
Ulrike Peschelt-Elflein, 0170 4812053
info@neue-nachbarschaften-ffm.de
www.neue-nachbarschaften-ffm.de

ORT

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

ANFAHRT

Tram 12, 15, 19, 21:
Haltestelle Heinrich-Hoffmann-Straße/Blutspendedienst

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich



SONNTAG

19. September

PFLEGE UND DEMENZ

11:15 – 12:15 Uhr

Ökumenischer Gottesdienst

Für Menschen mit und ohne Demenz

Zum Abschluss der Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt findet in der Ev. Miriamgemeinde Crutzenhof ein Ökumenischer Gottesdienst statt. Ein Gottesdienst, an dem Menschen mit neurokognitiven Einschränkungen (Demenz) nach ihren eigenen Bedürfnissen teilnehmen können und trotzdem einen wunderbaren Gottesdienst mitgestalten und erleben können. Bei guter Witterung findet der Gottesdienst im Freien statt. Im Anschluss können Sie mit uns im Freien ins Gespräch kommen. Und wer nicht kommen möchte oder kann, hat die Möglichkeit, per Zoom teilzunehmen. Den Link hierfür erhalten Sie drei Tage vorher, eine Anmeldung ist erforderlich.

KONTAKT

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

ORT

Evangelische Miriamgemeinde – TrotzDem-Aktiv gUG
An der Grünhohl 9
60437 Frankfurt am Main
 barrierefrei

ANFAHRT

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

INFORMATION

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

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.aelterwerden-in-frankfurt.de

Redaktion:

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

Gestaltung und Satz:

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

Druck und Bindung:

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

Bilder:

Adobe Stock

MEDIENGESCHICHTE | N

Neu erzählt!



44 Themeninseln zur Geschichte,
Gegenwart und Zukunft der
Kommunikation

BESUCHEN SIE UNS!

Museum für Kommunikation Frankfurt
Schaumainkai 53
60596 Frankfurt am Main
Telefon (0 69) 60 60 0
www.mfk-frankfurt.de

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Sonntag
11–18 Uhr

**Museum für
Kommunikation
Frankfurt**





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

10 Jahre
Pflegestützpunkt
Frankfurt am Main

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

Wir bieten

Freizeit- und Erholungsangebote.

Wir informieren

zum Wohnen im Alter.

Wir klären

Fragen zum Frankfurter Beratungs- und Hilfesystem.

Wir beraten

zur Wohnraumanpassung.

Wir entwickeln und begleiten

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

Wir fördern

bürgerschaftliches Engagement und Bürgerbeteiligung.

Wir planen und veranstalten

einmal im Jahr die „Aktionswochen Älterwerden“.

Wir informieren

über Bring- und Serviceleistungen in Ihrem Stadtteil.

Über dies und vieles andere

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

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

Senioren Zeitschrift im Abo

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

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



Ja, ich bestelle die Senioren Zeitschrift ab der Ausgabe:

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

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



Rechnungsadresse

Vorname

Name

Straße/Hausnr.

PLZ/Ort

Telefon

Datum Unterschrift

Lieferadresse

nur ausfüllen, wenn Rechnungs- und Lieferadresse nicht identisch sind

Vorname

Name

Straße/Hausnr.

PLZ/Ort

Telefon

Ausgefüllten Coupon per Fax an: 069/212 307 41 oder per Post an: Redaktion SZ, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main



JUGEND- &
SOZIALAMT

STADT  FRANKFURT AM MAIN

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

www.aelterwerden-in-frankfurt.de