

PROGRAMMHEFT

# Aktionswochen

## Älterwerden in Frankfurt

vom 19. August bis 1. September 2019



*In Gemeinschaft leben*



STADT  FRANKFURT AM MAIN  
Dezernat Soziales, Senioren, Jugend und Recht



## Liebe Leserinnen und Leser,

zu den Aktionswochen Älterwerden lade ich Sie auch im Jahr 2019 ganz herzlich ein. Unter dem Motto „In Gemeinschaft leben“ wird diesmal der Blick auf unser persönliches Umfeld und unsere Beziehungen zueinander gerichtet. Wie erleben wir unsere Nachbarschaft, wie nehmen wir unsere Mitmenschen wahr, und welche sozialen Bezüge helfen uns, in unserer Umgebung ein solidarisches Miteinander zu leben? Unser Programm möchte Sie dazu einladen, sich mit Ihrer Nachbarschaft

und dem Leben im Quartier neu zu beschäftigen. Vielleicht stoßen Sie auf gute Ideen oder entdecken Möglichkeiten, Ihr Umfeld neu oder besser kennenzulernen und sich mit den Menschen in Ihrer Nähe besser zu vernetzen. Gemeinsam mit den Trägern der Altenhilfe, den Vereinen und Institutionen haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Rathaus für Senioren zahlreiche Veranstaltungen mit großer thematischer Breite und Vielfalt für Sie auf die Beine gestellt.

Wir starten am 19. August mit unserem Fach- und Dialogforum zum Thema „Nachbarschaftlich wohnen und leben“. Neben Experten aus Wissenschaft und Praxis sind Sie ganz persönlich gefragt, denn hier können Sie Ihre nachbarschaftlichen Themen in Workshops mit Fachleuten und Gleichgesinnten diskutieren. Freuen Sie sich auf die sich anschließende Podiumsdiskussion mit Vertretern aus Politik, Wohnungswirtschaft und Sozialverbänden.

In diesem Jahr stellt sich das Rathaus für Senioren außerdem mit einem Tag der offenen Tür vor. Ob Leitstelle Älterwerden, Heimplatzvermittlung, Betreuungsbehörde oder Versicherungsamt: Schauen Sie hinter die Kulissen, und informieren Sie sich zu den zahlreichen interessanten Themen, die in der Hansaallee 150 bearbeitet werden. Gerne kommen Sie auch in die Bürgersprechstunde, die ich an diesem Tag anbiete. Dass auch die Unterhaltung nicht zu kurz kommt, muss ich nicht extra erwähnen! Also lassen Sie sich überraschen!

Und zuletzt dürfen Sie auf unseren „Bunten Nachmittag“ mit Musik, Kultur und kulinarischen Angeboten gespannt sein! Sie sind eingeladen, sich rundum wohlfühlen. Unser Programm ermöglicht ein schönes Miteinander im Garten des Rathauses für Senioren. Lassen Sie zu der Musik von „Blind Foundation“ Ihr Herz tanzen, erleben Sie mit den Tanzgruppen die pure Freude an der Bewegung, und lachen Sie über „Hilde aus Bornheim“, ein echtes Frankfurter Mädche! An unseren Informationstischen können Sie nicht nur mit den Akteuren des Frankfurter Altenhilfesystems ins Gespräch kommen, sondern sich auch über die Arbeit zahlreicher Nachbarschafts- und Quartiersinitiativen informieren. Kommen Sie vorbei, feiern Sie mit!

Ich bin sicher, dass Sie in diesem Programmheft wieder zahlreiche und für Sie interessante Angebote finden werden. Nutzen Sie die Gelegenheit – besuchen Sie unsere Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt!

**Ihre Prof. Dr. Daniela Birkenfeld**

Stadträtin, Dezernentin für Soziales, Senioren, Jugend und Recht

# Aktionswochen Älterwerden 2019

## „In Gemeinschaft leben“

*„Mit nur einer Hand lässt sich kein Knoten knüpfen.“  
Mongolisches Sprichwort*

Aus angenehmen, freundlichen und vertrauten nachbarschaftlichen Verhältnissen und Beziehungen schöpfen wir Energie und Lebensfreude. Die Anonymität in Großstädten erschwert aber vielen Menschen im alltäglichen Leben zusammenzukommen, neue Kontakte zu knüpfen und sie lebendig zu halten. Wer wünscht sich nicht spontane Zusammentreffen, beispielsweise beim täglichen Gang zum Bäcker, beim Friseur, oder überall dort, wo sich ein Plausch über die Neuigkeiten im Viertel ergibt?

In Großstädten wie Frankfurt am Main herrscht ein stetiger Zu- und Wegzug. Stadtteile und Nachbarschaften verändern sich so schnell, dass es oft schwierig ist, über viele Jahre hinweg stabile Beziehungen aufzubauen und zu erhalten.

Zum Entwickeln und Erhalten von guten Nachbarschaften ist es wichtig, dass es offen zugängliche Angebote in der direkten Umgebung gibt. Das gilt erst recht für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, die nicht mehr so mobil sind. Deshalb ist es sinnvoll, in den Stadtteilen eine engmaschige und belastbare soziale Infrastruktur zu schaffen, in die sich jeder nach seinen Möglichkeiten, Wünschen und Bedürfnissen einbringen kann.

Die Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt bieten in diesem Jahr allen Trägern, Initiativen, Gruppen und Aktiven die Möglichkeit, sich und ihre Angebote für das soziale Miteinander, die Gemeinschaft und das Quartier vorzustellen. Die Themenfelder der einzelnen Veranstaltungen sind wie gewohnt vielschichtig. Ob Bewegung und Gesundheit, digitale Welt, Kunst, Kultur und Bildung, Pflege und Demenz oder Politik, Wohnen und Gesellschaft – alle Veranstaltungen haben eines gemeinsam: Sie bieten die Möglichkeit der Begegnung mit Gleichgesinnten.

Wir wünschen Ihnen viele neue Eindrücke, Ideen und nicht zuletzt viel Spaß beim Ausprobieren und Mitmachen bei unseren Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt!

# Inhaltsverzeichnis

## Programmheft Aktionswochen 2019

 Bewegung und Gesundheit.....	Seite 6
 Digitale Welt .....	Seite 8
 Kunst, Kultur und Bildung.....	Seite 8
 Pflege und Demenz .....	Seite 10
 Politik, Leben und Gesellschaft .....	Seite 11
 Veranstaltungen des Seniorenbezirks.....	Seite 12

## Die Veranstaltungen - Chronologie

> 19. August	Seite 13	> 27. August	Seite 131
> 20. August	Seite 33	> 28. August	Seite 149
> 21. August	Seite 53	> 29. August	Seite 163
> 22. August	Seite 73	> 30. August	Seite 177
> 23. August	Seite 99	> 31. August	Seite 189
> 26. August	Seite 119	> 1. September	Seite 189



## Bewegung und Gesundheit

Aktivität und Bewegung sind wahre Lebenselixiere. Aktuelle Studien haben gezeigt, dass sie nicht nur die Motorik, Kognition und Sensorik schulen, sondern allen Bereichen des Körpers gut tun. Egal ob Sie mitmachen oder nur zuschauen wollen: Die Bewegungs- und Gesundheitsangebote bieten Ihnen hierzu alle Möglichkeiten. Wir laden Sie ein, Ihre Kreativität, Empfindung und Entspannung als Ressource eines gesunden Lebenswandels zu entdecken und zu trainieren. Nutzen Sie die Mitmachangebote und Informationsveranstaltungen. In Aktion oder 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.

<b>Senioren-gymnastik für Männer .....</b>	<b>18</b>
<b>Internationale Kreistänze .....</b>	<b>19</b>
<b>Wirbelsäulengymnastik.....</b>	<b>21</b>
<b>Seniorinnengymnastik für Damen.....</b>	<b>22</b>
<b>Bewegung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen .....</b>	<b>23</b>
<b>Bewegung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen .....</b>	<b>24</b>
<b>Gymnastik mit dem Stuhl.....</b>	<b>26</b>
<b>Aktiv-bis-100 .....</b>	<b>29</b>
<b>Senioren-sport .....</b>	<b>31</b>
<b>Zumba Gold.....</b>	<b>32</b>
<b>Wirbelsäulengymnastik.....</b>	<b>34</b>
<b>Denkspaziergang.....</b>	<b>36</b>
<b>Ganzheitliches Gedächtnistraining.....</b>	<b>37</b>
<b>Fitnessgymnastik für Junggebliebene.....</b>	<b>41</b>
<b>Seniorentanz .....</b>	<b>47</b>
<b>Leiden Sie noch oder klopfen Sie schon?.....</b>	<b>50</b>
<b>Vergrößernde Sehhilfen erleichtern das Leben .....</b>	<b>55</b>
<b>Aktiv-bis-100 in Ginnheim - machen Sie mit! .....</b>	<b>56</b>
<b>Aktiv-bis-100 in Praunheim - machen Sie mit!.....</b>	<b>57</b>
<b>Atmung und Bewegung.....</b>	<b>58</b>
<b>Seniorentanzen.....</b>	<b>59</b>
<b>Wirbelsäulengymnastik.....</b>	<b>60</b>
<b>Yoga auf dem Stuhl .....</b>	<b>61</b>
<b>Fit, fun, Line Dance! .....</b>	<b>68</b>
<b>Hören bedeutet Lebensqualität.....</b>	<b>70</b>
<b>Easy Step .....</b>	<b>72</b>
<b>Achtsamkeitstraining.....</b>	<b>77</b>

Frankfurter Gesundheitsspaziergang.....	78
Seniorentanzen.....	79
Yoga für Senioren.....	80
Aktiv-bis-100 in Oberrad - machen Sie mit!.....	81
Sanftes Yoga.....	83
Hatha-Yoga.....	84
Gymnastik mit dem Stuhl.....	85
Stepptanz für Senioren.....	86
Aktiv-bis-100 in Schwanheim - machen Sie mit!.....	89
Großeltern und ihre Enkel.....	96
Wassergymnastik.....	100
Fit ab 60.....	101
Seniorengymnastik.....	102
Achtsamkeitstraining.....	103
Gymnastik mit dem Stuhl.....	104
Reihentanz und Kreistanz.....	105
Singen für die Gesundheit.....	106
Entspannungsinsel im Alltag.....	107
Yoga sanft.....	108
Spaziergang im Park.....	115
Stepptanz für Einsteiger.....	117
Aktiv-bis-100 in Fechenheim - machen Sie mit!.....	120
Aktiv-bis-100 in Nieder-Erlenbach - machen Sie mit!.....	121
Fit im Alter - gesund essen, besser leben - Mittagstisch im Quartier Bornheim.....	124
Operationen der Schilddrüse im Alter.....	127
Wissenswertes zum Thema Osteoporose.....	129
Gymnastik für Frauen.....	130
Wirbelsäulengymnastik.....	132
Wassergymnastik.....	133
Yoga ab 60 - Yoga kennt kein Alter!.....	136
Zumba Gold.....	150
Hatha-Yoga.....	153
Wirbelsäulengymnastik.....	164
Zumba Gold.....	165
Eurythmie im Alter.....	179
Singen macht Spaß - singen tut gut!.....	180



## Digitale Welt

Computer, Smartphone und Internet erobern unsere Welt. Was früher noch bequem „analog“ erledigt wurde, läuft heute oft nur noch „online“. Wie dabei Schritt halten? Wer hilft im Dschungel aus Technik und Vernetzung? Welche Dinge sind sinnvoll, wo ist Vorsicht geboten? 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.

<b>Smartphone benutzerfreundlich einstellen.....</b>	<b>25</b>
<b>Smartphone, Tablet &amp; Co. ....</b>	<b>28</b>
<b>Keine Scheu vor dem Smartphone!.....</b>	<b>40</b>
<b>Sicherheit im Internet und für den PC .....</b>	<b>43</b>
<b>Nachschlagewerke aus dem Internet.....</b>	<b>65</b>
<b>Die wunderbare Welt der Tablet-PCs.....</b>	<b>82</b>
<b>Ein letzter Gruß - der digitale Nachlass.....</b>	<b>87</b>
<b>Zu schade zum Wegwerfen - Online-Kleinanzeigen sinnvoll nutzen! .....</b>	<b>137</b>
<b>Zugverbindungen und Bahnfahrten inkl. Sitzplatzreservierungen online buchen .....</b>	<b>138</b>
<b>Smartphone: mehr Sicherheit unterwegs und zeitgemäße Kommunikation mit Alt und Jung .....</b>	<b>166</b>
<b>Bildbearbeitung mit dem kostenlosen Programm GIMP .....</b>	<b>168</b>



## 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 ein bewegendes Konzert, besuchen Sie eine spannende Lesung oder lassen Sie sich unter fachkundiger Begleitung durch eine Ausstellung führen. Solche schönen Erlebnisse regen oftmals zum Selbst-, Mit- und Weitermachen an. Lernen Sie mit den Aktionswochen Älterwerden 2019 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!“

<b>Spaziergang: Frankfurter Brunnen.....</b>	<b>20</b>
<b>Kultur in Schlesien - einst und heute.....</b>	<b>30</b>
<b>Lieder des Herzens.....</b>	<b>42</b>
<b>Das Museum im Internet .....</b>	<b>44</b>
<b>Musik verbindet ... ..</b>	<b>46</b>
<b>Wir machen Zirkus!.....</b>	<b>48</b>
<b>Die berühmte Elmauer Quadrille.....</b>	<b>49</b>
<b>Akkordeonorchester .....</b>	<b>51</b>
<b>English conversation.....</b>	<b>54</b>
<b>Einblick in die Bibliothek der Generationen.....</b>	<b>64</b>
<b>Ton aktiv .....</b>	<b>66</b>
<b>Senioren und andere nette Leute.....</b>	<b>91</b>
<b>Was uns Märchen über das Sterben erzählen .....</b>	<b>95</b>
<b>Kreatives Gestalten im Alter .....</b>	<b>97</b>
<b>Voice of Hufeland.....</b>	<b>109</b>
<b>Tag der offenen Tür in unserem Therapie-Garten.....</b>	<b>110</b>
<b>Gemeinschaftliches Raumerfahren .....</b>	<b>112</b>
<b>Repaircafé.....</b>	<b>114</b>
<b>Musik-Café - offenes Singen zur Gitarre ab 14:30 Uhr, mit Kaffee und Kuchen..</b>	<b>126</b>
<b>Natursgespräch am Nachmittag .....</b>	<b>141</b>
<b>Aktiv-Trommeln für Anfänger/-innen.....</b>	<b>142</b>
<b>Gieh mer net iwwer mei Äckerche - alte Lieder aus hessischen Land- schaften aus dem Liederbuch anlässlich des 25. Hessentages (1985) ...</b>	<b>143</b>
<b>100 Jahre - lyrische, kulinarische und musikalische Zeitreise mit LeNa .....</b>	<b>145</b>
<b>Filmabend mit Gespräch: „Und wenn wir alle zusammenziehen?“ .....</b>	<b>146</b>
<b>Zeit für Musik .....</b>	<b>147</b>
<b>Ein Mann namens Ove .....</b>	<b>157</b>
<b>Valentin Senger: Kaiserhofstraße 12.....</b>	<b>158</b>
<b>Was uns Märchen über das Sterben erzählen .....</b>	<b>160</b>
<b>Ölmalerei.....</b>	<b>169</b>
<b>Stars in der Manege - wir auch!.....</b>	<b>172</b>
<b>Aquarellieren und Zeichnen.....</b>	<b>178</b>
<b>Bunter Nachmittag unter dem Motto „Nachbarschaftlich wohnen und leben“ .....</b>	<b>181</b>
<b>Sommerfest.....</b>	<b>186</b>



## Pflege und Demenz

Die Veranstaltungen präsentieren nicht nur aktuelle Entwicklungen, Möglichkeiten und Angebote im Bereich der Pflege, sondern informieren auch über konkrete Pflegemethoden und das Unterstützungs- und Leistungsspektrum verschiedener Einrichtungen. Lernen Sie die Arbeit und die Möglichkeiten ambulanter oder stationärer Pflege sowie Beratungs- und Betreuungsangebote im Frankfurter Stadtgebiet und in Ihrem Stadtteil 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.

<b>Was bedeutet Demenz?</b> .....	<b>63</b>
<b>Netzwerk Demenz-Plus</b> .....	<b>69</b>
<b>Fachvortrag: Die Welt steht Kopf</b> .....	<b>71</b>
<b>Wohnen und Pflege unter einem Dach</b> .....	<b>88</b>
<b>Hilfe annehmen lernen - Gemeinschaft suchen</b> .....	<b>90</b>
<b>Demenz i(s)st anders</b> .....	<b>94</b>
<b>Achtsamer Umgang mit sich und dem pflegenden Angehörigen</b> .....	<b>118</b>
<b>Unterstützungsbedarf im Alter erkennen - Hilfe annehmen können</b> .....	<b>128</b>
<b>Aktiv mit Demenz</b> .....	<b>134</b>
<b>Vorstellung der Tagespflege im Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum</b> .....	<b>135</b>
<b>Leben mit Demenz</b> .....	<b>139</b>
<b>Kreative Möglichkeiten für Menschen mit demenziellen Veränderungen</b> .....	<b>155</b>
<b>Tanzcafé</b> .....	<b>173</b>
<b>Pflegebegleiter - ein wichtiges Ehrenamt</b> .....	<b>175</b>
<b>Ökumenischer Gottesdienst</b> .....	<b>191</b>



## 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. Möchten Sie sich über neue Wohnformen und -modelle oder Wohnen und Technik informieren, haben Sie Fragen zu Angeboten und Leistungen in diesem Bereich? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie erfahren etwas zu Wohnen mit Betreuung, Barrierefreiheit, technischen Hilfsmitteln, Serviceleistungen, Stadtteilangeboten und mehr.

<b>Fach- und Dialogforum zur Eröffnung der Aktionswochen Älterwerden 2019 .....</b>	<b>14</b>
<b>Lust auf freiwilliges Engagement im Frankfurter Verband? .....</b>	<b>27</b>
<b>Quartiersfrühstück Heddernheim.....</b>	<b>35</b>
<b>Öffentlich geförderter Wohnraum für Seniorinnen und Senioren.....</b>	<b>38</b>
<b>Alter ist einfach .....</b>	<b>39</b>
<b>„Die GoldenGays“ aus Köln zu Besuch .....</b>	<b>45</b>
<b>Die Bunte Barke.....</b>	<b>62</b>
<b>Erzählcafé - Nachbarschaft gestern, heute, morgen - in Schwanheim/ Goldstein.....</b>	<b>67</b>
<b>Tag der offenen Tür im Rathaus für Senioren.....</b>	<b>74</b>
<b>Erzählcafé - Nachbarschaft gestern, heute, morgen - in Schwanheim/Goldstein .....</b>	<b>92</b>
<b>Sommermarkt sowie Tag der offenen Tür im AGAPLESION HAUS SAALBURG - Bornheim.....</b>	<b>93</b>
<b>Einblicke - Ausblicke .....</b>	<b>111</b>
<b>10 Jahre Paulinum an der Friedberger Warte .....</b>	<b>113</b>
<b>Perspektiven für das Alter selbst gestalten.....</b>	<b>116</b>
<b>Generationsbrücke Deutschland.....</b>	<b>122</b>
<b>Gemeinsam statt einsam - BrentanoKlub - Begegnungsstätte für Ältere .....</b>	<b>123</b>
<b>Gemeinschaftlich unter einem Dach .....</b>	<b>125</b>
<b>Diskussion: Zusammen ist man weniger alt.....</b>	<b>140</b>
<b>Mobil sein - ein Leben lang.....</b>	<b>144</b>
<b>Barrierefreiheit als Präventionsstrategie gegen Isolation im Alter .....</b>	<b>151</b>
<b>Was macht das Café Anschluss?.....</b>	<b>152</b>
<b>Mobil sein - ein Leben lang.....</b>	<b>154</b>

<b>Vortrag: Psychologische Beratung 60+ .....</b>	<b>156</b>
<b>Gemeinschaftlich wohnen .....</b>	<b>159</b>
<b>Ihre Ideen und Vorstellungen für Eckenheim-Süd sind gefragt!.....</b>	<b>161</b>
<b>Interkulturalität und Gemeinschaft - die Bedeutung der Nachbarschaft für den älteren Menschen.....</b>	<b>167</b>
<b>15 Jahre nachbarschaftliches Wohnen in der Seniorenwohnanlage in Sossenheim.....</b>	<b>170</b>
<b>In Gemeinschaft nachhaltig leben.....</b>	<b>171</b>
<b>Gemeinsam statt einsam - nachbarschaftliches Cafégespräch mit den Pflegebegleitern .....</b>	<b>174</b>
<b>Nachbarn stellen sich vor.....</b>	<b>187</b>
<b>Ein gemeinschaftliches Wohnprojekt für die Generation 50+ .....</b>	<b>188</b>
<b>Picknick und Gespräche am Main.....</b>	<b>190</b>



## **Veranstaltungen des Seniorendezerats**

Die Leitstelle Älterwerden organisiert für Sie im Auftrag des Seniorendezerats auch in diesem Jahr wieder die Auftaktveranstaltung der Aktionswochen. Dabei greifen wir im Schwerpunkt das gemeinschaftliche Wohnen und Leben, Nachbarschaft, Quartier und Vernetzung auf. Informieren Sie sich und bringen Sie sich bei unserem Fach- und Dialogforum zum Thema „Nachbarschaftlich wohnen und leben“ ein. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!

Das Rathaus für Senioren wird sich und seine Angebote im Rahmen eines Tages der offenen Tür präsentieren. Lernen Sie die Menschen hinter den Kulissen und deren Arbeit kennen, und kommen Sie mit uns ins Gespräch.

Bei unserem Bunten Nachmittag im Garten des Rathauses für Senioren stellen sich dieses Mal viele Akteure und Initiativen der Quartiers- und Nachbarschaftsarbeit vor. Kommen Sie vorbei, und lassen Sie sich kulinarisch und kulturell verwöhnen. Rocken Sie mit zu fetziger Musik der Band „Blind Foundation“, lachen Sie mit „Hilde aus Bornheim“ und erfreuen Sie sich an einem Nachmittag in ansprechender Atmosphäre.

<b>Fach- und Dialogforum zur Eröffnung der Aktionswochen Älterwerden 2019 .....</b>	<b>14</b>
<b>Tag der offenen Tür im Rathaus für Senioren.....</b>	<b>74</b>
<b>Bunter Nachmittag unter dem Motto „Nachbarschaftlich wohnen und leben“ .....</b>	<b>181</b>



*Montag*  
> 19. August



08:00 – 16:00 Uhr

## Fach- und Dialogforum zur Eröffnung der Aktionswochen Älterwerden 2019

### Nachbarschaftlich wohnen und leben

Dem Internet zum Trotz: Auch am Finanzplatz Frankfurt wird Kontakt und Nachbarschaft großgeschrieben. Wie überall versuchen auch hier die Menschen zusammenzukommen, sich kennenzulernen und Freundschaften zu pflegen. Möglichkeiten der Begegnung bieten zahllose Vereine und Organisationen, Kulturhäuser, Volksfeste und anderes mehr. Doch mit zunehmendem Alter kann es einsamer werden. Die Kinder sind aus dem Haus, Fitness und Mobilität lassen nach, und über die Jahre hinweg verlieren wir durch Trennung, Umzug und Todesfälle lieb gewonnene Freunde und Bekannte. Dabei ist der soziale Zusammenhalt gerade für ein selbstbestimmtes Leben im Alter so wichtig. Und spätestens jetzt ist eine gute Nachbarschaft Gold wert.

Was also kann jede und jeder Einzelne, was können bereits bestehende Gruppen und Initiativen tun, um den Gemeinschaftsgedanken im Stadtteil mit Leben zu füllen? Wie kann eine belastbare soziale Infrastruktur hergestellt werden, in die sich alle nach ihren Wünschen, Bedürfnissen und nicht zuletzt ihren Möglichkeiten einbringen können? Welche Ressourcen müssen aktiviert werden – welche sind bereits vorhanden?

Unser Fach- und Dialogforum will Sie anregen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Es soll Mittel und Wege aufzeigen, die das Miteinander der Generationen, altersgerechte Nachbarschaftsstrukturen, Netzwerke und niedrigschwellige Hilfen fördern. Aus verschiedenen Blickwinkeln und Professionen soll beleuchtet werden, was wir für eine gute Nachbarschaft und selbstbestimmte Lebensgestaltung tun können. Nach einem Einführungsvortrag werden in vier weiteren Impulsreferaten verschiedene Aspekte angesprochen, die zum Gelingen beitragen können. In den darauffolgenden Workshops werden die Themen und Impulse mit den Teilnehmenden weiter ausgearbeitet, diskutiert und vertieft.

Zuletzt werden im Plenum die Ergebnisse aus den unterschiedlichen Workshops präsentiert. Sie sind Grundlage einer Diskussion zwischen der Seniorendezernentin Frau Prof. Dr. Daniela Birkenfeld und den Frankfurter Entscheidungsträgern aus Politik, Wirtschaft und freien Trägern, und werden das Fach- und Dialogforum abschließen.




### **Kontakt**

Stadt Frankfurt am Main  
Jugend- und Sozialamt, Rathaus für Senioren, Leitstelle Älterwerden  
Rike Hertwig, Gregor Preis  
069 / 21245058, [aelterwerden@stadt-frankfurt.de](mailto:aelterwerden@stadt-frankfurt.de)  
[www.aelterwerden-in-frankfurt.de](http://www.aelterwerden-in-frankfurt.de)



### **Ort**

Jugend- und Sozialamt  
Konferenzzentrum Raum A001  
Eschersheimer Landstraße 241–249  
 barrierefrei



### **Anfahrt**

U1–U3, U8, Bus 34: Haltestelle Dornbusch, Bus 64: Haltestelle Grünhof



**kostenfrei**  
**Anmeldung erforderlich**

# Programm

**08:00 Uhr**      **Ankunft / Anmeldung**

**09:00 Uhr**      **Begrüßung und Eröffnung**

*Stadträtin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld  
Dezernentin für Soziales, Senioren, Jugend und Recht*

**09:15 Uhr**      **Eröffnungsvortrag**

Potenziale in der Nachbarschaft – Erfahrungen bei der Umsetzung des Quartiersansatzes in der Altenhilfe  
*Ursula Kremer-Preiß, Kuratorium Deutsche Altershilfe*

**10:15 Uhr**      **Kaffeepause**

**10:30 Uhr**      **Impulse**

- „Sozialraum (er)leben – Chancen des Quartiersmanagements“  
*Horst Schulmeyer, Jugend- und Sozialamt, Aktive Nachbarschaft*
- „Gemeinschaftliches Wohnen – Baustein nachbarschaftlicher Strukturen“  
*Beate Steinbach, Amt für Wohnungswesen*
- „Vom Quartier zur Nachbarschaft – Lebensräume gemeinschaftlich gestalten“  
*Petra Richter, Deutsches Rotes Kreuz, Projekt „alive“*
- „Smart Home, App & Co. – was kann Technik für die Nachbarschaft leisten?“  
*Melanie Heußner, Hessische Fachstelle für Wohnberatung, Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Hessen-Nord e. V.*

## **Vorstellung der Workshops**

**12:00 Uhr**      **Mittagspause**



**13:00 Uhr      Workshops zu den Impulsvorträgen**

**14:15 Uhr      Kaffeepause und come together**

**14:30 Uhr      Präsentation der Workshopergebnisse und Podiumsdiskussion**

- *Prof. Dr. Daniela Birkenfeld - Dezernentin für Soziales, Senioren, Jugend und Recht*
- *Mike Josef – Dezernent für Planen und Wohnen*
- *Frank Junker – ABG FRANKFURT HOLDING*
- *Frédéric Lauscher – Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.*
- *Hannelore Rexroth – AGAPLESION MARKUS DIAKONIE*

**16:00 Uhr      Ende**

### **Moderation**

*Franca Schirmmacher, Mehrgenerationenhaus Frankfurt/Kinder im Zentrum-Gallus e. V.*

Wir hoffen, mit den von uns ausgewählten Inhalten Ihr fachliches und persönliches Interesse geweckt zu haben, und freuen uns mit Ihnen auf einen anregenden Tag, der sicher auch Zeit und Raum für persönliche Begegnungen lässt.



09:30 – 10:30 Uhr

## Senioren-gymnastik für Männer

Fit im Alter durch Bewegung - aktiv bleiben

Gerade für ältere Menschen ist es wichtig, sich sportlich zu betätigen. Unsere senioren-gerechten Gymnastikstunden sind immer sehr abwechslungsreich. Verschiedene Übungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit und Geschicklichkeit, der Koordination und Konzentration, der Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit stehen auf dem Programm. Herz und Kreislauf, Mobilität, Stabilität, Kraft und Ausdauer werden trainiert. Federball oder Prellball runden die Stunde ab.

**Weiterer Termin:** Montag, 26.08.2019, 09:30–10:30 Uhr



### Referent/-in

Bettina Büttner




### Kontakt

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



### Ort

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



### Anfahrt

U7: Haltestelle Eissporthalle, Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz,  
U4, Bus 34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



10:00 – 11:00 Uhr

## Internationale Kreistänze

Sich zu schönen Melodien zu bewegen, macht Spaß. Und wenn man keinen Partner, keine Partnerin braucht, wie bei vielen der traditionellen Kreistänzen der Völker, so können auch Menschen mitmachen, die vielleicht lange schon nicht mehr getanzt haben. Seien Sie herzlich eingeladen zu einfachen, ruhigen aber auch etwas schwungvolleren Tänzen im Kreis aus Italien, Griechenland, Bulgarien, Rumänien, dem ehemaligen Jugoslawien, Russland, Israel, Deutschland und anderen Ländern. Sie können auch ohne Tanzkenntnisse teilnehmen.



### Referent/-in

Dagmar von Garnier



### Kontakt

Internationales Tanzensemble SLAWIA

Dagmar von Garnier

069 / 612578, v.garnier@slawia.de



### Ort

Brückenstraße/Sachsenhausen – auf dem Platz neben der Wiese im stillgelegten Teil der Brückenstraße. Bei Regen im Saal des Textorbades (Textorstraße 42).

60594 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8, S3–S6, Tram 15, 16, 18: Haltestelle Südbahnhof



4 €

ohne Anmeldung



10:00 – 12:30 Uhr

## Spaziergang: Frankfurter Brunnen

In Frankfurt gibt es 145 städtische Brunnen. Die Brunnen dienten früher der Wasserversorgung der Bürger in der Stadt Frankfurt. Heute stehen die meisten Brunnen unter Denkmalschutz. Viele Brunnen erzählen in ihrer individuellen Gestaltung spannende Geschichten. Auf unserem Spaziergang durch die Altstadt und Innenstadt werden wir zu einigen Brunnen spazieren und Spannendes erfahren. Anmeldung bis spätestens 12.08.2019 per E-Mail: [info@cafe-anschluss.de](mailto:info@cafe-anschluss.de).



### Referent/-in

Inge Hepp




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Café Anschluss  
Christine Fischer  
069 / 550915, [christine.fischer@cafe-anschluss.de](mailto:christine.fischer@cafe-anschluss.de),  
[www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de)



### Ort

Gerechtigkeitsbrunnen am Römerberg  
Römerberg 1  
60311 Frankfurt am Main  
 nicht barrierefrei



### Anfahrt

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



### kostenfrei

**Anmeldung erforderlich**



10:00 – 11:00 Uhr

## Wirbelsäulengymnastik

Schnuppern Sie in einen Kurs der Volkshochschule hinein!

Wirbelsäulengymnastik ist eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen wohltuend lindert und Rückenschmerzen vorbeugt. Informationen über rückenfreundliches Verhalten sollen anregen, sich im Alltag gesünder zu bewegen.

**Weitere Termine:** Montag, 19.08.2019, 11:00–12:00 Uhr und jeden Montag, 10:00–11:00 Uhr oder 11:00–12:00 Uhr, kostenfreie Schnuppermöglichkeit



### Referent/-in

Heidi Gumbert



### Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff

069 / 21237963, [j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de),

[www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)



### Ort

Begegnungszentrum Hausen

Hausener Obergasse 15 a

60488 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U6, U7, Bus 34, 72, 73: Haltestelle Industriehof



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



10:45 – 11:45 Uhr

## Seniorinnengymnastik für Damen

Mach mit, hab' Spaß und werd' aktiv!

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

**Weiterer Termin:** Montag, 26.08.2019, 10:45–11:45 Uhr



### Referent/-in

Bettina Büttner




### Kontakt

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



### Ort

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



### Anfahrt

U7: Haltestelle Eissporthalle, Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz,  
U4, Bus 34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



11:00 – 12:00 Uhr

## Bewegung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

**Bewegungs- und Entspannungsangebot des TSV 1875  
Bonames e. V. in Kooperation mit TrotzDem-Aktiv gUG**

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

**Weitere Termine:** jeden Montag und Mittwoch von 11:00 bis 12:00 Uhr, kostenfreie Schnupperstunde



### Referent/-in

Waltraud Hasbach und Cornelia Gies




### Kontakt

Turngau Frankfurt am Main e. V.  
Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100  
Helen Rabe-Weber  
069 / 34826672, [aktiv-bis-100@turngau-frankfurt.de](mailto:aktiv-bis-100@turngau-frankfurt.de),  
[www.frankfurt.de/aktiv-bis-100](http://www.frankfurt.de/aktiv-bis-100)



### Ort

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



### Anfahrt

Bus 28: Haltestelle Haus Nidda



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



11:00 – 12:00 Uhr

## Bewegung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

**Bewegungs- und Entspannungsangebot des TV Seckbach 1875 e. V.**

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

**Weitere Termine:** jeden Montag von 11:00 bis 12:00 Uhr, kostenfreie Schnuppermöglichkeit



### Referent/-in

Renate Sämann




### Kontakt

Turngau Frankfurt am Main e. V.  
Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100  
Helen Rabe-Weber  
069 / 34826672, [aktiv-bis-100@turngau-frankfurt.de](mailto:aktiv-bis-100@turngau-frankfurt.de),  
[www.frankfurt.de/aktiv-bis-100](http://www.frankfurt.de/aktiv-bis-100)



### Ort

Turnverein Seckbach 1875 e. V., Vereinsturnhalle  
Am Schießrain 2  
60389 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

Bus 43: Haltestelle Zentgrafenschule,  
Bus 44, F-41: Haltestelle Leonhardsgasse



### kostenfrei

**Anmeldung erforderlich**





11:00 – 12:00 Uhr

## Smartphone benutzerfreundlich einstellen

Wir zeigen Ihnen, mit welchen Einstellungen die Bedienung funktionaler und übersichtlicher wird und wie Sie Ihr Smartphone an Ihre persönlichen Ansprüche und Wünsche anpassen. Nur für Smartphones mit Android-Betriebssystem.



### Referent/-in

Rolf Niemand




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Café Anschluss  
Christine Fischer  
069 / 550915, [christine.fischer@cafe-anschluss.de](mailto:christine.fischer@cafe-anschluss.de),  
[www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de)



### Ort

Café Anschluss, Kursraum im Café Anschluss  
Hansaallee 150  
60320 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße,  
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



**kostenfrei**  
**ohne Anmeldung**



11:45 – 12:30 Uhr

## Gymnastik mit dem Stuhl

Gerade für ältere Menschen, die nicht mehr ganz so sicher auf einem Bein stehen können, ist ein Stuhl das ideale Fitnessgerät. Mit Gymnastikübungen an einem Stuhl lassen sich Beine kräftigen, Gleichgewicht schulen und Rücken mobilisieren.

**Weiterer Termin:** Montag, 26.08.2019, 11:45–12:30 Uhr



### Referent/-in

Bettina Büttner



### Kontakt

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.

Alexandra Diedrich

069 / 46000442, alexandra.diedrich@tgbornheim.de,

www.tgbornheim.de



### Ort

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V., Empore

Berger Straße 294

60385 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei



### Anfahrt

U7: Haltestelle Eissporthalle, Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz,

U4, Bus 34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte



### kostenfrei

**ohne Anmeldung**



14:00 – 15:00 Uhr

## Lust auf freiwilliges Engagement im Frankfurter Verband?

Sie gehören noch nicht zum „alten Eisen“, sind rüstig und wollen noch etwas bewegen? Sie wollen neue Menschen kennenlernen, sind noch neugierig auf Neues und wollen sich mit und für andere freiwillig engagieren? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Peter Gehweiler, Leiter des Fachbereichs Freiwilliges Engagement, und Christine Fischer, zertifizierte Freiwilligenmanagerin, stellen Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten vor, die der Frankfurter Verband bietet, um sich zu engagieren.



### Referent/-in

Peter Gehweiler, Christine Fischer




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Café Anschluss  
Christine Fischer  
069 / 299807-2350, [christine.fischer@cafe-anschluss.de](mailto:christine.fischer@cafe-anschluss.de),  
[www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de)



### Ort

Café Anschluss, Kursraum  
Hansaallee 150  
60320 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße,  
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



14:00 – 15:00 Uhr

## Smartphone, Tablet & Co.

**WhatsApp, fotografieren, telefonieren und andere wichtige Anwendungen sicher bedienen!**

Unsere Ehrenamtlichen vom Internetcafé Kontakt bieten individuelle Beratung für Ihr Gerät (oder an unseren Geräten) und für Ihre speziellen Fragen an! Voraussetzung: vorherige telefonische Anmeldung!

**Weitere Termine:** 19.08. um 15:00 Uhr, 20.08. um 14:00 oder 15:00 Uhr, 22.08. um 14:00 Uhr, 23.08. um 10:00 oder 11:00 Uhr, 26.08. um 14:00 oder 15:00 Uhr, 27.08. um 14:00 oder 15:00 Uhr, 29.08. um 14:00 Uhr, 30.08. um 10:00 oder 11:00 Uhr



### Referent/-in

Gundolf Söndgerath u. a.



### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim/

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg

Inge Bervoets u. a.

069 / 299807-268, [inge.bervoets@frankfurter-verband.de](mailto:inge.bervoets@frankfurter-verband.de),

[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



### Ort

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg

Internet-Café Kontakt

Dörpfeldstraße 6

60435 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U5, Bus 34: Haltestelle Marbachweg Sozialzentrum



**6 € für 60 Min.**

**Anmeldung erforderlich**



15:00 – 16:00 Uhr

## Aktiv-bis-100

**Schnuppertraining - kommen Sie einfach vorbei!**

Aktiv-bis-100 bringt Senioren in Schwung. Das Bewegungsangebot für Hochaltrige ist ein Seniorensportprojekt zur Förderung der Mobilität und Selbstständigkeit aller Senioren ab 60, speziell aber auch für Menschen höheren Alters (80+).

**Weitere Termine:** Freitag, 23.08., 10:15–11:15 Uhr, Freitag, 23.08., 11:30–12:30 Uhr, Montag, 26.08., 15:00–16:00 Uhr, Freitag, 30.08., 10:15–11:15, Freitag, 30.08., 11:30–12:30 Uhr



### Referent/-in

Lydia Karell, Gabi Nagel



### Kontakt

TV 1875 Sindlingen e. V.

Ulrike Grohmann

069 / 46090984, [fitness@tv-sindlingen.de](mailto:fitness@tv-sindlingen.de),

[www.tv-sindlingen.de](http://www.tv-sindlingen.de)



### Ort

TVS-Turnerheim

Farbenstraße 85 a

65931 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

Bus 54, 55: Haltestelle Farbenstraße/Friedhof



### kostenfrei

**ohne Anmeldung**



15:30 – 18:00 Uhr

## Kultur in Schlesien - einst und heute

Ein Erzählnachmittag

Im Alter erinnern wir uns verstärkt unserer Wurzeln, greifen alte Beziehungen wieder auf, haben das Bedürfnis, zu erzählen. Wie in den vergangenen Jahren soll es auch diesmal einen gemütlichen schlesischen Nachmittag zum Austausch von Erinnerungen und Erfahrungen von einst und heute geben, erweitert durch Berichte von Dagmar von Garnier über die heute wieder blühende Kultur und die Reisefreudigkeit in und nach Schlesien und durch eine Diashow über einige der einst 3.500 schlesischen Schlösser, die mit viel Aufwand von sehr engagierten Menschen wieder aufgebaut und denkmalgerecht restauriert wurden. Seien Sie herzlich eingeladen, auch zum beliebten schlesischen Streuselkuchen.



### Referent/-in

Dagmar von Garnier



### Kontakt

Internationales Tanzensemble SLAWIA

Dagmar von Garnier

069 / 612578, v.garnier@slawia.de



### Ort

Saalbau Dornbusch

Eschersheimer Landstraße 248

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8, Bus 34: Haltestelle Dornbusch, Bus 64: Haltestelle Grünhof



12 €

**Anmeldung erforderlich**



16:00 – 17:00 Uhr

## Seniorensport

Fit im Alter durch Bewegung

Seniorensport beinhaltet altersgerechte Übungen. Nach dem Aufwärmen folgt eine allgemeine Gymnastik zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, der Muskeln und zum Erhalt der Beweglichkeit in den Gelenken. Darüber hinaus finden Sie hier eine Gemeinschaft mit Gleichaltrigen in lockerer Runde – mit Bewegung, Sport und Spaß!

**Weiterer Termin:** Montag, 26.08.2019, 16:00–17:00 Uhr



### Referent/-in

Inge Richter



### Kontakt

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.

Alexandra Diedrich

069 / 46000442, [alexandra.diedrich@tgbornheim.de](mailto:alexandra.diedrich@tgbornheim.de),

[www.tgbornheim.de](http://www.tgbornheim.de)




### Ort

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V. – Gartenbad Fechenheim, Gym F

Konstanzer Straße 16

60386 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei



### Anfahrt

Tram 11: Haltestelle Alt-Fechenheim, Bus 44: Haltestelle Mittelseestraße



### kostenfrei

ohne Anmeldung



18:30 – 19:30 Uhr

## Zumba Gold

**Schnuppertraining - vorbeikommen und Spaß haben!**

Zumba Gold ist ein Fitnessprogramm mit einer niedrigen Intensität, speziell entwickelt für Anfänger und aktive ältere Personen. Der Tanz-Fitness-Kurs mit toller Stimmung und viel Spaß für alle zwischen 50 und 90!

**Weitere Termine:** Mittwoch, 21.08., 09:30–10:30 Uhr, Montag, 26.08., 18:30–19:30 Uhr, Mittwoch, 28.08., 09:30–10:30 Uhr



### Referent/-in

Giusy Rizzo



### Kontakt

TV 1875 Sindlingen e. V.

Ulrike Grohmann

069 / 46090984, [fitness@tv-sindlingen.de](mailto:fitness@tv-sindlingen.de),

[www.tv-sindlingen.de](http://www.tv-sindlingen.de)



### Ort

TVS-Sporthalle, Gymnastikraum

Mockstädter Straße 12

65931 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei



### Anfahrt

Bus 54, 55: Haltestelle Farbenstraße



### kostenfrei

**ohne Anmeldung**





*Dienstag*  
> 20. August



09:00 – 10:00 Uhr

## Wirbelsäulengymnastik

Schnuppern Sie in einen Kurs der Volkshochschule hinein!

Wirbelsäulengymnastik ist eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen wohltuend lindert und Rückenschmerzen vorbeugt. Informationen über rückenfreundliches Verhalten sollen anregen, sich im Alltag gesünder zu bewegen.

**Weitere Termine:** jeden Dienstag, 09:00–10:00, kostenfreie Schnuppermöglichkeit



### Referent/-in

Claudia Zutavern



### Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff

069 / 21237963, [j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de),

[www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)



### Ort

Begegnungszentrum Gallus

Frankenallee 206–210

60326 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

Tram 11, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße,

Bus 52: Haltestelle Schneidhainer Straße



### kostenfrei

ohne Anmeldung



09:30 – 11:00 Uhr

## Quartiersfrühstück Heddernheim

Geselliger Austausch mit Frühstücksbüfett

Das Quartiersfrühstück ist ein regelmäßiger Treff in der Äblarer Straße im Stadtteil Heddernheim. Wir freuen uns über Gäste, die an unserer geselligen Frühstücksrunde teilnehmen möchten.

**Weitere Termine:** jeden dritten Dienstag im Monat




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim  
Sybille Vogl  
069 / 577131, [sybille.vogl@frankfurter-verband.eu](mailto:sybille.vogl@frankfurter-verband.eu),  
[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



### Ort

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim, Saal  
Äblarer Straße 3  
60439 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

U1, U3, U8, Bus 29: Haltestelle Zeilweg



4 €

**Anmeldung erforderlich**



10:00 – 13:00 Uhr

## Denkspaziergang

mit anschließendem **gemeinsamem Mittagessen**

Denken und Gehen, das macht einfach Spaß! Stärken Sie Ihren Geist und Körper bei einem gemeinsamen Spaziergang mit unterhaltsamen Übungen. Im Anschluss erwartet Sie ein Mittagessen im Paulinum an der Friedberger Warte. Der Kostenbeitrag von 5 € ist inklusive Mittagessen.



### Referent/-in

Monika Brieder



### Kontakt

Parea gGmbH

Paulinum an der Friedberger Warte

Monika Brieder

069 / 80881145, [monika.brieder@parea.de](mailto:monika.brieder@parea.de),

[www.parea.de](http://www.parea.de)




### Ort

Paulinum an der Friedberger Warte

Valentin-Senger-Straße 136 a

60389 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei



### Anfahrt

Tram 18, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte



5 €

**Anmeldung erforderlich**



10:00 – 11:30 Uhr

## Ganzheitliches Gedächtnistraining

Spielerische Kopf- und Körperübungen schulen Koordination,  
Konzentration, Merkfähigkeit und Wahrnehmung

Zwei Gruppen, die sich im Wechsel alle 14 Tage zu spielerischen Impulsen und Übungen unter Anleitung von Gabriele Wahn treffen! Vorsicht, Nebenwirkungen: bereitet viel Freude und fördert die geistige Flexibilität!

**Weitere Termine:** 14-täglich



### Referent/-in

Gabriele Wahn




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim/  
Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg  
Inge Bervoets u. a.  
069 / 299807-268, [inge.bervoets@frankfurter-verband.de](mailto:inge.bervoets@frankfurter-verband.de),  
[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



### Ort

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



### Anfahrt

U5, Bus 34: Haltestelle Marbachweg Sozialzentrum



**3,50 €**  
**ohne Anmeldung**



10:00 – 12:00 Uhr

## Öffentlich geförderter Wohnraum für Seniorinnen und Senioren

Wäre das auch etwas für mich? Was unterscheidet eine Seniorenwohnung von anderen Wohnungen, die öffentlich gefördert sind? Wie und wo muss ich mich bewerben? Was ist eine betreute Anlage? Kann ich in meinem Stadtteil bleiben? Stimmt es, dass es verschiedene Programme gibt? In lockerer Runde wollen wir Ihnen diese und andere Fragen gerne beantworten.



### Referent/-in

Frau Resch



### Kontakt

Amt für Wohnungswesen

Ursula Peusch

069 / 21230495, [ursula.peusch@stadt-frankfurt.de](mailto:ursula.peusch@stadt-frankfurt.de),

[www.wohnungsamt.frankfurt.de](http://www.wohnungsamt.frankfurt.de)



### Ort

Amt für Wohnungswesen, Erdgeschoss

Adickesallee 67–69

60322 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8, Bus 32, 64: Haltestelle Miquel-/Adickesallee Polizeipräsidium



### kostenfrei

ohne Anmeldung



10:30 – 12:00 Uhr

## Alter ist einfach

Welche Strategien sind hilfreich?

Die zunehmende Lebenserwartung geht einher mit der einen oder anderen altersbedingten Einschränkung. Welche Strategien sind also hilfreich, um den Alltag und die Freizeit erfolgreich und erfüllend zu gestalten? Und was können wir tun, um bis ins Alter unsere Fähigkeiten und Ressourcen zum Wohlergehen auch freudvoll zu nutzen? In einem interaktiven Gedankenaustausch soll die provokante These hinterfragt und überprüft werden, dass das Leben im Alter tatsächlich einfach sein kann.



### Referent/-in

Ralph Gabelin, stv. Hausleitung und Koordinator der sozialen Betreuung




### Kontakt

AGAPLESION MARKUS DIAKONIE gGmbH  
AGAPLESION Wohnen & Pflegen im Schwanthaler Carrée –  
Sachsenhausen  
Christine Krause, Hausleitung  
069 / 20456021, [scf.info@markusdiakonie.de](mailto:scf.info@markusdiakonie.de),  
[www.markusdiakonie.de](http://www.markusdiakonie.de)



### Ort

AGAPLESION SCHWANTHALER CARRÉE, 1. OG Wohnbereich,  
Sachsenhausen  
Schwanthalerstraße 5  
60594 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

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



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



10:30 – 12:00 Uhr

## Keine Scheu vor dem Smartphone!

Ich will doch nur telefonieren. All diese Technik in Smartphones ... Senioren nutzen sie oft nicht. Schade, denn diese Altersgruppe kann vom technischen Fortschritt für den Alltag auch viel profitieren. Der Informationsvortrag richtet sich an alle, die ein Android-Smartphone haben, die aber viele Funktionen für sich zu wenig nutzen. Welche Apps sind für mich sinnvoll? Welche Einstellungen, Tipps und Tricks sollte ich kennen, damit das Gerät nicht mich, sondern ich das Geräte beherrsche?



### Referent/-in

Klaus Baumgarten




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
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, 55: Haltestelle Mainberg



**kostenfrei**  
**ohne Anmeldung**





10:45 – 11:45 Uhr

## Fitnessgymnastik für Junggebliebene

Schnuppern Sie in einen Kurs der Volkshochschule hinein!

Eine ausgewogene Wirbelsäulengymnastik wird mit einem sanften Herz-Kreislauf-Training kombiniert. Die Übungen dienen zur Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen, zur Verbesserung der Beweglichkeit und zu einer besseren Kondition.



### Referent/-in

Marion Hüllner



### Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirliff

069 / 21237963, [j.shirliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirliff.vhs@stadt-frankfurt.de),

[www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)



### Ort

Begegnungszentrum Ginnheim

Ginnheimer Landstraße 172–174

60431 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

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



### kostenfrei

ohne Anmeldung



10:45 – 12:45 Uhr

## Lieder des Herzens

**Herzlich willkommen sind alle, die Freude am Singen haben!**

Ob Volkslieder, Kanons, Quodlibets, Lieder zu den verschiedenen Jahreszeiten, Tanz- oder Stimmungslieder, wir singen Lieder, die alte Erinnerungen wachrufen. Wir beginnen jedes Treffen mit einem kurzen Einsingen, dann üben wir die Lieder mit Klavierbegleitung ein. Zwischendurch gibt es ergänzende Gedichte, Texte und Klangbeispiele. Es sind weder Notenkenntnisse noch Chorererfahrung erforderlich. Der Schwerpunkt liegt auf der Freude am gemeinsamen Singen.

**Weiterer Termin:** Dienstag, 27.08.2019, 10:45–12:45 Uhr



### Referent/-in

Martina Riedel



### Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff

069 / 21237963, [j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de),

[www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)



### Ort

Begegnungszentrum Praunheim

Heinrich-Lübke-Straße 32

60488 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U7: Haltestelle Friedhof Westhausen



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



11:00 – 12:00 Uhr

## Sicherheit im Internet und für den PC

### Hilfreiche Tipps zum sicheren Surfen und Kommunizieren

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, und Ihnen außerdem kurz Informationen zu Onlinebanking und Bezahlvorgängen im Internet geben.



#### Referent/-in

Rudi Reiffert



#### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.

Café Anschluss

Christine Fischer

069 / 550915, [christine.fischer@cafe-anschluss.de](mailto:christine.fischer@cafe-anschluss.de),

[www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de)



#### Ort

Café Anschluss, Kursraum

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei



#### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße, jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



14:00 – 15:00 Uhr

## Das Museum im Internet

Wir entdecken Renaissance-Maler und ihre Kunstwerke

Kennen Sie schon die Möglichkeiten, sich im Internet Kunstwerke berühmter Renaissance-Maler im Detail anzusehen? Mithilfe einer speziellen Website werden wir in diesem Vortrag verschiedene Kunstwerke berühmter Renaissance-Maler herausuchen und genau betrachten: der Faltenwurf am Kleid einer adeligen Dame, eine kunstvolle Haarspange, die wir sonst leicht übersehen. So können Sie Ihr Wissen über Kunst entdecken und vertiefen, sogar ohne einen Besuch im Museum, immer verfügbar und quasi gratis.



### Referent/-in

Gerdi Schmidt



### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Café Anschluss  
Christine Fischer  
069 / 550915, [christine.fischer@cafe-anschluss.de](mailto:christine.fischer@cafe-anschluss.de),  
[www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de)



### Ort

Café Anschluss, Kursraum  
Hansaallee 150  
60320 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße,  
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



14:30 – 17:00 Uhr

## „Die GoldenGays“ aus Köln zu Besuch

### Erfahrungsaustausch mit gemeinschaftlich agierenden Senioren

Wir stellen das Konzept der schwulen Seniorengruppen „GoldenGays“ aus Köln vor, eine äußerst agile Gruppe von schwulen Männern jedes Alters, die das Gespenst der Einsamkeit und Isolation mit einem bunten, gemeinschaftlichen Freizeitprogramm vertreiben. Bei Bedarf werden aber auch persönliche Selbsthilfegespräche angeboten. Außerdem gibt es jede Woche Stammtischtreffen in einschlägigen Kölner Kneipen. Die Junx aus Köln werden über ihre Erfahrungen berichten.



#### Referent/-in

„GoldenGays“ aus Köln




#### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Café Karussell  
Michael Holy  
0178 / 1548709, kohei50@googlemail.com,  
[www.schwule-senioren-frankfurt.de](http://www.schwule-senioren-frankfurt.de)



#### Ort

Switchboard, Gastraum  
Alte Gasse 36  
60313 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



#### Anfahrt

U4–U7, S1–S6, S8, S9 Tram 12, 18, Bus 30, 36:  
Haltestelle Konstablerwache



**kostenfrei**  
**ohne Anmeldung**



15:00 – 17:00 Uhr

## Musik verbindet

Ein musikalischer Nachmittag

Im Rahmen unseres wöchentlichen Stadtteiltreffs werden wir bei Kaffee und Kuchen unserem Gitarrenspieler Leo lauschen und anschließend gemeinsam singen. Wir freuen uns auf Sie!



### Referent/-in

Dr. Didier Léautéy




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach  
Jeannette Nold  
069 / 36603827, jeannette.nold@frankfurter-verband.eu



### Ort

Begegnungs- und Servicezentrum des Frankfurter Verbandes  
Veranstaltungsraum (EG)  
Ben-Gurion-Ring 20  
60437 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

U2, U9 bis Kalbach, umsteigen in den Bus 29 (Richtung Hohe Brück) bis Haltestelle Ben-Gurion-Ring Nord, dann dem Schild folgend 5 Minuten Fußweg. Pkw: A661, Ausfahrt IKEA/Hornbach – Ben-Gurion-Ring, Höhe Bushaltestelle Nord parken.



**Verzehrskosten, Spende erbeten**  
**Anmeldung erforderlich**



15:00 – 16:30 Uhr

## Seniorentanz

### Schnupperangebot

Musik und Rhythmus wecken die Lebensgeister und animieren zum Tanzen. Beim Seniorentanz steht die Freude am Mitmachen im Vordergrund. Leicht zu erlernende Schritte und Choreografien für alle, die Spaß am Tanzen haben. Getanzt wird im Kreis und in der Reihe. Dafür ist kein Partner erforderlich! Seniorentanz macht nicht nur Spaß, sondern Gedächtnistraining, Sturzprophylaxe und Osteoporoseprävention sind ganz nebenbei eingeschlossen. Jeder kann tanzen, jeder kann mitmachen.

**Weiterer Termin:** Dienstag, 27.08.2019, 15:00–16:30 Uhr



#### Referent/-in

Inge Baumgartl



#### Kontakt

TV 1875 Sindlingen e. V.

Ulrike Grohmann

069 / 46090984, [fitness@tv-sindlingen.de](mailto:fitness@tv-sindlingen.de),

[www.tv-sindlingen.de](http://www.tv-sindlingen.de)



#### Ort

TVS-Sporthalle, Gymnastikraum (EG)

Mockstädter Straße 12

65931 Frankfurt am Main

 barrierefrei



#### Anfahrt

Bus 54, 55: Haltestelle Farbenstraße



#### kostenfrei

ohne Anmeldung



15:00 – 17:00 Uhr

## Wir machen Zirkus!

**Allez hopp, hinein in die Manege. Bequeme Kleidung ist für den Kurs vorteilhaft, aber nicht Bedingung - Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden.**

Hereinspaziert – Damen und Herren! Herrrrein! Angeleitet von Zirkusdirektorin Katrin Skok werden Sie im Handumdrehen zum Stern in der Manege! Wenn Sie neugierig darauf sind, mit anderen etwas Neues zu wagen, dann sind Sie hier richtig! Über die Methode des Improvisationstheaters werden Sie in kleinen Schritten spielerisch mit den Grundlagen der Zirkusarbeit vertraut gemacht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot ist ausdrücklich geeignet für alle Altersstufen und Bewegungsgrade.



### Referent/-in

Katrin Skok, Theaterpädagogin



### Kontakt

Gesundheitsamt

Matthias Roos

069 / 21234502, [matthias.roos@stadt-frankfurt.de](mailto:matthias.roos@stadt-frankfurt.de)



### Ort

Gesundheitsamt Frankfurt am Main, Auditorium

Breite Gasse 28

60313 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U4–U7, S1–S6, S8, S9, Tram 12, 18, Bus 30, 36:

Haltestelle Konstablerwache



### kostenfrei

**ohne Anmeldung**





15:30 – 18:00 Uhr

## Die berühmte Elmauer Quadrille

Quadrillen waren beliebte Gesellschaftstänze des 19. und 20. Jahrhunderts und werden gelegentlich heute noch bei Bällen getanzt. Besonders die sog. „Elmauer Quadrille“, begleitet mit klassischer Klaviermusik, die bis 2005 jahrzehntelang in Schloss Elmau bei Garmisch getanzt wurde, hat durch ihre historische Anmutung, aber auch durch ihre Fröhlichkeit einen besonderen Reiz. Dagmar von Garnier hat oft in Elmau Tanz unterrichtet und möchte an diesem Nachmittag den Charme dieser berühmten Quadrille vermitteln. Es ist günstig, zu zweit zu kommen, aber auch Einzelinteressierte können gut mitmachen.



### Referent/-in

Dagmar von Garnier



### Kontakt

Internationales Tanzensemble SLAWIA

Dagmar von Garnier

069 / 612578, v.garnier@slawia.de



### Ort

Saalbau Dornbusch

Eschersheimer Landstraße 248

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8, Bus 34: Haltestelle Dornbusch, Bus 64: Haltestelle Grünhof



**10 €, für Menschen mit Grundsicherung und Frankfurt-Pass 5 €  
Anmeldung erforderlich**



18:30 – 20:00 Uhr

## Leiden Sie noch oder klopfen Sie schon?

Eine Vorstellung der Klopftechnik „Meridian-Energie-Techniken (MET)“  
nach Franke

Mit der Klopftechnik können auf verblüffend einfache Weise das gesamte Spektrum an belastenden Gefühlen wie Ängste, Ärger, Überforderung, aber auch Erfolgsblockaden und körperliche Beschwerden spürbar reduziert werden. Sie ermöglicht zudem eine ganz neue Sicht und hilft, Verhaltensweisen schnell und nachhaltig zu erlernen. MET ist eine wirkungsvolle Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung und allgemeinen Entlastung!



### Referent/-in

Christine Zwanzger-Mosebach, Diplom-Psychologin




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff  
Matthias Hüfmeier, Noemi Peter  
069 / 775282, noemi.peter@frankfurter-verband.de,  
www.frankfurter-verband.de



### Ort

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



### Anfahrt

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße



5 €

ohne Anmeldung



19:30 – 21:30 Uhr

## Akkordeonorchester

**Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind immer herzlich willkommen**

Das Akkordeonorchester der Turngemeinde Bornheim unter der Leitung von Heinrich Hamacher besteht aus ca. 15 Spielerinnen und Spielern. Es wird neben Akkordeon auch Keyboard und Bass gespielt. Andere Musikinstrumente können sich ebenfalls in unsere Gruppe integrieren. Das Repertoire besteht aus Unterhaltungs- und Filmmusik sowie Melodien aus Musicals. Leichte klassische Musik gehört ebenfalls zu unserem Programm. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind immer herzlich willkommen.

**Weiterer Termin:** Dienstag, 27.08.2019, 19:30–21:30 Uhr



### Referent/-in

Marianne Friedrich



### Kontakt

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



### Ort

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



### Anfahrt

U7: Haltestelle Eissporthalle, Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz,  
U4, Bus 34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**





*Mittwoch*  
> 21. August



09:00 – 10:30 Uhr

## English conversation

**Schnuppern Sie in einen Kurs der Volkshochschule hinein!**

Are you looking for an opportunity to practise your conversational English in a relaxed, friendly atmosphere? Here it is: interesting topics, small talk, useful grammar practice, articles and games.

**Weiterer Termin:** Mittwoch, 21.08.2019, 10:45–12:15 Uhr



### Referent/-in

Ursel Schoeltzke



### Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff

069 / 21237963, [j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de),

[www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)



### Ort

BIKUZ, A 01.52 im 1. OG

Michael-Stumpf-Straße 2

65929 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

S1, S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804:

Haltestelle Höchst-Bahnhof (Ausgang Nordseite)



### kostenfrei

**ohne Anmeldung**



09:00 – 16:00 Uhr

## Vergrößernde Sehhilfen erleichtern das Leben

Von der Lupe bis zum Bildschirmlesegerät - probieren Sie aus, was zu Ihnen passt

Es gibt vielfältige Arten von vergrößernden Sehhilfen. Lernen Sie das Angebot kennen, und probieren Sie aus, welche Verbesserungsmöglichkeiten sich mit diesen Hilfsmitteln für Sie ergeben. Die Beratung findet in Einzelgesprächen nach Voranmeldung statt. Vereinbaren Sie bitte Ihren Wunschtermin unter 06257 / 931180.



### Referent/-in

J. Borkenhagen, Optikermeister



### Kontakt

Bürgerhospital und Clementine Kinderhospital gGmbH

Bürgerhospital Frankfurt

Kristin Brunner

069 / 15001240, k.brunner@buergerhospital-ffm.de,

www.buergerhospital-ffm.de




### Ort

Bürgerhospital Frankfurt, AugenDiagnostikCenter, 2. Etage

Nibelungenallee 37–41

60318 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U5, Bus 32: Haltestelle Deutsche Nationalbibliothek



### kostenfrei

**Anmeldung erforderlich**



10:00 – 11:00 Uhr

## Aktiv-bis-100 in Ginnheim - machen Sie mit!

Ein Sport- und Bewegungsangebot des TSV 1878 e. V. Ginnheim  
speziell für Ältere und Hochaltrige

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

**Weitere Termine:** jeden Mittwoch von 10:00 bis 11:00 Uhr, kostenfreie Schnuppermöglichkeit



### Referent/-in

Karin Gombert




### Kontakt

Turgau Frankfurt am Main e. V.  
Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100  
Helen Rabe-Weber  
069 / 34826672, [aktiv-bis-100@turgau-frankfurt.de](mailto:aktiv-bis-100@turgau-frankfurt.de),  
[www.frankfurt.de/aktiv-bis-100](http://www.frankfurt.de/aktiv-bis-100)



### Ort

TSV Ginnheim 1878 e. V. – Vereinsheim, kleiner Saal EG  
Am Mühlgarten 2  
60431 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

U1, U9: Haltestelle Ginnheim, Bus 39, 64: Haltestelle Schönbornstraße



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**





10:00 – 11:00 Uhr

## Aktiv-bis-100 in Praunheim - machen Sie mit!

Ein Sport- und Bewegungsangebot der TG Römerstadt e. V.  
speziell für Ältere und Hochaltrige

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

**Weitere Termine:** jeden Mittwoch von 10:00 bis 11:00 Uhr, kostenfreie Schnuppermöglichkeit



### Referent/-in

Sigrid Schneider



### Kontakt

Turgau Frankfurt am Main e. V.  
Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100  
Helen Rabe-Weber  
069 / 34826672, [aktiv-bis-100@turgau-frankfurt.de](mailto:aktiv-bis-100@turgau-frankfurt.de),  
[www.frankfurt.de/aktiv-bis-100](http://www.frankfurt.de/aktiv-bis-100)



### Ort

Christ-König-Gemeinde  
Damaschkeanger 156  
60488 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

U7: Haltestelle Heerstraße, Bus 60: Haltestelle Am Hofgut



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



10:00 – 11:30 Uhr

## Atmung und Bewegung

Schnuppern Sie in einen Kurs der Volkshochschule hinein!

In einem sanften und gelenkschonenden Gymnastikprogramm werden Dehn-, Kräftigungs- und Mobilitätsübungen mit besonderem Fokus auf die Atmung durchgeführt. Sie lernen, die eigene Atmung bewusster wahrzunehmen und in Einklang mit Ihren Bewegungen zu bringen. Eine frei fließende Atmung unterstützt die Bewegung und kann körperliche und seelische Anspannungen lösen. Eine gute Voraussetzung, sich im Alltag wohlfühlen zu können.



### Referent/-in

Heidi Gumbert



### Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff

069 / 21237963, [j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de),

[www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)



### Ort

EVA Frauenbegegnungszentrum, Meditationsraum im Hinterhof

Saalgasse 15

60311 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei



### Anfahrt

U4, U5: Haltestelle Dom/Römer, Tram 11, 12: Haltestelle Römer/Paulskirche. Wenn Sie vor der Haupteingangstür zum EVA-Zentrum stehen, gehen Sie rechts (Richtung Römer), dann am Ende der Gebäude links, die Treppe herunter und über den Hof zum Meditationsraum.



### kostenfrei

ohne Anmeldung



10:00 – 11:00 Uhr

## Seniorentanzen

Tanzen für Junggebliebene und alle, die es sein wollen!

Wir tanzen Blocktänze, Kreistänze und Gruppentänze nach modernen Rhythmen und nach Rhythmen internationaler Folklore. Die einzige Voraussetzung ist der Spaß an Musik und Bewegung unter Gleichgesinnten. Ein männlicher Partner wird nicht benötigt! Männer sind aber sehr willkommen.

**Weiterer Termin:** Mittwoch, 28.08.2019, 10:00–11:00 Uhr



### Referent/-in

Anja Engelhardt



### Kontakt

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.

Alexandra Diedrich

069 / 46000442, alexandra.diedrich@tgbornheim.de,

www.tgbornheim.de



### Ort

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V., Gym 1

Berger Straße 294

60385 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei



### Anfahrt

U7: Haltestelle Eissporthalle, Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz,

U4, Bus 34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte



### kostenfrei

ohne Anmeldung



10:00 – 11:00 Uhr

## Wirbelsäulengymnastik

Schnuppern Sie in einen Kurs der Volkshochschule hinein!

Wirbelsäulengymnastik ist eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen wohltuend lindert und Rückenschmerzen vorbeugt. Informationen über rückenfreundliches Verhalten sollen anregen, sich im Alltag gesünder zu bewegen.

**Weitere Termine:** jeden Mittwoch, 10:00–11:00 Uhr, kostenfreie Schnuppermöglichkeit



### Referent/-in

Jasmin Herkelmann



### Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff

069 / 21237963, [j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de),

[www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)



### Ort

BIKUZ, A 01.46 im 1. OG

Michael-Stumpf-Straße 2

65929 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

S1, S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804:  
Haltestelle Höchst-Bahnhof (Ausgang Nordseite)



### kostenfrei

ohne Anmeldung



10:00 – 11:00 Uhr

## Yoga auf dem Stuhl

Sowohl für Anfänger als auch für Übergewichtige: Die sanften Bewegungen bei Yoga auf dem Stuhl tragen dazu bei, Verspannungen in Schulter und Nacken abzubauen, Rückenschmerzen zu lindern und dienen der Sturzprophylaxe durch gezielten Aufbau der Muskulatur. Stärken Sie mit Augentraining Ihre Sehkraft und lernen Sie, mit Atemübungen zu entspannen – für Ausgeglichenheit, besseren Schlaf und zur Blutdruckregulierung.



### Referent/-in

Doris Ritz



### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Kreativwerkstatt

Doris Ritz

0176 / 99990294, ritz-grebenhain@t-online.de



### Ort

Kreativwerkstatt, Eingang Pfadfinderweg

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße,  
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



6 €

**Anmeldung erforderlich**



11:00 – 12:00 Uhr

## Die „Bunte Barke“ Ein intergenerationelles Projekt

Wir wollen unseren Teil dazu beitragen, dass Kinder auch in einer zum Teil sehr individualisierten Großstadt wie Frankfurt in einer Gemeinschaft und einem Umfeld aus Zuwendung, Sicherheit und Anleitung aufwachsen können. Dafür haben wir die „Bunte Barke“ als einen Raum geschaffen, in dem Kinder unterschiedlicher Nationen dreimal pro Woche nachmittags mit einem ehrenamtlichen Team verbringen. In diesem Vortrag stellen wir Ihnen das Projekt und die Tätigkeit der Ehrenamtlichen vor.



### Referent/-in

Alina Pergande




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Café Anschluss  
Christine Fischer  
069 / 550915, [christine.fischer@cafe-anschluss.de](mailto:christine.fischer@cafe-anschluss.de),  
[www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de)



### Ort

Café Anschluss, Kursraum  
Hansaallee 150  
60320 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße,  
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



11:00 – 13:30 Uhr

## Was bedeutet Demenz?

Informationen zum Thema Demenz und Möglichkeiten der Betreuung und Entlastung

Ruth Müller von der Alzheimer Gesellschaft Frankfurt e. V. und Alexander Groß (Geschäftsführung Home Instead Seniorenbetreuung) geben rund um das Thema Demenz Auskunft und zeigen Möglichkeiten der Entlastung auf.



### Referent/-in

Dipl.-Psych. Ruth Müller



### Kontakt

Alzheimer Gesellschaft Frankfurt e. V.

Ruth Müller

069 / 67736633, [ruth.mueller@frankfurt-alzheimer.de](mailto:ruth.mueller@frankfurt-alzheimer.de),

[www.frankfurt-alzheimer.de](http://www.frankfurt-alzheimer.de)



### Ort

Home Instead Seniorenbetreuung

Oeder Weg 43

60318 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Eschersheimer Tor,

Bus 36: Haltestelle Bornwiesenweg



### kostenfrei

ohne Anmeldung



14:00 – 15:00 Uhr

## Einblick in die Bibliothek der Generationen

Thomas Ferber ist einer von 138 Teilnehmern, der die Bibliothek der Generationen mit seinen Erinnerungen mit Leben füllt. Die Bibliothek der Generationen ist ein künstlerisches Erinnerungsprojekt von Sigrid Sigurdsson, das im Historischen Museum Frankfurt betreut wird. Bis zum Jahr 2105 werden Erinnerungen von Personen oder Gruppen gesammelt. Es entsteht eine aus vielen verschiedenen Perspektiven zusammengesetzte Geschichte der Stadt Frankfurt. In seinem Beitrag beschreibt Thomas Ferber zum einen das Wohnen in einem Mehrfamilien-Passivhaus, zum anderen werden seine Erfahrungen als „Kriegskind“ thematisiert.



### Referent/-in

Thomas Ferber



### Kontakt

Historisches Museum Frankfurt

Besucherservice

069 / 21235154, [besucherservice@historisches-museum-frankfurt.de](mailto:besucherservice@historisches-museum-frankfurt.de)



### Ort

Historisches Museum Frankfurt

Treffpunkt: Foyer

Saalhof 1

60311 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U4, U5: Haltestelle Dom/Römer,

Tram 11, 12: Haltestelle Römer/Paulskirche



4 €

**Anmeldung erforderlich (Montag bis Freitag, 10:00 -16:00 Uhr)**





14:00 – 15:00 Uhr

## Nachschlagewerke aus dem Internet

In diesem Vortrag erhalten Sie eine Kurzübersicht zu verschiedenen Nachschlagewerken aus dem Internet. Diese Nachschlagewerke wie etwa Duden online, Wikipedia, Übersetzungsprogramme oder Währungsrechner bieten Antworten auf zahlreiche offene Fragen aus nahezu allen Fach-/Lebensbereichen. Was Sie schon immer wissen wollten, können Sie so mühelos recherchieren. Wir zeigen Ihnen, wie.



### Referent/-in

Heidrun Baum



### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.

Café Anschluss

Christine Fischer

069 / 299807-2350, [christine.fischer@cafe-anschluss.de](mailto:christine.fischer@cafe-anschluss.de),

[www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de)



### Ort

Café Anschluss, Kursraum

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch,

Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße, jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



### kostenfrei

ohne Anmeldung



14:00 – 17:00 Uhr

## Ton aktiv

### Keramik-Schnupperkurs unter professioneller Anleitung

Martina Schoder arbeitet nach ihrem Studium an der Bezalel Academy, Israel, und Master-Studium an der Rhode Island School of Design, USA, als Künstlerin mit Naturmedien wie Pflanzen, Erde und Ton. Seit 2011 leitet sie den Keramikbereich der Kreativwerkstatt und bietet mittwochs das Empty-Bowls-Projekt an. Der weiche Ton stärkt die dreidimensionalen Formerlebnisse. Keramik ist ein Abenteuer der Verwandlung und bleibt eine beeindruckende Erfahrung, die wir gemeinsam mit unseren Händen entdecken.



#### Referent/-in

Martina Schoder



#### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.

Zentrum Dornbusch

Alina Pergande

069 / 299807-2354, [alina.pergande@frankfurter-verband.de](mailto:alina.pergande@frankfurter-verband.de),

[aktiv.frankfurter-verband.de/dornbusch.html](http://aktiv.frankfurter-verband.de/dornbusch.html)



#### Ort

Kreativwerkstatt, Tonwerkstatt

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei



#### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße, jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



15 €

Anmeldung erforderlich



14:30 – 16:30 Uhr

## Erzählcafé - Nachbarschaft gestern, heute, morgen - in Schwanheim/Goldstein

Im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt laden wir Sie herzlich bei Kaffee und Kuchen dazu ein, der Fragestellung nachzugehen: Wie war Nachbarschaft früher, was hat sich im Gegensatz zu heute verändert und wie wird Nachbarschaft Ihrer Meinung nach wohl zukünftig sein? Erzählen Sie uns, was Sie zu diesem Thema bewegt und was Sie sich wünschen. Die Veranstaltung wird als Kooperationsprojekt zwischen dem DRK Projekt ALIVE und dem Hofgut Goldstein durchgeführt. Rückfragen unter 069 / 6667793.




### Kontakt

DRK  
Projektbüro ALIVE  
Petra Richter  
069 / 71919121, [petra.richter@drkfrankfurt.de](mailto:petra.richter@drkfrankfurt.de)



### Ort

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



### Anfahrt

Ab Hauptbahnhof Tram 12, 21 Richtung Schwanheim Rheinlandstraße bzw. Stadion bis Haltestelle Triftstraße, Umsteigen: ab Haltestelle Trift-/Frauenhofstraße mit Bus Linie 51 bis Haltestelle Waldau/Goldsteinstraße. Fußweg ca. 7 Minuten zum Hofgut



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



15:30 – 17:00 Uhr

## Fit, fun, Line Dance!

**Schnuppern Sie in einen Kurs der Volkshochschule hinein!**

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. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Tanzen.

**Weitere Termine:** jeden Mittwoch, 15:30–17:00 Uhr, kostenfreie Schnuppermöglichkeit



### Referent/-in

Diana Schramm



### Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff

069 / 21237963, [j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de),

[www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)



### Ort

Volkshochschule im NordWestZentrum, am Empfang bitte nachfragen

Tituscorso 7

60439 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U1, U9, Bus 29, 60, 71–73, 251: Haltestelle Nordwestzentrum



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



15:30 – 16:30 Uhr

## Netzwerk Demenz-Plus

**Vorstellung eines integrierten Modells zur medizinisch-psychiatrischen und psychosozialen Versorgung von Menschen mit Demenz im Frankfurter Norden**

Die Versorgung von Menschen mit Demenz wird von Betroffenen und Bezugspersonen in der Aufteilung zwischen medizinischen und psychosozialen Hilfen nicht selten als wenig koordiniert wahrgenommen. Mit dem Ziel, diese Lücke zu schließen, wurde für den Frankfurter Norden an der Gerontopsychiatrischen Institutsambulanz im AGAPLESION Markus Krankenhaus ein Modell strukturierter Behandlung unter Einbezug eines Netzwerks (bestehend aus Hausärzten, dem Krankenhaus und Akteuren der Altenhilfe) entwickelt.



### Referent/-in

Dr. Katrin Jekel, PD Dr. Christoph Fehr, PD Dr. Rupert Püllen,  
Dr. Peter Wagner




### Kontakt

AGAPLESION Frankfurter Diakonie Kliniken gGmbH  
Abteilung für Gerontopsychiatrie, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie  
und Psychosomatik; Medizinisch-Geriatriische Klinik  
Dr. Peter Wagner  
069 / 95334370, peter.wagner@fdk.info,  
www.fdk.info



### Ort

AGAPLESION Markus Krankenhaus, D 017; Eingang von Ginnheimer  
Wilhelm-Epstein-Straße 4  
60431 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

Tram 16, Bus 34, 39: Haltestelle Markus Krankenhaus



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



16:00 – 18:00 Uhr

## Hören bedeutet Lebensqualität

Schlecht hören kann man nicht sehen, aber es kann das Leben und Erleben massiv beeinträchtigen

Das Gehör ist unser Schlüssel zum sozialen Leben. 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 Hörstörungen rechtzeitig erkannt und behandelt werden. Der Vereinsvorsitzende des Schwerhörigenvereins Frankfurt am Main und Fachexperte Horst Buchenauer nimmt sich Zeit für Sie und Ihre Fragen rund um das Thema schlechter hören. Mit hilfreichen Tipps werden Sie auf den neuesten Stand gebracht.

**Weiterer Termin:** Mittwoch, 13. Juni, 16:00–18:00 Uhr



### Referent/-in

Horst Buchenauer



### Kontakt

Deutscher Schwerhörigenbund Ortsverein Frankfurt

Horst Buchenauer

0172 / 7604872, h-buchenauer@t-online.de



### Ort

Deutscher Schwerhörigenbund Ortsverein Frankfurt, Geschäftsstelle

Rothschildallee 16 a

60389 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

Bus 32: Haltestelle Günthersburgallee



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



17:30 – 19:00 Uhr

## Fachvortrag: Die Welt steht Kopf

Die Erlebniswelt demenziell veränderter Menschen verstehen lernen

Ein Demenz-Partner-Kurs der ANGEHÖRIGEN-AKADEMIE der AGAPLESION MARKUS DIAKONIE. Weitere Informationen finden Sie im aktuellen Programmheft für 2019 unter [www.markusdiakonie.de](http://www.markusdiakonie.de). Anmeldung: Telefon 069 / 60906-822 oder per E-Mail unter [akademie@markusdiakonie.de](mailto:akademie@markusdiakonie.de).

**Weiterer Termin:** gemeinsames Sommerfest im Park der SchlossResidence Mühlberg zusammen mit dem benachbarten AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS, Freitag, 30.08.2019, ab 14:30 bis 18:00 Uhr.



### Referent/-in

Birgit Ahrens, Leitung Tagespflege




### Kontakt

AGAPLESION MARKUS DIAKONIE gGmbH  
AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS  
Lina Freudenberg, Hausleitung  
069 / 60906340, [omk.info@markusdiakonie.de](mailto:omk.info@markusdiakonie.de),  
[www.markusdiakonie.de](http://www.markusdiakonie.de)



### Ort

AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS – Sachsenhausen,  
Tagespflege  
Dielmannstraße 26  
60599 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

U4, Tram 12, Bus 34, 38, 43, 103: Haltestelle Bornheim Mitte



### kostenfrei

Anmeldung erforderlich



19:00 – 20:00 Uhr

## Easy Step

**Schnuppertraining - kommen Sie einfach vorbei. Bewegung in der Gruppe und bei Musik macht Spaß!**

Das Auf- und Absteigen vom Step (einer speziellen Stufe) bei fetziger Musik trainiert die Gesäß- und Beinmuskulatur. Dabei sind die Bewegungen ohne Sprünge gelenkschonend und stärken das Herz-Kreislauf-System. Schuhe mit flacher Sohle werden benötigt.

**Weiterer Termin:** Mittwoch, 28.08.2019, 19:00–20:00



### Referent/-in

Lydia Karell




### Kontakt

TV 1875 Sindlingen e. V.  
Ulrike Grohmann  
069 / 46090984, [fitness@tv-sindlingen.de](mailto:fitness@tv-sindlingen.de),  
[www.tv-sindlingen.de](http://www.tv-sindlingen.de)



### Ort

TVS-Sporthalle, Gymnastikraum  
Mockstädter Straße 12  
65931 Frankfurt am Main  
 nicht barrierefrei



### Anfahrt

Bus 54, 55: Haltestelle Farbenstraße



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**





*Donnerstag*  
> 22. August



09:00 – 15:00 Uhr

## Tag der offenen Tür im Rathaus für Senioren Was Sie schon immer übers Alter wissen wollten

Jede Lebensphase und jeder Lebensabschnitt eröffnet eigene, oftmals völlig neue Perspektiven und Möglichkeiten der persönlichen Entfaltung. Ein neuer Lebensabschnitt bringt jedoch auch neue Herausforderungen mit sich. Um Sie, die Frankfurterinnen und Frankfurter und Ihre Angehörigen, beim Älterwerden zu begleiten und bestmöglich zu unterstützen, bietet die Stadt mit dem Rathaus für Senioren eine zentrale Anlaufstelle für alle damit zusammenhängenden Fragen und Anliegen.

Ob wir uns nun als Unruhe- oder Ruheständler begreifen: Zu den Themen, die uns mit zunehmendem Alter besonders beschäftigen, zählen 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 nicht zuletzt beschäftigt viele von uns die Frage, wie es sein wird, wenn wir einmal auf die Unterstützung anderer Menschen oder auf ambulante Hilfen und stationäre Pflege angewiesen sind.

Am Tag der offenen Tür haben Sie die Möglichkeit, sich über die verschiedenen Fachbereiche zu informieren und sich kompetent beraten zu lassen.

**Rundum gut beraten**

**Rathaus für Senioren**

- Leitstelle Älterwerden
- Pflegestützpunkt
- Zentrale Heimplatzvermittlung/  
Soziale Hilfen für Heimbewohner
- Elternunterhalt
- Betreuungsbehörde
- Versicherungsamt

Stadt Frankfurt am Main  
Rathaus für Senioren  
Hansallee 150  
60330 Frankfurt am Main  
Tel. 069 - 212 49911  
senioren@stad-frankfurt.de  
www.frankfurt.de

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. Auch die Land- und Schifffahrten unter Gleichaltrigen und die Theatervorstellungen in der Vorweihnachtszeit erfreuen sich großer Beliebtheit. Mit einem vielseitigen Veranstaltungsprogramm, 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!

Unser Tag der offenen Tür bietet Ihnen also zahlreiche Informationen, und sicher gibt es Neues rund ums Älterwerden in Frankfurt zu erfahren. Sie haben außerdem die Möglichkeit, mit Frau Prof. Dr. Daniela Birkenfeld, der Dezernentin für Soziales, Senioren, Jugend und Recht, ins Gespräch zu kommen. Sie lädt herzlich zu einer Bürgersprechstunde ein und freut sich auf Ihre Fragen!

Und natürlich werden wir neben Kaffee und Kuchen auch allerlei Unterhaltsames anbieten. Lassen Sie sich überraschen!

### **Bürgersprechstunde**

Prof. Dr. Daniela Birkenfeld

10:30–12:00 Uhr

Raum 107




### **Kontakt**

Stadt Frankfurt am Main  
Jugend- und Sozialamt, Rathaus für Senioren  
069 / 21249911, senioren@stadt-frankfurt.de



### **Ort**

Rathaus für Senioren  
Hansaallee 150  
60320 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### **Anfahrt**

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße,  
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



**kostenfrei**  
**ohne Anmeldung**



10:00 – 11:00 Uhr

## Achtsamkeitstraining

Achtsamkeitstraining verbessert Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnis, Stress-toleranz und die emotionale Belastbarkeit z. B. bei Trauer. Erzielen Sie Linderung der Beschwerden bei Diabetes, Bluthochdruck, Schmerzen aller Art, Ängsten, Depressionen. Sie erlangen innere Ruhe und Lebensfreude.

**Weiterer Termin:** Mittwoch, 21.08.2019, 11:00–12:00 Uhr



### Referent/-in

Doris Ritz



### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Kreativwerkstatt

Doris Ritz

0176 / 99990294, ritz-grebenhain@t-online.de




### Ort

Kreativwerkstatt, Am Pfadfinderweg

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße,  
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



8 €

**Anmeldung erforderlich**



10:00 – 11:00 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:** Donnerstag, 29.08.2019, 10:00–11:00 Uhr



### Referent/-in

Angela Arnold



### Kontakt

Gesundheitsamt

Matthias Roos

069 / 21234502, [matthias.roos@stadt-frankfurt.de](mailto:matthias.roos@stadt-frankfurt.de)



### 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, 36:

Haltestelle Konstablerwache



### kostenfrei

**ohne Anmeldung**



10:00 – 11:00 Uhr

## Seniorentanzen

### Fortgeschrittene

Wir tanzen Blocktänze, Kreistänze und Gruppentänze nach modernen Rhythmen und nach Rhythmen internationaler Folklore. Die einzige Voraussetzung ist der Spaß an Musik und Bewegung unter Gleichgesinnten. Ein männlicher Partner wird nicht benötigt! Männer sind aber sehr willkommen.

**Weiterer Termin:** Donnerstag, 29.08.2019



#### Referent/-in

Anja Engelhardt




#### Kontakt

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



#### Ort

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



#### Anfahrt

U7: Haltestelle Eissporthalle, Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz,  
U4, Bus 34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



10:00 – 11:00 Uhr

## Yoga für Senioren

Die angenehmen Dehnungen laden dazu ein, sich sanft und den eigenen Möglichkeiten entsprechend zu fordern und den Geist zu entspannen. Körperliche Übungen wechseln sich mit Entspannungsphasen ab. Bewegungen und Haltungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden auf die Teilnehmenden abgestimmt.

**Weiterer Termin:** Donnerstag, 29.08.2019, 10:00–11:00 Uhr



### Referent/-in

Julia Flerow



### Kontakt

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



### Ort

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



### Anfahrt

U7: Haltestelle Eisssporthalle, Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz,  
U4, Bus 34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**





11:00 – 11:45 Uhr

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

Ein Sport- und Bewegungsangebot der TSG Frankfurt-Oberrad e. V. 1872 speziell für Ältere und Hochaltrige

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

**Weitere Termine:** jeden Donnerstag, 11:00–11:45 Uhr, kostenfreie Schnuppermöglichkeit



### Referent/-in

Rosi Kempchen




### Kontakt

Turgau Frankfurt am Main e. V.  
Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100  
Helen Rabe-Weber  
069 / 34826672, [aktiv-bis-100@turgau-frankfurt.de](mailto:aktiv-bis-100@turgau-frankfurt.de),  
[www.frankfurt.de/aktiv-bis-100](http://www.frankfurt.de/aktiv-bis-100)



### Ort

St. Katharinen- und Weißfrauenstift  
Goldbergweg 85  
60599 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

Tram 15, 16: Haltestelle Balduinstraße, Bus 81: Haltestelle Goldbergweg



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



11:00 – 12:00 Uhr

## Die wunderbare Welt der Tablet-PCs

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



### Referent/-in

Reinhard Witt



### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.

Café Anschluss

Christine Fischer

069 / 299807-2350, [christine.fischer@cafe-anschluss.de](mailto:christine.fischer@cafe-anschluss.de),

[www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de)



### Ort

Café Anschluss, Kursraum

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße, jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



### kostenfrei

ohne Anmeldung



11:00 – 12:00 Uhr

## Sanftes Yoga

Die sanften Bewegungen helfen, Verspannungen abzubauen, Rückenschmerzen und Ischiasprobleme zu lindern und zu heilen. Sturzprophylaxe durch gezielten Aufbau der Muskulatur. Augentraining zur Stärkung der Sehkraft. Atemübungen und Entspannung für Ausgeglichenheit, besseren Schlaf und Blutdruckregulierung.



### Referent/-in

Doris Ritz



### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.

Kreativwerkstatt

Doris Ritz

0176 / 99990294, ritz-grebenhain@t-online.de




### Ort

Kreativwerkstatt

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße,  
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



6 €

**Anmeldung erforderlich**



11:45 – 13:15 Uhr

## Hatha-Yoga

**Schnuppern Sie in einen Kurs der Volkshochschule hinein!**

Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Sie schulen Ihr Körperbewusstsein, dehnen und kräftigen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Bei regelmäßiger Ausübung stärken Sie innere Organe und fördern Ihre Stressresistenz. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.



### Referent/-in

Nicole Kettenring



### Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff

069 / 21237963, [j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de),

[www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)



### Ort

Volkshochschule im NordWestZentrum, am Empfang bitte nachfragen

Tituscorso 7

60439 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U1, U9, Bus 29, 60, 71–73, 251: Haltestelle Nordwestzentrum



### kostenfrei

**ohne Anmeldung**



12:00 – 13:00 Uhr

## Gymnastik mit dem Stuhl

Gerade für ältere Menschen, die nicht mehr ganz so sicher auf einem Bein stehen können, ist ein Stuhl das ideale Fitnessgerät. Mit Gymnastikübungen an einem Stuhl lassen sich Beine kräftigen, Gleichgewicht schulen und Rücken mobilisieren.

**Weitere Termine:** Donnerstag, 29.08.2019, 12:00–13:00 Uhr



### Referent/-in

Angela Kerschgens-Krüger



### Kontakt

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.

Alexandra Diedrich

069 / 46000442, alexandra.diedrich@tgbornheim.de,

www.tgbornheim.de



### Ort

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V., Fitness Gym

Inheidener Straße 64

60385 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U7: Haltestelle Eissporthalle, Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz,

U4, Bus 34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte



### kostenfrei

**ohne Anmeldung**



12:00 – 13:30 Uhr

## Stepptanz für Senioren

Mit Vorkenntnissen

Beim Stepptanz erzeugt man mit speziellen Schuhen rhythmische Klänge. Basis-Schritte, Rhythmusschulung und tänzerische Koordination stehen auf dem Trainingsprogramm. Dieser Kurs ist speziell für Senioren.

**Weiterer Termin:** Donnerstag, 29.08.2019, 12:00–13:30 Uhr



### Referent/-in

Marion Schmidt



### Kontakt

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.

Alexandra Diedrich

069 / 46000442, alexandra.diedrich@tgbornheim.de,

www.tgbornheim.de



### Ort

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.

Berger Straße 294

60385 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei



### Anfahrt

U7: Haltestelle Eissporthalle, Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz,

U4, Bus 34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte



### kostenfrei

ohne Anmeldung



14:00 – 15:00 Uhr

## Ein letzter Gruß - der digitale Nachlass

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



### Referent/-in

Steven McAvinue



### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.

Café Anschluss

Christine Fischer

069 / 299807-2350, [christine.fischer@cafe-anschluss.de](mailto:christine.fischer@cafe-anschluss.de),

[www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de)



### Ort

Café Anschluss, Kursraum im Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße, jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



### kostenfrei

ohne Anmeldung



14:00 – 17:00 Uhr

## Wohnen und Pflege unter einem Dach

Tag der offenen Tür im Goldbergweg 85

Wir geben eine Übersicht über das Leistungsspektrum des St. Katharinen- und Weißfrauenstifts: betreutes Wohnen, ambulante Pflege, St. Katharinen- und Weißfrauen Altenhilfe GmbH Hausgemeinschaften (Wohngruppen für Menschen mit einer Demenzerkrankung), stationäre Pflege. Mit Infostand und Hausbesichtigungen.




### Kontakt

St. Katharinen- und Weißfrauenstift  
Birgit Speicher-Kiefer  
069 / 15680220, [b.speicher@stkathweis.de](mailto:b.speicher@stkathweis.de)



### Ort

Pflegeeinrichtung Goldbergweg  
Goldbergweg 85  
60599 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

Bus 81: Haltestelle Goldbergweg



**kostenfrei**  
**ohne Anmeldung**





14:30 – 15:30 Uhr

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

Ein Sport- und Bewegungsangebot der TuS 1872 Schwanheim e. V.  
speziell für Ältere und Hochaltrige

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

**Weitere Termine:** jeden Donnerstag, 14:30–15:30 Uhr und 16:00–17:00 Uhr, kostenfreie Schnuppermöglichkeit



### Referent/-in

Gabi Borrrometi




### Kontakt

Turgau Frankfurt am Main e. V.  
Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100  
Helen Rabe-Weber  
069 / 34826672, [aktiv-bis-100@turgau-frankfurt.de](mailto:aktiv-bis-100@turgau-frankfurt.de),  
[www.frankfurt.de/aktiv-bis-100](http://www.frankfurt.de/aktiv-bis-100)



### Ort

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



### Anfahrt

Tram 12, Bus 51, 62: Haltestelle Rheinlandstraße



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



14:30 – 16:30 Uhr

## Hilfe annehmen lernen - Gemeinschaft suchen

Die pflegeBegleiter Initiative für pflegende Angehörige und Freunde Frankfurt lädt zum Thema und Gespräch ein!

Was macht es uns so schwer, die eigene Hilfsbedürftigkeit zu akzeptieren und Hilfe anzunehmen? Dabei ist es so einfach! Wohlfühltag für pflegende Angehörige, das Aufsuchen von Gesprächsgruppen, Beratungsangebote können Angehörige/Freunde ermuntern, sich Unterstützung von außen zu holen. Kommen Sie vorbei, berichten Sie von Ihren Erfahrungen, wir freuen uns auf Sie!



### Referent/-in

Juristin Inez Hützler und Petra Johann




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim/  
Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg  
Inge Bervoets u. a.  
069 / 299807-268, [inge.bervoets@frankfurter-verband.de](mailto:inge.bervoets@frankfurter-verband.de),  
[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



### Ort

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



### Anfahrt

U5, Bus 34: Haltestelle Marbachweg Sozialzentrum



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



14:30 – 16:00 Uhr

## Senioren und andere nette Leute

Hannelore Möbus liest

Hannelore Möbus liest aus ihrem Buch „Senioren und andere nette Leute“. Wir hören selbst erlebte außergewöhnliche sowie alltägliche Geschichten und Gedichte aus der Vergangenheit und Gegenwart als Anregung zum Erinnern an eigene ähnliche Erlebnisse. Zudem hören wir von ihren Erinnerungen an eine schöne Nachkriegskindheit aus ihrem ersten Buch „Familie W. aus Stettin“.



### Referent/-in

Hannelore Möbus




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim  
Sybille Vogl  
069 / 577131, [sybille.vogl@frankfurter-verband.eu](mailto:sybille.vogl@frankfurter-verband.eu),  
[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



### Ort

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



### Anfahrt

U1, U3, U8, Bus 29: Haltestelle Zeilweg



### kostenfrei

Anmeldung erforderlich



15:00 – 17:00 Uhr

## Erzählcafé - Nachbarschaft gestern, heute, morgen - in Schwanheim/Goldstein

Im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt laden wir Sie herzlich bei Kaffee und Kuchen dazu ein, der Fragestellung nachzugehen: Wie war Nachbarschaft früher, was hat sich im Gegensatz zu heute verändert und wie wird Nachbarschaft Ihrer Meinung nach wohl zukünftig sein? Erzählen Sie uns, was Sie zu diesem Thema bewegt und was Sie sich wünschen. Die Veranstaltung wird als Kooperationsprojekt zwischen dem DRK Projekt ALIVE und dem Hofgut Goldstein durchgeführt.




### Kontakt

DRK  
Projektbüro ALIVE  
Petra Richter  
069 / 71919121, [petra.richter@drkfrankfurt.de](mailto:petra.richter@drkfrankfurt.de)



### Ort

Projektbüro ALIVE  
Alt-Schwanheim 21  
60529 Frankfurt am Main  
 nicht barrierefrei



### Anfahrt

Tram 12, Bus 51: Haltestelle Rheinlandstraße



**kostenfrei**  
**ohne Anmeldung**



15:00 – 18:30 Uhr

## Sommermarkt sowie Tag der offenen Tür im AGAPLESION HAUS SAALBURG – Bornheim

Gemütliches Grillen mit einer Vielzahl von Verkaufsständen  
sowie der Möglichkeit, an Hausführungen teilzunehmen

Feiern Sie mit uns in gemütlicher Runde bei leckerem Essen sowie einer Vielzahl von attraktiven Verkaufsständen (Bücher, Marmeladen, Kindersachen etc.). Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, unsere Seniorenwohnungen mit Service sowie unseren modernen Pflegebereich zu besichtigen.

**Weiterer Termin:** Filmabend mit Gespräch im AGAPLESION HAUS SAALBURG „Und wenn wir alle zusammenziehen?“ in Kooperation mit dem Gesundheitsamt am 27.08.2019 von 18:00 Uhr bis ca. 20:00 Uhr.




### Kontakt

AGAPLESION MARKUS DIAKONIE gGmbH  
AGAPLESION HAUS SAALBURG  
Davina Krause, Hausleitung  
069 / 2045760, [hsb.info@markusdiakonie.de](mailto:hsb.info@markusdiakonie.de),  
[www.markusdiakonie.de](http://www.markusdiakonie.de)



### Ort

AGAPLESION HAUS SAALBURG – Bornheim  
Saalburgallee 9  
60385 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

U4, Tram 12, Bus 34, 38, 43, 103: Haltestelle Bornheim Mitte



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



17:00 – 18:30 Uhr

## Demenz i(s)st anders

Essen und Trinken bei Demenz: Vortrag für pflegende Angehörige

Die Erkrankung hat auch Auswirkung auf das Ess- und Trinkverhalten. Angehörige erfahren, wie sie Anzeichen von Mangelernährung und Austrocknung erkennen und womit sie gegensteuern können. Referentin Ulrike Grohmann ist auf Seniorenernährung spezialisiert und vermittelt praxisnahe Tipps für die Umsetzung.



### Referent/-in

Ulrike Grohmann




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Pflegebegleiter-Initiative Frankfurt  
Gisela Boywitt  
0170 / 4812053, [info@pflegebegleitung-frankfurt.de](mailto:info@pflegebegleitung-frankfurt.de),  
[www.pflegebegleitung-frankfurt.de](http://www.pflegebegleitung-frankfurt.de)



### Ort

Café Melange am Römer  
Braubachstraße 15 b  
60311 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

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



**kostenfrei**  
**ohne Anmeldung**



17:00 – 18:30 Uhr

## Was uns Märchen über das Sterben erzählen

Die Perspektive ist nicht der Tod, sondern das Leben bis zuletzt! Wir laden Sie ein, sich Märchen, die von Sterben und Tod handeln, näher zu betrachten und sich über Hospizarbeit zu informieren. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit den Maltesern Frankfurt.



### Referent/-in

Lioba Abel-Meiser, Kathrin Sommer



### Kontakt

Stadtbücherei

Sabine Prasch

069 / 21238170, [sabine.prasch@stadt-frankfurt.de](mailto:sabine.prasch@stadt-frankfurt.de),

[www.stadtbuecherei.frankfurt.de](http://www.stadtbuecherei.frankfurt.de)



### Ort

Stadtbücherei Frankfurt, Bibliothekszentrum Sachsenhausen

Hedderichstraße 32

60594 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8, S3–S6, Tram 15, 16, 18: Haltestelle Südbahnhof



### kostenfrei

**Anmeldung erforderlich**



17:15 – 18:40 Uhr

## Großeltern und ihre Enkel

Ein Spiel- und Tanz-Nachmittag für Kinder von 3 bis 8 Jahren und für Interessierte jedes Alters

Ihre Enkel bewegen sich gern. Bringen Sie sie mit – auch die Jungs. Mit Dagmar von Garnier und Jens Klüsche, den Leitenden des Internationalen Tanzensembles SLAWIA, erleben Sie einen lebendigen Nachmittag mit lustigen Tanzspielen und leichten Tänzen zu Musik verschiedener Länder. Es macht immer Spaß, mit „Groß und Klein“ gemeinsam zu tanzen. Sie benötigen keine Tanzkenntnisse. Aber auch nur zuzuschauen, wird Ihnen gefallen.



### Referent/-in

Dagmar von Garnier



### Kontakt

Internationales Tanzensemble SLAWIA

Dagmar von Garnier

069 / 612578, v.garnier@slawia.de



### Ort

Saalbau TitusForum NordWestZentrum

Walter-Möller-Platz 2

60439 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U1, U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251: Haltestelle Nordwestzentrum



**10 €**, für Menschen mit Grundsicherung und Frankfurt-Pass **4 €**  
ohne Anmeldung





17:30 – 20:00 Uhr

## Kreatives Gestalten im Alter

Vernissage zur Ausstellung des Fotokünstlers Rolf Niemand

Wir laden Sie ein zur Vernissage unserer Ausstellung „Kreatives Gestalten im Alter“. Mit stimmungsvollen Schwarz-Weiß-Fotografien von Seniorinnen und Senioren aus der Kreativwerkstatt zeigt Rolf Niemand die Möglichkeiten kreativen Schaffens auch im fortgeschrittenen Lebensalter. Genießen Sie die Ausstellung sowie das künstlerisch-informative Rahmenprogramm bei einem Glas Begrüßungssekt. Der Künstler ist anwesend. Wie immer können Wein, nicht-alkoholische Getränke sowie herzhafte Speisen erworben werden.



### Referent/-in

Alina Pergande, Christine Fischer




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Café Anschluss  
Christine Fischer  
069 / 299807-2350, [christine.fischer@cafe-anschluss.de](mailto:christine.fischer@cafe-anschluss.de),  
[www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de)



### Ort

Café Anschluss, Saal  
Hansaallee 150  
60320 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße,  
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**





*Freitag*  
> 23. August



08:45 – 09:30 Uhr

## Wassergymnastik

**Schnuppern Sie in einen Kurs der Volkshochschule hinein!**

Für ältere Menschen ist das Wasser ideal. Schonend können hier Stütz- und Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System durch die Vielseitigkeit und die gute Dosierbarkeit der Bewegung gekräftigt werden. Da die Plätze im Bad begrenzt sind, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Bitte mitbringen: Badeanzug, Badeschuhe und Tuch (Umkleidekabinen und Duschen sind vorhanden).

**Weiterer Termin:** Freitag, 30.08.2019, 08:45–09:30 Uhr



### Referent/-in

Eva-Maria Ried



### Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirliff

069 / 21237963, [j.shirliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirliff.vhs@stadt-frankfurt.de),

[www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)



### Ort

Hufeland-Haus, Bewegungsbad im 2. UG im Hilfezentrum

Wilhelmshöher Straße 34

60389 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei



### Anfahrt

Bus 38, 43: Haltestelle Hufeland-Haus



### kostenfrei

**Anmeldung erforderlich**



09:00 – 10:00 Uhr

## Fit ab 60

**Schnuppertraining - kommen Sie einfach vorbei!**

Das gesundheitsorientierte Ganzkörpertraining für alle über 60 Jahre bringt Sie langsam aber stetig in Form. Das Gymnastikprogramm beansprucht alle Körperbereiche, fördert Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer und kräftigt die Muskeln.

**Weiterer Termin:** Freitag, 30.08.2019, 09:00–10:00 Uhr



### Referent/-in

Lydia Karell



### Kontakt

TV 1875 Sindlingen e. V.

Ulrike Grohmann

069 / 46090984, [fitness@tv-sindlingen.de](mailto:fitness@tv-sindlingen.de),

[www.tv-sindlingen.de](http://www.tv-sindlingen.de)



### Ort

TVS-Turnerheim

Farbenstraße 85 a

65931 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

Bus 54, 55: Haltestelle Farbenstraße/Friedhof



### kostenfrei

**ohne Anmeldung**



09:00 – 10:00 Uhr

## Senioren-gymnastik

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

**Weiterer Termin:** Freitag, 30.08.2019, 09:00–10:00 Uhr



### Referent/-in

Inge Richter




### Kontakt

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



### Ort

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V. – Gartenbad Fechenheim, Gym F  
Konstanzer Straße 16  
60386 Frankfurt am Main  
 nicht barrierefrei



### Anfahrt

Tram 11: Haltestelle Alt-Fechenheim, Bus 44: Haltestelle Mittelseestraße



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



09:30 – 10:30 Uhr

## Achtsamkeitstraining

Achtsamkeitstraining verbessert Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnis, Stress-toleranz und die emotionale Belastbarkeit z. B. bei Trauer. Linderung der Beschwerden bei Diabetes, Bluthochdruck, Schmerzen aller Art, Ängste, Depressionen. Sie erlangen innere Ruhe und Lebensfreude.

**Weitere Termine:** wöchentliches Kursangebot



### Referent/-in

Doris Ritz




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim  
Sybille Vogl  
069 / 577131, sybille.vogl@frankfurter-verband.eu,  
www.frankfurter-verband.de



### Ort

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



### Anfahrt

U1, U3, U8, Bus 29: Haltestelle Zeilweg



8 €

**Anmeldung erforderlich**



10:00 – 10:45 Uhr

## Gymnastik mit dem Stuhl

Gerade für ältere Menschen, die nicht mehr ganz so sicher auf einem Bein stehen können, ist ein Stuhl das ideale Fitnessgerät. Mit Gymnastikübungen an einem Stuhl lassen sich Beine kräftigen, Gleichgewicht schulen und Rücken mobilisieren.

**Weiterer Termin:** Freitag, 30.08.2019



### Referent/-in

Heide Urban



### Kontakt

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.

Alexandra Diedrich

069 / 46000442, [alexandra.diedrich@tgbornheim.de](mailto:alexandra.diedrich@tgbornheim.de),

[www.tgbornheim.de](http://www.tgbornheim.de)



### Ort

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V., Halle

Berger Straße 294

60385 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei



### Anfahrt

U7: Haltestelle Eissporthalle, Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz,

U4, Bus 34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte



### kostenfrei

**ohne Anmeldung**





10:00 – 11:30 Uhr

## Reihentanz und Kreistanz

Tanzen ohne Partner, in der Gruppe, in Reihen oder im Kreis

Lust auf Tanzen, aber keine Lust auf Paartanz? Dann sind Sie hier richtig! Im Englischen heißt es „Line-Dance“. Bei uns heißt es „Reihentanz“. Wir tanzen zu Tanzmusik und in Alltagskleidung. Tanzen hält Körper und Geist fit und macht Spaß. Wir lernen an diesem Tag ein bis zwei einfache Reihen- oder Kreistänze. Und: keine Angst – wer gehen kann, kann auch tanzen.



### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
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 206–210  
60326 Frankfurt am Main  
 nicht barrierefrei



### Anfahrt

Tram 11, 2: Haltestelle Rebstöcker Straße,  
Bus 52: Haltestelle Schneidhainer Straße



2 €

**Anmeldung erforderlich**



10:00 – 11:30 Uhr

## Singen für die Gesundheit

**Warum sich Singen positiv auf unsere Gesundheit auswirkt – Theorie und Praxis. In Kooperation mit dem Verein Singende Krankenhäuser e. V.**

Singen kann die Gesundheit stärken und die Seele erfrischen. Besonders beim Singen in der Gruppe, gemeinsam mit anderen, reagieren die Gefühle, das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, und wir fühlen uns beschwingt und lebendig. Das bestätigen auch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen und die Projekte des Vereins Singende Krankenhäuser e. V. Kommen Sie vorbei, probieren Sie es aus im „Singenden Gesundheitsamt“! Geeignet für alle, Vorkenntnisse sind ausdrücklich nicht erforderlich.

**Weiterer Termin:** Freitag, 30.08.2019, 10:30–12:00 Uhr



### Referent/-in

Martina Riedel, Klavierlehrerin



### Kontakt

Gesundheitsamt

Matthias Roos

069 / 21234502, [matthias.roos@stadt-frankfurt.de](mailto:matthias.roos@stadt-frankfurt.de)



### Ort

Gesundheitsamt Frankfurt am Main, Auditorium

Breite Gasse 28

60313 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U4–U7, S1–S6, S8, S9, Tram 12, 18, Bus 30, 36:

Haltestelle Konstablerwache



### kostenfrei

**ohne Anmeldung**



10:30 – 12:00 Uhr

## Entspannunginsel im Alltag

Entspannung für Körper und Seele

Lernen Sie unter Anleitung von Diplom-Psychologin Christine Zwanzger-Mosebach verschiedene Entspannungsmethoden für Ihren Alltag kennen. Sie können Atemübungen, progressive Muskelentspannung, Aktivierungsübungen ausprobieren, die alle bequem im Sitzen und Stehen ausgeführt werden können und die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.



### Referent/-in

Christine Zwanzger-Mosebach




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff  
Matthias Hüfmeier, Noemi Peter  
069 / 775282, [noemi.peter@frankfurter-verband.de](mailto:noemi.peter@frankfurter-verband.de),  
[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



### Ort

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



### Anfahrt

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße



5 €

ohne Anmeldung



10:45 – 11:45 Uhr

## Yoga sanft

Die sanften Bewegungen helfen, Verspannungen in Schulter und Nacken abzubauen, Rückenschmerzen und Ischiasprobleme zu lindern und zu heilen. Sturzprophylaxe durch gezielten Aufbau der Muskulatur. Augentraining zur Stärkung der Sehkraft. Atemübungen und Tiefenentspannung für Ausgeglichenheit, besseren Schlaf und Blutdruckregulierung.

**Weiterer Termin:** Freitag, 30.08.2019, 10:45–11:45 Uhr



### Referent/-in

Doris Ritz




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim  
Sybille Vogl  
069 / 577131, [sybille.vogl@frankfurter-verband.eu](mailto:sybille.vogl@frankfurter-verband.eu),  
[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



### Ort

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



### Anfahrt

U1, U3, U8, Bus 29: Haltestelle Zeilweg



6 €

**Anmeldung erforderlich**



13:00 – 17:30 Uhr

## Voice of Hufeland

oder: wenn Generationen miteinander singen

Singen macht Laune, hält fit und macht außerdem noch glücklich. Unter dem Motto „Voice of Hufeland“ präsentieren wir die Vielfalt unseres Hauses mit einem Chor, zusammengesetzt aus vier Generationen, unter professioneller Leitung. Singen Sie die Hits der letzten 100 Jahre mit oder hören Sie einfach zu!




### Kontakt

Evangelischer Verein für Innere Mission Frankfurt  
Hufeland-Haus  
Holger Rohrbach  
069 / 4704264, holger.rohrbach@hufeland-haus.de,  
www.hufeland-haus.de



### Ort

Hufeland-Haus, „Kleinmarkthalle“  
Wilhelmshöher Straße 34  
60389 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

Bus 38, 43: Haltestelle Hufeland-Haus



**kostenfrei**  
**ohne Anmeldung**



13:00 – 16:30 Uhr

## Tag der offenen Tür in unserem Therapie-Garten

### Der Garten als Ort für vielfältige Düfte - Düfte als Quelle für Wohlergehen

Bei Kaffee und Kuchen sind Sie eingeladen, um 14:00 Uhr einem Kurzvortrag zum Thema Düfte zu folgen. Düfte bereichern unser Leben und können eine Quelle des Wohlbefindens sein. Die Wirkung von einigen Düften wird vorgestellt. Zudem können Sie unser Beratungsangebot zu Hilfen im Alltag für ältere Menschen, die selbstbestimmt leben wollen, nutzen.



#### Referent/-in

Gabriele Bellinger




#### Kontakt

KOMM Ambulante Dienste e. V.  
Dagmar Raff  
069 / 95147526, projekt@kommev.de



#### Ort

Gartenanlage II Ginnheimer Wäldchen, mit Luftballons gekennzeichnet  
Am Ginnheimer Wäldchen  
60487 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



#### Anfahrt

U1, U9: Haltestelle Niddapark, von dort ca. 12 Minuten Fußweg



**kostenfrei**  
**ohne Anmeldung**



14:00 – 15:30 Uhr

## Einblicke - Ausblicke

Führung durch das Haus Aja Textor-Goethe und Ajas Gartenhaus



### Referent/-in

Johannes Riesenberger



### Kontakt

Haus Aja Textor-Goethe

Lilo Ratz

069 / 53093419, l.ratz@haus-aja.de



### Ort

Haus Aja Textor-Goethe, Foyer

Hügelstraße 69

60433 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

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



### kostenfrei

ohne Anmeldung



14:00 – 16:00 Uhr

## Gemeinschaftliches Raumerfahren

„Hier bin ich Frau, hier darf ich's sein!“ - Älterwerden in Frankfurt als Frau mit Migrationsgeschichte

Was bedeutet für uns, die Teilnehmerinnen des Seniorinnentreffs von infrua e. V., in Gemeinschaft zu leben? Wir gestalten mithilfe von persönlichen Gegenständen und Erinnerungsdokumenten wie Fotografien unseren eigenen Raum: eine Oase, in der wir uns heimisch fühlen und die für uns ein Leben in Gemeinschaft symbolisiert. Besucherinnen sind herzlich eingeladen, ihren persönlichen Gegenstand in die Gruppe einzubringen. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist ausschließlich für Frauen vorgesehen.



### Referent/-in

Lea Adam




### Kontakt

infrua e. V.  
Lea Adam  
069 / 451155, la@infrua.de



### Ort

infrua e. V.  
Höhenstraße 44  
60385 Frankfurt am Main  
 nicht barrierefrei



### Anfahrt

U4, Bus 32: Haltestelle Höhenstraße



**kostenfrei**  
**Anmeldung erforderlich**





14:30 – 18:00 Uhr

## 10 Jahre Paulinum an der Friedberger Warte

Besuchen Sie die Ausstellung „10 Jahre Paulinum an der Friedberger Warte“ und erfahren Sie in einem persönlichen Gespräch mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern etwas über das Angebot von Parea Frankfurt sowie das aktuelle Programm der Begegnungsstätte. Einen kurzen Einblick über die letzten zehn Jahre erhalten Sie in einem kurzen Vortrag um 15:30 Uhr. In unserem Offenen Café können Sie sich bei Kaffee und Kuchen stärken.



### Referent/-in

Monika Brieder




### Kontakt

Parea gGmbH  
Paulinum an der Friedberger Warte  
Monika Brieder  
069 / 80881145, [monika.brieder@parea.de](mailto:monika.brieder@parea.de),  
[www.parea.de](http://www.parea.de)



### Ort

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



### Anfahrt

Tram, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte



**kostenfrei**  
**ohne Anmeldung**



15:00 – 17:00 Uhr

## Repaircafé

Selbst reparieren macht Spaß! Probieren Sie es doch einfach mal aus. Unter der Anleitung von ehrenamtlichen Experten und Laien können Sie selbst nach Fehlern bei kaputten Gegenständen und Geräten suchen und gemeinsam mit den Experten reparieren.

**Weitere Termine:** Freitag, 27.09.2019, 15:00–17:00 Uhr, Freitag, 25.10.2019, 15:00–17:00 Uhr, Freitag, 29.11.2019, 15:00–17:00 Uhr




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Café Anschluss  
Christine Fischer  
069 / 299807-2350, [christine.fischer@cafe-anschluss.de](mailto:christine.fischer@cafe-anschluss.de),  
[www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de)



### Ort

Café Anschluss, Saal  
Hansaallee 150  
60320 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße,  
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



15:00 – 16:00 Uhr

## Spaziergang im Park

**Bewegung an der frischen Luft - heute im Rebstockpark**

Bewegung an der frischen Luft ist gesund. Wir treffen uns am Eingang des Rebstockparks in der Straße am Römerhof, an der Einfahrt zum Busdepot. Ein einstündiger Spaziergang durch den Rebstockpark. Mal gemütlich, auf Wunsch auch mal etwas flotter unterwegs, erkunden wir den Park und erfahren etwas über die Geschichte.




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Begegnungs- und Servicezentrum Gallus  
Hans-Christoph Fehr  
069 / 7382545, [hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de](mailto:hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de),  
[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



### Ort

Rebstockpark  
Am Römerhof 27  
60486 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

Bus 34: Haltestelle Römerhof



1 €

**ohne Anmeldung**



16:00 – 18:00 Uhr

## Perspektiven für das Alter selbst gestalten

Was aus einer zukunftsweisenden Stiftungsidee geworden ist. Bericht der Wohngemeinschaft unterm Dach und Gespräch.



### Referent/-in

Renate Wahl



### Kontakt

Haus Aja Textor-Goethe

Lilo Ratz

069 / 53093419, l.ratz@haus-aja.de



### Ort

Ajas Gartenhaus, Stiftungsraum, 2. Stock

Friedlebenstraße 41

60433 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

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



### kostenfrei

**ohne Anmeldung**



16:00 – 17:00 Uhr

## Stepptanz für Einsteiger

Dieser Kurs richtet sich an alle Tanzinteressierten, die Grundlagen des Stepptanzes erlernen wollen. Teilnehmer, die noch nie gesteppt haben, finden hier einen langsamen Einstieg in die Basistechnik dieser Tanzsportart. Leicht verständlich werden die Grundschritte vermittelt und zu kleinen Schrittfolgen zusammengesetzt. Für die ersten Stunden sollte man zunächst eigene flache Schuhe mit glatter Ledersohle mitbringen.

**Weiterer Termin:** Freitag, 30.08.2019, 16:00–17:00 Uhr



### Referent/-in

Marion Schmidt



### Kontakt

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.

Alexandra Diedrich

069 / 46000442, [alexandra.diedrich@tgbornheim.de](mailto:alexandra.diedrich@tgbornheim.de),

[www.tgbornheim.de](http://www.tgbornheim.de)



### Ort

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V., Gym 1

Berger Straße 294

60385 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei



### Anfahrt

U7: Haltestelle Eissporthalle, Tram 12, 14: Haltestelle Ernst-May-Platz,

U4, Bus 34, 38, 43, 69: Haltestelle Bornheim Mitte



### kostenfrei

ohne Anmeldung



17:00 – 18:30 Uhr

## Achtsamer Umgang mit sich und dem pflegenden Angehörigen

Wie kann ich wieder das würdigen, was ich tagtäglich mit und für den pflegebedürftigen Angehörigen leiste?

Erst wenn ich mich selbst nicht aus den Augen verliere und für mich positive Entscheidungen treffen kann, wird der oft schwierige Alltag nicht mehr zur Belastung. Wir laden Sie ein, mit der Kraft der Achtsamkeit wieder eigene Werte, Fähigkeiten und Wünsche bewusst zu leben. Ziel ist es, für sich einen neuen Umgang mit der Pflegesituation zu finden. Kommen Sie vorbei, lernen Sie uns kennen. Wir freuen uns auf Sie!



### Referent/-in

Petra Johann, Inez Hützler




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Pflegebegleiter-Initiative Frankfurt  
Gisela Boywitt  
0170 / 4812053, [info@pflegebegleitung-frankfurt.de](mailto:info@pflegebegleitung-frankfurt.de),  
[www.pflegebegleitung-frankfurt.de](http://www.pflegebegleitung-frankfurt.de)



### Ort

Bildungszentrum, 1. Stock  
Strubbergstraße 70  
60489 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

Bus 55: Haltestelle Westerbachstraße/In der Au



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



*Montag*  
> 26. August



09:00 – 10:00 Uhr

## Aktiv-bis-100 in Fechenheim - machen Sie mit!

Ein Sport- und Bewegungsangebot der TSG Fechenheim 1860 e. V.  
speziell für Ältere und Hochaltrige

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

**Weitere Termine:** jeden Montag, 09:00–10:00 Uhr, kostenfreie Schnuppermöglichkeit



### Referent/-in

Doris Blümel




### Kontakt

Turgau Frankfurt am Main e. V.  
Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100  
Helen Rabe-Weber  
069 / 34826672, [aktiv-bis-100@turgau-frankfurt.de](mailto:aktiv-bis-100@turgau-frankfurt.de),  
[www.frankfurt.de/aktiv-bis-100](http://www.frankfurt.de/aktiv-bis-100)



### Ort

TSG Fechenheim 1860 e. V. – Turnhalle, großer Saal  
Pfortenstraße 55  
60386 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

Bus 44: Haltestelle Mittelseestraße, Bus 551: Haltestelle Pfortenstraße,  
Tram 12: Haltestelle Hugo-Junkers-Straße



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**





10:00 – 11:00 Uhr

## Aktiv-bis-100 in Nieder-Erlenbach - machen Sie mit!

**Ein Sport- und Bewegungsangebot der TSG 1888 Nieder-Erlenbach e. V.  
speziell für Ältere und Hochaltrige**

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

**Weitere Termine:** jeden Montag, 10:00–11:00 Uhr, kostenfreie Schnuppermöglichkeit



### Referent/-in

Eva-Maria Nungässer




### Kontakt

Turingau Frankfurt am Main e. V.  
Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100  
Helen Rabe-Weber  
069 / 34826672, [aktiv-bis-100@turingau-frankfurt.de](mailto:aktiv-bis-100@turingau-frankfurt.de),  
[www.frankfurt.de/aktiv-bis-100](http://www.frankfurt.de/aktiv-bis-100)



### Ort

Seniorenwohnanlage Im Sauern, Hobbyraum  
Im Sauern 5  
60437 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

Bus 29: Haltestelle Rathaus Nieder-Erlenbach



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



10:30 – 12:00 Uhr

## Generationsbrücke Deutschland

**Generationen verbinden und Begegnungen fördern zwischen Alt und Jung, in Alten- und Pflegeheimen, Schulen und Kindergärten - gefördert vom Gesundheitsamt Frankfurt am Main**

Wertschätzung, Verbundenheit und Lebensfreude, das vermittelt die Generationsbrücke Deutschland bei ihren Begegnungen zwischen alten, pflegebedürftigen und jungen Menschen. Die Kinder und Jugendlichen erfahren Aufmerksamkeit und Herzenswärme, die alten Menschen erhalten Zuwendung und Anerkennung. Wir erklären, wie und wo dies bereits in Frankfurt praktisch umgesetzt wird und welche Voraussetzungen Alten- und Pflegeheime sowie Kindergärten für eine erfolgreiche Teilnahme mitbringen sollten.



### Referent/-in

Generationsbrücke Deutschland



### Kontakt

Gesundheitsamt

Matthias Roos

069 / 21234502, [matthias.roos@stadt-frankfurt.de](mailto:matthias.roos@stadt-frankfurt.de)



### Ort

Gesundheitsamt Frankfurt am Main, Auditorium

Breite Gasse 28

60313 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U4–U7, S1–S6, S8, S9, Tram 12, 18, Bus 30, 36:

Haltestelle Konstablerwache



### kostenfrei

**ohne Anmeldung**



11:00 – 12:00 Uhr

## Gemeinsam statt einsam - BrentanoKlub - Begegnungsstätte für Ältere

**Wir stellen uns vor: Erhalten Sie einen Überblick über den Klub und unser  
breit gefächertes Kursangebot und unsere Sonderveranstaltungen**

„Gemeinsam statt einsam“, so lautet das Motto des BrentanoKlubs seit 40 Jahren. Der BrentanoKlub des Diakonischen Werks Frankfurt am Main ist ein Ort der Begegnung und Aktivität im Frankfurter Westend. Seniorinnen und Senioren aus Frankfurt und Umgebung können hier ihren Interessen nachgehen, Neues entdecken, die eigenen Fähigkeiten mit einbringen und Kontakte knüpfen und pflegen.




### Kontakt

Diakonisches Werk Frankfurt am Main  
des Evangelischen Regionalverbandes Frankfurt und Offenbach  
BrentanoKlub  
Caroline Pust  
069 / 723060, [brentanoklub@t-online.de](mailto:brentanoklub@t-online.de),  
[www.diakonischeswerk-frankfurt.de/ich-suche-hilfe/menschen-im-alter/  
leben-im-alter/brentanoklub](http://www.diakonischeswerk-frankfurt.de/ich-suche-hilfe/menschen-im-alter/leben-im-alter/brentanoklub)



### Ort

BrentanoKlub, Klubräume 1. OG  
Brentanostraße 23  
60325 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

U6, U7 Bus 36: Haltestelle Westend



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



13:00 – 14:00 Uhr

## Fit im Alter - gesund essen, besser leben - Mittagstisch im Quartier Bornheim

Für Besucher aus der Nachbarschaft bieten wir einen täglichen  
Mittagstisch (außer Samstag) nach saisonalem Angebot an

Die AGAPLESION MARKUS DIAKONIE hat ihr Verpflegungsangebot in ihren Häusern von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung prüfen und mit Erfolg zertifizieren lassen: Nun öffnet sie sich mit dem Mittagstischangebot auch für das Quartier! Aufgrund der Veränderungen im Alter ist uns eine ernährungsphysiologische Qualität der Speisen wichtig, erklärt Hannelore Rexroth, Diplom-Oecotrophologin und Geschäftsführerin.

**Weiterer Termin:** Filmabend mit Gespräch im AGAPLESION HAUS SAALBURG „Und wenn wir alle zusammenziehen?“ in Kooperation mit dem Gesundheitsamt am 27.08.2019 um 18:00 Uhr bis ca. 20:00 Uhr.




### Kontakt

AGAPLESION MARKUS DIAKONIE gGmbH  
AGAPLESION HAUS SAALBURG  
Davina Krause, Hausleitung  
069 / 2045760, [hsb.info@markusdiakonie.de](mailto:hsb.info@markusdiakonie.de),  
[www.markusdiakonie.de](http://www.markusdiakonie.de)



### Ort

AGAPLESION HAUS SAALBURG – Bornheim, Restaurant Henricus  
Saalburgallee 9  
60385 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

U4, Tram 12, Bus 34, 38, 43, 103: Haltestelle Bornheim Mitte



ab 5 €  
ohne Anmeldung



15:00 – 16:30 Uhr

## Gemeinschaftlich unter einem Dach

Das generationsverbindende Wohnen im Lebenshaus St. Leonhard

Seit sieben Jahren steht das Lebenshaus St. Leonhard in der Altstadt für das gemeinschaftliche Miteinander der Generationen. Mitarbeitende sowie Mieterinnen und Mieter erzählen Geschichten aus dem gemeinsamen Alltag und beantworten Ihre Fragen zu dieser nicht ganz gewöhnlichen Wohn- und Pflegeeinrichtung.



### Referent/-in

Martin Hütter



### Kontakt

Caritasverband Frankfurt e. V.

Lebenshaus St. Leonhard

Martin Hütter

069 / 29828503, [martin.huetter@caritas-frankfurt.de](mailto:martin.huetter@caritas-frankfurt.de),

[www.caritas-frankfurt.de](http://www.caritas-frankfurt.de)



### Ort

Lebenshaus St. Leonhard

Buchgasse 1

60311 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U4, U5: Haltestelle Dom/Römer,

Tram 11, 12: Haltestelle Römer/Paulskirche



### kostenfrei

ohne Anmeldung



14:30 – 16:30 Uhr

## Musik-Café - offenes Singen zur Gitarre ab 14:30 Uhr mit Kaffee und Kuchen

Die Seele beflügeln - inneren Einklang finden

In gemütlicher Runde schmettern wir – entspannt ohne Noten – die Ohrwürmer unserer Jugend: alte Schlager, Maritimes, Volks- und Fahrtenlieder, deutschsprachige Oldies. Die Bremer Stadtmusikanten sind unser Vorbild. Wir sind kein Chor, und jeder singt nach seinem Talent. Wir erleben innere Harmonie, Klangfülle und die Sicherheit der Gemeinschaft. „Gérard“ begleitet uns auf seiner Gitarre. Die Texte liegen in Großdruck vor. Starten Sie beschwingt in den Tag.



### Referent/-in

Gérard




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Begegnungszentrum Ginnheim  
Katrin Koch  
069 / 520098, [katrin.koch@frankfurter-verband.eu](mailto:katrin.koch@frankfurter-verband.eu)



### Ort

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



### Anfahrt

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



### kostenfrei

Anmeldung erforderlich



15:00 – 15:45 Uhr

## Operationen der Schilddrüse im Alter

So klein die Schilddrüse ist, so wichtig ist sie für den Menschen. Sie bestimmt entscheidend den Stoffwechsel im Körper und beeinflusst zahlreiche Körperfunktionen wie z. B. den Energieverbrauch, die Aktivität von z. B. Nerven, Muskeln, Herz und nicht zuletzt unser seelisches Wohlbefinden. In diesem Vortrag erfahren Sie, was zu beachten ist, wenn im Alter eine Operation an dieser wichtigen Drüse notwendig wird.



### Referent/-in

Dr. med. Ralf Kupper, Oberarzt der Klinik für Endokrine Chirurgie




### Kontakt

Bürgerhospital und Clementine Kinderhospital gGmbH  
Bürgerhospital Frankfurt  
Kristin Brunner  
069 / 15001240, k.brunner@buergerhospital-ffm.de,  
www.buergerhospital-ffm.de



### Ort

Bürgerhospital Frankfurt, Kapelle  
Nibelungenallee 37–41  
60318 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

U5, Bus 32: Haltestelle Deutsche Nationalbibliothek



**kostenfrei**  
**ohne Anmeldung**



16:30 – 18:00 Uhr

## Unterstützungsbedarf im Alter erkennen - 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.



### Referent/-in

Inez Hützler, Petra Johann




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Pflegebegleiter-Initiative Frankfurt  
Gisela Boywitt  
0170 / 4812053, [info@pflegebegleitung-frankfurt.de](mailto:info@pflegebegleitung-frankfurt.de),  
[www.pflegebegleitung-frankfurt.de/](http://www.pflegebegleitung-frankfurt.de/)



### Ort

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



### Anfahrt

Bus 34: Haltestelle Radilostraße, Bus 55: Haltestelle Rödelheim Bahnhof



**kostenfrei**  
**Anmeldung erforderlich**





16:45 – 17:30 Uhr

## Wissenswertes zum Thema Osteoporose

Zwischen 50 und 60 Jahren hat mindestens jede sechste bis siebte Frau (über 15 Prozent) Osteoporose. Von den über 70-Jährigen betrifft es mehr als 45 Prozent, also fast die Hälfte. Doch auch Männer sind von dieser Erkrankung des Skeletts betroffen, bei der die Knochen an Festigkeit verlieren und leichter brechen.



### Referent/-in

Dr. med. Christoph Theis, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie




### Kontakt

Bürgerhospital und Clementine Kinderhospital gGmbH  
Bürgerhospital Frankfurt  
Kristin Brunner  
069 / 15001240, k.brunner@buergerhospital-ffm.de,  
www.buergerhospital-ffm.de



### Ort

Bürgerhospital Frankfurt, Kapelle  
Nibelungenallee 37–41  
60318 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

U5, Bus 32: Haltestelle Deutsche Nationalbibliothek



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



17:30 – 18:30 Uhr

## Gymnastik für Frauen

Lernen Sie ein effektives Körpertraining im Kreise netter Frauen kennen. Eine qualifizierte Übungsleiterin zeigt Ihnen die Stärkung von Rücken, Bauch, Beinen und Po.

**Weitere Termine:** wöchentliches Kursangebot




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim  
Sybille Vogl  
069 / 577131, sybille.vogl@frankfurter-verband.eu,  
www.frankfurter-verband.de



### Ort

Begegnungszentrum Hausen, Saal  
Hausener Obergasse 15  
60488 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

U6, U7, Bus 34, 72, 73: Haltestelle Industriehof



5 €

**Anmeldung erforderlich**



*Dienstag*  
> 27. August



08:45 – 09:45 Uhr

## Wirbelsäulengymnastik

**Schnuppern Sie in einen Kurs der Volkshochschule hinein!**

Wirbelsäulengymnastik ist eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen wohltuend lindert und Rückenschmerzen vorbeugt. Informationen über rückenfreundliches Verhalten sollen anregen, sich im Alltag gesünder zu bewegen.

**Weitere Termine:** jeden Dienstag, 08:45–09:45 Uhr, kostenfreie Schnuppermöglichkeit



### Referent/-in

Jasmin Herkelmann



### Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff

069 / 21237963, [j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de),

[www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)



### Ort

Begegnungszentrum Nied

Birminghamstraße 20

65934 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

Tram 11, 21: Haltestelle Birminghamstraße



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



09:30 – 10:15 Uhr

## Wassergymnastik

**Schnuppern Sie in einen Kurs der Volkshochschule hinein!**

Für ältere Menschen ist das Wasser ideal. Schonend können hier Stütz- und Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System durch die Vielseitigkeit und die gute Dosierbarkeit der Bewegung gekräftigt werden. Da die Plätze im Bad begrenzt sind, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Bitte mitbringen: Badeanzug, Badeschuhe und Tuch (Umkleidekabinen und Duschen sind vorhanden).

**Weiterer Termin:** Dienstag, 10:15–11:00 Uhr



### Referent/-in

Eva-Maria Ried



### Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff

069 / 21237963, [j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de),

[www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)



### Ort

Hufeland-Haus, Bewegungsbad im 2. UG im Hilfezentrum

Wilhelmshöher Straße 34

60594 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei



### Anfahrt

Bus 38, 43: Haltestelle Hufeland-Haus



### kostenfrei

**Anmeldung erforderlich**



10:00 – 11:30 Uhr

## Aktiv mit Demenz

Information und Beratung zum Thema Sport und Demenz aus kompetenter Hand

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



### Referent/-in

Ruth Müller




### Kontakt

Turngau Frankfurt am Main e. V.  
Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100  
Helen Rabe-Weber  
069 / 34826672, [aktiv-bis-100@turngau-frankfurt.de](mailto:aktiv-bis-100@turngau-frankfurt.de),  
[www.frankfurt.de/aktiv-bis-100](http://www.frankfurt.de/aktiv-bis-100)



### Ort

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



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße,  
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



10:00 – 14:30 Uhr

## Vorstellung der Tagespflege im Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum

Ein Tag der offenen Tür für Interessenten und Angehörige

Besichtigen Sie unsere Räumlichkeiten und stellen Sie uns Ihre Fragen.

**Weiterer Termin:** Donnerstag, 29.08.2019, 10:00–14:30 Uhr




### Kontakt

Johanna-Kirchner-Stiftung/AWO  
Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum  
Stanislawa Wycislo  
069 / 27106147, stanislawa.wycislo.jka@awo-frankfurt.de



### Ort

Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum, Tagespflege  
Gutleutstraße 319  
60327 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

Bus 37: Haltestelle Johanna-Kirchner-AHZ



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



10:00 – 11:00 Uhr

## Yoga ab 60 - Yoga kennt kein Alter!

Yoga - Lebenskräfte stärken und sich besser fühlen! Für Yoga ist es nie zu spät!

Herzlich willkommen zum Yoga! Yoga ist besonders für ältere Menschen gut geeignet. Denn Yoga ab 60 ist leicht erlernbar und leicht auszuüben. Es gibt keine Beweglichkeitsanforderungen. Die Yoga-Übungen werden achtsam auf die Teilnehmer abgestimmt. Gerade Menschen über 60 profitieren von den sanften Übungen. Gelenke, Muskeln, Wirbelsäule und alle wichtigen Organe werden gestärkt. Gleichgewicht, Beweglichkeit und Körperbeherrschung werden verbessert. Yoga hält fit und vital!



### Referent/-in

Simona Deckers, Yogalehrerin




### Kontakt

Shanti Yoga/Shanti Company  
Simona Deckers  
0177 / 5261346, [info@shanticompany.com](mailto:info@shanticompany.com),  
[www.shanticompany.com](http://www.shanticompany.com)



### Ort

Praxisgemeinschaft, 1. Stock, unterste Klingel, großer Yogaraum  
Schillerstraße 10  
60313 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U6–U8, S1–S6, S8, S9: Haltestelle Hauptwache



7 €

Anmeldung erforderlich





10:30 – 12:00 Uhr

## Zu schade zum Wegwerfen - Online-Kleinanzeigen sinnvoll nutzen!

Gebrauchte Möbel, Bücher oder Kleider wegzuwerfen, ist oft zu schade. Warum nicht das gut erhaltene Fahrrad über Ebay-Kleinanzeigen verkaufen? Im Vortrag werden verschiedene Kleinanzeigen-Online-Portale vorgestellt und gezeigt, was jeweils dabei zu beachten ist.



### Referent/-in

Klaus Baumgarten




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
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, 55: Haltestelle Mainberg



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



11:00 – 12:00 Uhr

## Zugverbindungen und Bahnfahrten inkl. Sitzplatzreservierungen online buchen

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Bahnfahrkarten und Sitzplatzreservierungen online buchen und vor Reiseantritt mit der erhaltenen Reservierungsnummer abholen oder selbst ausdrucken können. So macht Bahnfahren wieder richtig Spaß!



### Referent/-in

Heidrun Baum



### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.

Café Anschluss

Christine Fischer

069 / 299807-2350, [christine.fischer@cafe-anschluss.de](mailto:christine.fischer@cafe-anschluss.de),

[www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de)



### Ort

Café Anschluss, Kursraum

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße, jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



### kostenfrei

ohne Anmeldung



14:00 – 15:00 Uhr

## Leben mit Demenz

Erfahren Sie das Wichtigste zum Krankheitsbild und zum Umgang mit Menschen mit Demenz. Der Vortrag wird gehalten von Sybille Vogl, Dipl. Pflegewirtin und Leiterin des Begegnungs- und Servicezentrums Heddernheim des Frankfurter Verbandes e. V.



### Referent/-in

Sybille Vogl



### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.

Café Anschluss

Christine Fischer

069 / 299807-2350, [christine.fischer@cafe-anschluss.de](mailto:christine.fischer@cafe-anschluss.de),

[www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de)



### Ort

Café Anschluss, Kursraum im Café Anschluss

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße, jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



### kostenfrei

**ohne Anmeldung**



15:00 – 17:00 Uhr

## Diskussion: Zusammen ist man weniger alt Infoveranstaltung über die verschiedenen Formen gemeinschaftlicher Hilfen

Der geographische Wandel führt zunehmend zu einer Verstädterung der Gesellschaft und auch die ältere Bevölkerung ist in der Stadt zunehmend vertreten. Das Altern in der Großstadt birgt jedoch seine eigenen Herausforderungen. Sinkende Mobilität und mögliche Erkrankungen schränken den Bewegungsradius ein und bergen die Gefahr von Einsamkeit und fehlender Hilfe. Wie können wir ein Miteinander gestalten, das gesund hält, die Kommunikation stärkt und den Alltag erleichtert?



### Kontakt

GFFB gGmbH  
Jana Menkens  
069 / 951097311, menkens@gffb.de,  
www.gffb.de



### Ort

GFFB gGmbH, World Café  
Mainzer Landstraße 349  
60326 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

Tram 11, 21: Haltestelle Schwalbacher Straße



### kostenfrei

Anmeldung erforderlich

**Veranstaltung wurde auf  
Mittwoch, 28. August verschoben.**



15:00 – 16:30 Uhr

## Naturgespräch am Nachmittag

Führung und Vortrag (Thema wird noch bekannt gegeben)

Das Senckenberg Naturmuseum bietet Ihnen immer am letzten Dienstag im Monat wissenschaftliche Rundgänge zu wechselnden Themen. Ein anschließender Vortrag bei Kaffee und Gebäck rundet den Themennachmittag ab.



### Referent/-in

Stephanie Lehrian



### Kontakt

Senckenberg Naturmuseum

Angelika Stahl

069 / 75421341, [angelika.stahl@senckenberg.de](mailto:angelika.stahl@senckenberg.de),

[www.senckenberg.de](http://www.senckenberg.de)



### Ort

Senckenberg Naturmuseum, Dinowerkstatt

Senckenberganlage 25

60325 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U4, U6, U7, Tram 16, Bus 32, 36, 50: Haltestelle Bockenheimer Warte,

S3–S6: Haltestelle Westbahnhof, dann mit dem Bus 36



12 €

**Anmeldung erforderlich**



16:00 – 17:30 Uhr

## Aktiv-Trommeln für Anfänger/-innen

Ein Schnupperkurs in Latin Percussion

Eine rhythmische Reise durch Südamerika und die Karibik, bis hin zu den afrikanischen Wurzeln, begleitet von Congas, Bongos, Surdo und anderen Schlaginstrumenten des Latin Percussion. Wir lernen nicht nach Noten, sondern entwickeln unter professioneller Anleitung eines brasilianischen Musikpädagogen anhand rhythmischer Sequenzen intuitiv ein Gefühl für afrikanische Rhythmen. Dabei üben wir Schlagtechniken, lernen, aufeinander zu hören, und haben viel Spaß am Ausprobieren.



### Referent/-in

Cid de Freitas



### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.

Zentrum Dornbusch

Alina Pergande

069 / 299807-2354, [alina.pergande@frankfurter-verband.de](mailto:alina.pergande@frankfurter-verband.de),

[aktiv.frankfurter-verband.de/dornbusch.html](http://aktiv.frankfurter-verband.de/dornbusch.html)



### Ort

Kreativwerkstatt, Trommelraum

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße, jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



10 €

Anmeldung erforderlich



17:30 – 19:00 Uhr

## Gieh mer net iwwer mei Äckerche - alte Lieder aus hessischen Landschaften aus dem Liederbuch anlässlich des 25. Hessentages (1985)

Die Marbach-Lerchen, eine (Frauen-)Singgruppe mit Sieglinde Buhl-Deckers laden unter anderem zu einem dialektischen Liederabend ein!

Das Hessenlied besang schon vor einem Jahrhundert „ein Land, so reich und so schön, voll goldener Ähren die Felder“. Unsere Singgruppe hat einige Lieder und dialektische Texte aus dem hessischen Liederbuch in ihr Repertoire aufgenommen, um sie Ihnen anlässlich der Aktionswoche Älterwerden vorzutragen. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend mit den Marbachlerchen und Sieglinde Buhl-Deckers.



### Referent/-in

Sieglinde Buhl-Deckers



### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim/

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg

Inge Bervoets u. a.

069 / 299807-268, [inge.bervoets@frankfurter-verband.de](mailto:inge.bervoets@frankfurter-verband.de),

[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



### Ort

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg, kleiner Saal

Dörpfeldstraße 6

60435 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U5, Bus 34: Haltestelle Marbachweg Sozialzentrum



**Spende erbeten  
ohne Anmeldung**



17:30 – 19:30 Uhr

## Mobil sein - ein Leben lang

Um weiter in Frankfurt unterwegs zu sein - zur Bedeutung  
außerhäuslicher Mobilität im Alter aus Sicht der Altersforschung

Eine Kooperationsveranstaltung des Evangelischen Regionalverbandes Frankfurt am Main, des Polizeipräsidiums Frankfurt am Main/MAX imal und des RMV Frankfurt/ traffiQ.

Mobilität ist ein wichtiger Faktor, der Einsamkeit entgegenzuwirken und psychische Stabilität zu erhalten. Prof. Dr. Frank Oswald wird auf die physische und psychische Bedeutung der Mobilität zur Stabilisierung und einem guten Lebensgefühl im Alter eingehen.

**Weiterer Termin:** Aktionstag auf der Konstablerwache, Mittwoch, 28.08.2019, 13:00–18:00 Uhr



### Referent/-in

Prof. Dr. Frank Oswald




### Kontakt

Evangelischer Regionalverband  
Koordinationsstelle Erwachsenenbildung Seniorenarbeit  
Barbara Hedtmann  
069 / 921056678, barbara.hedtmann@frankfurt-evangelisch.de,  
[www.evangelischesfrankfurt.de/erwachsenenbildung](http://www.evangelischesfrankfurt.de/erwachsenenbildung)



### Ort

Dominikanerkloster  
Kurt-Schumacher-Straße 23  
60311 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

Tram 11, 12, 14, 18, Bus 30, 36: Haltestelle Börneplatz



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**





18:00 – 21:00 Uhr

## 100 Jahre - lyrische, kulinarische und musikalische Zeitreise mit LeNa

Einen ganz besonderen Leckerbissen erwartet die Besucherinnen und Besucher im Zentrum Dornbusch des Frankfurter Verbandes. LeNa (Lesung am Nachmittag), das vierköpfige Ensemble des Begegnungs- und Servicezentrums Höchst präsentiert einen Streifzug durch die vergangenen 100 Jahre. Mit Gedichten und Liedern aus dem jeweiligen Jahrzehnt wird ein Spiegelbild des Zeitgeschehens dargestellt. Garniert wird das unterhaltsame und kurzweilige Programm mit zur jeweiligen Zeit passenden kulinarischen Kleinigkeiten.



### Referent/-in

Klaus Baumgarten




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Café Anschluss  
Christine Fischer  
069 / 299807-2350, [christine.fischer@cafe-anschluss.de](mailto:christine.fischer@cafe-anschluss.de),  
[www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de)



### Ort

Café Anschluss, Saal  
Hansaallee 150  
60320 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße,  
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



15 €

ohne Anmeldung



18:00 – 20:00 Uhr

## Filmabend mit Gespräch:

### „Und wenn wir alle zusammenziehen?“

„Savoir-vivre im Alter - eine französische Alten-WG“. Als kleiner Vorgeschmack auf das Europäische Filmfestival der Generationen in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Frankfurt. Weitere Informationen zum Europäischen Filmfestival der Generationen finden Sie unter: [www.festival-generationen.de](http://www.festival-generationen.de)

Fünf langjährige Freunde, fünf Charaktere, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten. Um dem Altersheim zu entgehen, entwickeln sie einen kühnen Plan. Regie: Stéphane Robelin. Darsteller: Guy Bedos, Géraldine Chaplin, Jane Fonda, Claude Rich, Pierre Richard, Daniel Brühl. Frankreich/Deutschland, 2011. Filmlänge: 96 Min. Im Anschluss an die Filmvorführung haben Sie Gelegenheit, mit uns ins Gespräch zu kommen. Weitere Informationen: Programm der ANGEHÖRIGEN-AKADEMIE 2019, [www.markusdiakonie.de](http://www.markusdiakonie.de).

**Weiterer Termin:** Sommermarkt inkl. Tag der offenen Tür im AGAPLESION HAUS SAALBURG am Donnerstag, den 22.08.2019 von 15:00 Uhr bis 18:30 Uhr




#### Kontakt

AGAPLESION MARKUS DIAKONIE gGmbH  
AGAPLESION HAUS SAALBURG  
Davina Krause, Hausleitung  
069 / 2045760, [hsb.info@markusdiakonie.de](mailto:hsb.info@markusdiakonie.de),  
[www.markusdiakonie.de](http://www.markusdiakonie.de)



#### Ort

AGAPLESION HAUS SAALBURG – Bornheim, Großer Saal  
Saalburgallee 9  
60385 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



#### Anfahrt

U4, Tram 12, Bus 34, 38, 43, 103: Haltestelle Bornheim Mitte



#### kostenfrei

Anmeldung erforderlich



20:00 – 21:30 Uhr

## Zeit für Musik

**Begegnungen: Konzert von erwachsenen Schülerinnen  
und Schülern der Musikschule Frankfurt**

Das Konzert Begegnungen wird traditionsgemäß von erwachsenen Schülerinnen und Schülern der Musikschule Frankfurt gestaltet. Dabei wird von Klassik bis Jazz musikalische Vielfalt geboten.



### Referent/-in

Sabine Kalmer



### Kontakt

Musikschule Frankfurt am Main e. V.

Sabine Kalmer

069 / 21239862, [sabine.kalmer@musikschule-frankfurt.de](mailto:sabine.kalmer@musikschule-frankfurt.de),

[www.musikschule-frankfurt.de](http://www.musikschule-frankfurt.de)



### Ort

Schirn, am Römerberg, Foyer

Saalgasse 20

60311 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U4, U5: Haltestelle Dom/Römer,

Tram 11, 12: Haltestelle Römer/Paulskirche



### kostenfrei

**ohne Anmeldung**





*Mittwoch*  
> 28. August



09:00 – 10:00 Uhr

## Zumba Gold

**Schnuppern Sie in einen Kurs der Volkshochschule hinein!**

Zumba® Gold ist speziell für ältere aktive Menschen entwickelt worden. Sie ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Regelmäßig durchgeführt, verbessert sie Koordination und Kondition. 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!



### Referent/-in

Sandra Duran Ferraz



### Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff

069 / 21237963, [j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de),

[www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)



### Ort

Dr. Hoch's Konservatorium, 4022 im 4. OG

Sonnemannstraße 16

60314 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

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



### kostenfrei

**ohne Anmeldung**



10:00 – 12:00 Uhr

## Barrierefreiheit als Präventionsstrategie gegen Isolation im Alter

**Technisch-bauliche Lösungen für ein Leben zu Hause und in der Gemeinschaft**

In Kooperation der Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige, der Frankfurt University of Applied Sciences und des Sozialverbandes VdK gibt es einen Vortrag zum Thema, welche Lösungen es im Alter gibt, um selbstbestimmt und nicht einsam zu Hause leben zu können. Neben der Demonstration von Hilfsmitteln können Beeinträchtigungen mithilfe von Simulationsmaterialien am eigenen Körper erfahren werden. Wenn möglich, vorher anmelden. Eine induktive Höranlage und Gebärdendolmetscher stehen zur Verfügung.




### Kontakt

Sozialverband VdK – Fachstelle für Barrierefreiheit, Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige, Frankfurt University of Applied Sciences  
Katinka Götz  
069 / 71400258, [barrierefreiheit.ht@vdk.de](mailto:barrierefreiheit.ht@vdk.de)



### Ort

Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige, 1. OG  
Rothschildallee 16 a  
60389 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

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



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



11:00 – 12:00 Uhr

## Was macht das Café Anschluss?

Nie mehr Langeweile und Einsamkeit

Wir stellen Ihnen die vielfältigen Angebote des Café Anschluss vor: unsere zahlreichen Kurse im Bereich Internet und PC, Einzelhilfen und Vorträge, unser schmackhaftes Kaffee- und Kuchenangebot, die Kennlernangebote der Hobbyrunde, unser intergenerationelles Gartenprojekt, unsere vierteljährlich stattfindenden Vernissagen zu Kunstausstellungen, Gastangebote wie etwa „Annes Runde“ und vieles mehr. Außerdem informieren wir Sie, wie Sie sich bei uns ehrenamtlich engagieren können.



### Referent/-in

Christine Fischer, Inge Dollmann



### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.

Café Anschluss

Christine Fischer

069 / 299807-2350, [christine.fischer@cafe-anschluss.de](mailto:christine.fischer@cafe-anschluss.de),

[www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de)



### Ort

Café Anschluss, Kursraum

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße, jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



### kostenfrei

ohne Anmeldung





13:00 – 14:30 Uhr

## Hatha-Yoga

**Schnuppern Sie in einen Kurs der Volkshochschule hinein!**

Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Sie schulen Ihr Körperbewusstsein, dehnen und kräftigen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Bei regelmäßiger Ausübung stärken Sie innere Organe und fördern Ihre Stressresistenz. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

**Weitere Termine:** jeden Mittwoch, 13:00–14:30 Uhr, kostenfreie Schnuppermöglichkeit



### Referent/-in

Nicole Kettenring



### Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff

069 / 21237963, [j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de),

[www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)



### Ort

Ev. Miriamgemeinde, Gemeindesaal – Crutzenhof, 1. Stock

An der Grünhohl 9

60437 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

Bus 28, 29: Haltestelle Schule Kalbach



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



13:00 – 18:00 Uhr

## Mobil sein - ein Leben lang

Um weiter in Frankfurt unterwegs zu sein -  
Aktionstag auf der Konstablerwache

Eine Kooperationsveranstaltung des Evangelischen Regionalverbandes Frankfurt am Main, des Polizeipräsidiums Frankfurt am Main/MAX imal und des RMV Frankfurt/ traffiQ.

Unterwegs sein macht Spaß und fördert den Kontakt. Man kann am Leben teilnehmen.

Sie finden Informationsstände für persönliche Gespräche und hilfreiche Aktionen:

- den eigenen Rollator checken lassen,
- seine Reaktion oder sein Sehvermögen testen,
- das Ein- und Aussteigen in einen Bus üben,
- E-Bike, Lastenrad, Rollator oder Rollstuhl ausprobieren und vieles mehr.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Stadträtin und Dezernentin für Soziales, Senioren, Jugend und Recht, Prof. Dr. Daniela Birkenfeld, wird den Aktionstag eröffnen.




### Kontakt

Evangelischer Regionalverband  
Koordinationsstelle Erwachsenenbildung Seniorenarbeit  
Barbara Hedtmann  
069 / 921056678, [barbara.hedtmann@frankfurt-evangelisch.de](mailto:barbara.hedtmann@frankfurt-evangelisch.de),  
[www.evangelischesfrankfurt.de/erwachsenenbildung](http://www.evangelischesfrankfurt.de/erwachsenenbildung)



### Ort

Konstablerwache  
60313 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

U4–U7, S1–S6, S8, S9, Tram 12, 18, Bus 30, 36:  
Haltestelle Konstablerwache



**kostenfrei**  
**ohne Anmeldung**



14:00 – 15:00 Uhr

## Kreative Möglichkeiten für Menschen mit demenziellen Veränderungen

Ein intergenerationelles Projekt

Kreatives Gestalten kann einerseits neue Zugänge zu Menschen mit kognitiven Einschränkungen ermöglichen und eröffnet andererseits auch für die Betroffenen selbst neue Möglichkeiten des Selbstaudrucks. Regelmäßiges kreatives Schaffen innerhalb einer Gruppe stärkt darüber hinaus das für das allgemeine Wohlbefinden elementar wichtige Gefühl sozialer Eingebundenheit. In diesem Vortrag stellt Ihnen die Projektleitung das neue Kreativprojekt für Menschen mit demenziellen Veränderungen vor.



### Referent/-in

Alina Pergande



### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.

Café Anschluss

Christine Fischer

069 / 299807-2350, [christine.fischer@cafe-anschluss.de](mailto:christine.fischer@cafe-anschluss.de),

[www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de)



### Ort

Café Anschluss, Kursraum

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße, jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



14:00 – 15:30 Uhr

## Vortrag: Psychologische Beratung 60+

Ein Bericht über Erfahrungen, Erkenntnisse und Ergebnisse der ersten drei Jahre Projektlaufzeit

Seit September 2016 gibt es das innovative Angebot der psychologischen Beratung 60+ im Haus der Volksarbeit e. V. In den ersten drei Jahren konnten schon mehr als 1.000 Beratungssitzungen angeboten werden. Wir stellen Ihnen das Projekt mit den wichtigsten Beratungsthemen und Ergebnissen vor. Außerdem besteht im Anschluss daran die Möglichkeit, bei Kaffee und Kuchen über Ihre Fragen zum Projekt ins Gespräch zu kommen. Zur besseren Planung erbiten wir Ihre Anmeldung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



### Referent/-in

Rüdiger Krauß-Matlachowski




### Kontakt

Haus der Volksarbeit e. V.  
Projekt Psychologische Beratung 60+  
Rüdiger Krauß-Matlachowski  
069 / 1501114, r.krauss-matlachowski@hdv-ffm.de,  
www.hdv-ffm.de



### Ort

Haus der Volksarbeit, Walter-Dirks-Saal  
Eschenheimer Anlage 21  
60318 Frankfurt am Main  
 nicht barrierefrei



### Anfahrt

U5: Haltestelle Musterschule – von dort ca. 15 Minuten Fußweg,  
Bus 36: Haltestelle Unterweg bzw. Peterskirche



### kostenfrei

Anmeldung erforderlich



15:00 – 18:00 Uhr

## Ein Mann namens Ove

(SWE 2015, Regie: Hannes Holm) Film und Gespräch im Sommerprogramm des Europäischen Filmfestivals der Generationen - Silver Screen. Bereits ab 14:00 Uhr laden wir Sie zur Einstimmung im Kino zu Kaffee und Kuchen ein.

Eine schwedische Bestseller-Verfilmung über einen einsamen Griesgram, der sich einigelt und nicht mehr leben möchte. Doch dank der Beharrlichkeit seiner neuen quirligen Nachbarin öffnet sich langsam sein Herz und Rentner Ove entdeckt das Leben noch einmal ganz neu. Ein unterhaltsamer „Schwedenhappen“ mit Tiefgang und hervorragenden Schauspielern. Eine Kooperationsveranstaltung der Leitstelle Älterwerden, des Gesundheitsamts und des Frankfurter Netzwerks für Suizidprävention (FRANS).



### Kontakt

Gesundheitsamt

Matthias Roos

069 / 21234502, [matthias.roos@stadt-frankfurt.de](mailto:matthias.roos@stadt-frankfurt.de)



### Ort

CineStar Metropolis Kino

Eschenheimer Anlage 40

60318 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U5: Haltestelle Musterschule – von dort ca. 15 Minuten Fußweg,

Bus 36: Haltestelle Unterweg bzw. Peterskirche



### kostenfrei

ohne Anmeldung



15:00 – 16:30 Uhr

## Valentin Senger: Kaiserhofstraße 12

Lesung von Auszügen aus dem Buch „Kaiserhofstraße 12“  
des Frankfurter Schriftstellers

Wir lesen aus dem bekannten Werk des Namensgebers der Valentin-Senger-Straße.  
Dazu gibt es Kaffee und Kuchen.



### Referent/-in

Monika Brieder




### Kontakt

Parea gGmbH  
Paulinum an der Friedberger Warte  
Monika Brieder  
069 / 80881145, [monika.brieder@parea.de](mailto:monika.brieder@parea.de),  
[www.parea.de](http://www.parea.de)



### Ort

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



### Anfahrt

Tram, Bus 30, 34: Haltestelle Friedberger Warte



2,50 €

Anmeldung erforderlich



16:00 – 18:00 Uhr

## Gemeinschaftlich wohnen

### Wie wollen/können Sie wohnen?

Informieren Sie sich über gemeinschaftsorientiertes Wohnen, das Netzwerk Frankfurt, Initiativen und bestehende Wohnprojekte.



#### Referent/-in

Rainer R. Tost



#### Kontakt

Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen

Rainer R. Tost

0170 / 8063939, [info@rainerrtost.de](mailto:info@rainerrtost.de)



#### Ort

Café Anschluss, Kursraum

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei



#### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße,  
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



#### kostenfrei

**ohne Anmeldung**



17:00 – 18:30 Uhr

## Was uns Märchen über das Sterben erzählen

Die Perspektive ist nicht der Tod, sondern das Leben bis zuletzt! Wir laden Sie ein, sich Märchen, die von Sterben und Tod handeln, näher zu betrachten und sich über Hospizarbeit zu informieren. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit den Maltesern Frankfurt.



### Referent/-in

Lioba Abel-Meiser, Kathrin Sommer



### Kontakt

Stadtbücherei

Sabine Prasch

069 / 21238170, [sabine.prasch@stadt-frankfurt.de](mailto:sabine.prasch@stadt-frankfurt.de),

[www.stadtbuecherei.frankfurt.de](http://www.stadtbuecherei.frankfurt.de)



### Ort

Stadtteilbibliothek Bornheim

Arnsburger Straße 24

60385 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U4: Haltestelle Höhenstraße



### kostenfrei

**Anmeldung erforderlich**





18:00 – ca. 20:30 Uhr

## Ihre Ideen und Vorstellungen für Eckenheim Süd sind gefragt!

**Was wünsche ich mir dort, und was könnte ich dazu beitragen?**

In Zeiten der Individualisierung und Vereinzelung gewinnt das vertraute Wohnumfeld mehr an Bedeutung. Wir möchten uns gemeinsam mit Ihnen für eine Verbesserung des Zusammenlebens im nahen Wohnumfeld engagieren. Dazu wollen wir Ihre Wünsche und Vorstellungen, wie Sie sich für das Leben im Quartier einbringen können, aufnehmen und Ideen für eine Umsetzung entwickeln.

**Weitere Termine:** werden vor Ort vereinbart



### Referent/-in

Inge Bervoets und Akteure aus Eckenheim




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim/  
Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg  
Inge Bervoets u. a.  
069 / 299807-268, [inge.bervoets@frankfurter-verband.de](mailto:inge.bervoets@frankfurter-verband.de),  
[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



### Ort

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



### Anfahrt

U5, Bus 34: Haltestelle Marbachweg/Sozialzentrum



**kostenfrei**  
**Anmeldung erforderlich**





*Donnerstag*  
> 29. August





09:30 – 10:30 Uhr

## Wirbelsäulengymnastik

Schnuppern Sie in einen Kurs der Volkshochschule hinein!

Wirbelsäulengymnastik ist eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen wohltuend lindert und Rückenschmerzen vorbeugt. Informationen über rückenfreundliches Verhalten sollen anregen, sich im Alltag gesünder zu bewegen.

**Weitere Termine:** jeden Donnerstag, 09:30–10:30 Uhr oder 10:30–11:30 Uhr, kostenfreie Schnuppermöglichkeit



### Referent/-in

Claudia Zutavern



### Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff

069 / 21237963, [j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de),

[www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)



### Ort

Evangelische Miriamgemeinde, Großer Saal

Kirchhofsweg 11

60437 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U2, U9: Haltestelle Bonames Mitte,

Bus 27, 28: Haltestelle Bonameser Hainstraße



### kostenfrei

ohne Anmeldung



10:00 – 11:00 Uhr

## Zumba Gold

**Fitness, Musik und Spaß für junggebliebene Ältere**

Zumba® Gold ist speziell für ältere aktive Menschen entwickelt worden. Sie ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Regelmäßig durchgeführt, verbessert sie Koordination und Kondition. 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!



### Referent/-in

Anastasia Brütting



### Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff

069 / 21237963, [j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de),

[www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)




### Ort

Volkshochschule im NordWestZentrum, am Empfang bitte nachfragen

Tituscorso 7

60439 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei



### Anfahrt

U1, U9, Bus 29, 60, 71–73, 251: Haltestelle Nordwestzentrum



### kostenfrei

**ohne Anmeldung**



11:00 – 12:00 Uhr

## Smartphone: mehr Sicherheit unterwegs und zeitgemäße Kommunikation mit Alt und Jung

Die Smartphones sind richtige kleine Computer. Es gibt für sie zahlreiche Programme, die Apps, und man kann mit ihnen im Internet surfen, telefonieren, sich unterwegs besser orientieren, alle Adressen und Telefonnummern dabei haben oder per Videotelefonie seine Familie oder Freunde anrufen. Wir erklären Ihnen, welche Vertragsarten es gibt und was Sie beim Kauf beachten sollten.



### Referent/-in

Reinhard Witt



### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.

Café Anschluss

Christine Fischer

069 / 299807-2350, [christine.fischer@cafe-anschluss.de](mailto:christine.fischer@cafe-anschluss.de),

[www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de)



### Ort

Café Anschluss, Kursraum

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße, jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



### kostenfrei

ohne Anmeldung



13:00 – 15:00 Uhr

## Interkulturalität und Gemeinschaft. Die Bedeutung der Nachbarschaft für den älteren Menschen

**Können nachbarschaftliche Beziehungen den Unterstützungsbedarf älterer Menschen, der durch den Rückgang familiärer Hilfen entsteht, auffangen? Helfen Netzwerke in der Nachbarschaft gegen Einsamkeit?**

Helfen Sie sich gegenseitig oder möchten Sie lieber Ihre Ruhe haben? Reicht es Ihnen, dass der Nachbar nur im Notfall hilft, wie Einkaufstaschen in die Wohnung tragen oder Pakete entgegennehmen, oder wäre es auch mal schön, wenn der Nachbar zum Beispiel mit Ihnen spazieren geht? Wie stellen Sie sich das Leben mit Ihren Nachbarn vor? Welche Formen von Hilfen und Unterstützung wünschen Sie sich? Zu diesen und weiteren Fragen lädt Sie der AK-HIWA! zu einer interessanten Gesprächsrunde ein.



### Kontakt

Deutsches Rotes Kreuz

Beratungsstelle HIWA! – Arbeitskreis Ältere Migrantinnen und Migranten HIWA!

069 / 234092, [hiwa@drkfrankfurt.de](mailto:hiwa@drkfrankfurt.de),

[www.drkfrankfurt.de](http://www.drkfrankfurt.de)



### Ort

Rathaus für Senioren, Raum 106 a/b, 1. OG

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße, jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



14:00 – 15:00 Uhr

## Bildbearbeitung mit dem kostenlosen Programm GIMP

Fotobuch, Fotokalender, Postkarten und mehr

Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose ... Ein Foto ist ein Foto ist ein Foto von der Rose ... Ob Ihnen das Foto dann für eine Seite Ihres Fotobuches, einer Postkarte für Ihre Freunde oder für ein Blatt Ihres Kalenders 2020 auch gefällt? Wir helfen Ihnen, dass es gefällt. Und wie das geht, zeigen wir Ihnen mit verschiedenen Gestaltungs- und Präsentationstechniken, mit Bildbearbeitung und vielem mehr.



### Referent/-in

Peter Komuczki



### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.

Café Anschluss

Christine Fischer

069 / 299807-2350, [christine.fischer@cafe-anschluss.de](mailto:christine.fischer@cafe-anschluss.de),

[www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de)



### Ort

Café Anschluss, Kursraum

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße, jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**





14:00 – 16:00 Uhr

## Ölmalerei

Möchten Sie Ihre Lust am Malen (neu) entdecken?

Dann kommen Sie doch vorbei. Beim Malen von Stillleben, Landschaften, figürlicher Darstellung oder Porträts werden die Grundlagen der Ölmalerei vermittelt. Bitte vorhandene Materialien mitbringen, z. B. Bleistifte, Pinsel, Ölfarbe, Ölmalgrund, Malmittel, Lappen.



### Referent/-in

Franz Konter



### Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff

069 / 21237963, [j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de),

[www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)



### Ort

Volkshochschule Frankfurt am Main, 4002 im 4. OG

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

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



### kostenfrei

ohne Anmeldung



15:00 – 17:00 Uhr

## 15 Jahre nachbarschaftliches Wohnen in der Seniorenwohnanlage in Sossenheim

### Rückblick und Ausblick

Impulsreferat über das nachbarschaftliche Wohnkonzept; Workshop mit Gabriele Scholz-Weinrich, den Mieterinnen des nachbarschaftlichen Wohnens und interessierten Gästen über das Thema „Leben in Gemeinschaft“; Haus- und Wohnungsbesichtigungen.



#### Referent/-in

Julia Friedrichs – Gerontologin (FH) und Gabriele Scholz-Weinrich




#### Kontakt

St. Katharinen- und Weißfrauenstift  
Birgit Speicher-Kiefer  
069 / 15680220, b.speicher@stkathweis.de



#### Ort

Seniorenwohnanlage Sossenheim, Gemeinschaftsraum  
Kurmainzer Straße 89  
65936 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



#### Anfahrt

Bus 55: Haltestelle Eltviller Straße



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



15:00 – 19:00 Uhr

## In Gemeinschaft nachhaltig leben

Heddernheim im Wandel - starke Nachbarschaften  
für Klimaschutz und Lebensqualität

Lernen Sie unser Projekt für Klimaschutz und Lebensqualität in Heddernheim kennen. Wir reparieren, tauschen, schenken und geben Wissen über Klimaschutz vor Ort weiter. Wir laden zu einem geselligen Austausch über unsere Erfahrungen und Erlebnisse ein. Und hoffen auf weitere gute Ideen, Anregungen und Menschen, die gerne mitmachen möchten. Wir freuen uns auf Sie!



### Referent/-in

Transition Town Frankfurt e. V.




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim  
Sybille Vogl  
069 / 577131, [sybille.vogl@frankfurter-verband.eu](mailto:sybille.vogl@frankfurter-verband.eu),  
[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



### Ort

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



### Anfahrt

U1, U3, U8, Bus 29: Haltestelle Zeilweg



**kostenfrei**  
**ohne Anmeldung**



15:00 – 17:00 Uhr

## Stars in der Manege – wir auch!

**Jetzt wirds turbulent – und lustig! Jonglieren, Teller drehen und rote Nasen!**

Hereinspaziert! Meine Damen und Herren! Herrrrrein! Mit Zirkusdirektorin Katrin Skok werden auch Sie im Handumdrehen zu Stars in der Manege! Schritt für Schritt tasten wir uns langsam vor in die wunderbare Welt des Zirkus. Bitte mitbringen: Fantasie, Humor und Neugier! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot ist ausdrücklich geeignet für alle Altersstufen und Bewegungsgrade. Bequeme Kleidung ist für den Kurs vorteilhaft, aber nicht Bedingung – Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden.



### Referent/-in

Katrin Skok und Karin Kinz, Zirkuspädagogik



### Kontakt

Gesundheitsamt

Matthias Roos

069 / 21234502, [matthias.roos@stadt-frankfurt.de](mailto:matthias.roos@stadt-frankfurt.de)



### Ort

Gesundheitsamt Frankfurt am Main, Auditorium

Breite Gasse 28

60313 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U4–U7, S1–S6, S8, S9, Tram 12, 18, Bus 30, 36:

Haltestelle Konstablerwache



### kostenfrei

**ohne Anmeldung**



15:00 – 17:00 Uhr

## Tanzcafé

**Ein Tanzcafé der besonderen Art. Hier tanzen alle Generationen zu Walzer und Blues, Foxtrott und Cha-Cha-Cha etc.**

Genießen Sie mit uns – TrotzDem-Aktiv, der Alzheimer Gesellschaft Frankfurt, dem Seniorenkreis der Miriam Gemeinde und dem Sozialverband VdK Ortsverband Kalbach/Riedberg – bei Kaffee/Tee und Gebäck ein Tanzcafé der besonderen Art.



### Referent/-in

Hannelore Schüssler, Miriam Bruckmann




### Kontakt

TrotzDem-Aktiv gUG  
TrotzDem-Aktiv + Alzheimer Gesellschaft Frankfurt  
Hannelore Schüssler  
069 / 95090665, [trotzdem-aktiv.hs@t-online.de](mailto:trotzdem-aktiv.hs@t-online.de)



### Ort

Ev. Miriamgemeinde, Gemeindesaal – Crutzenhof  
An der Grünhohl 9  
60437 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

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



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



15:30 – 17:00 Uhr

## Gemeinsam statt einsam - nachbarschaftliches Cafégespräch mit den Pflegebegleitern

### Nachbarschaftliches Cafégespräch mit den Pflegebegleitern

Gemeinsam wollen wir besprechen, wie man im Alter und bei Krankheit im eigenen Quartier weiterleben kann und wie dabei nachbarschaftliche Unterstützung in Zeiten einer immer älter werdenden Gesellschaft notwendig wird.



#### Referent/-in

Inez Hützler



#### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.

Begegnungszentrum Sossenheim

Herr Brenninger

069 / 346894, [sascha.brenninger@frankfurter-verband.eu](mailto:sascha.brenninger@frankfurter-verband.eu),

[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



#### Ort

Begegnungszentrum Sossenheim, Saal

Toni-Sender-Straße 29

65936 Frankfurt am Main

 barrierefrei



#### Anfahrt

Bus 50, 55: Haltestelle Westerwaldstraße



**Spende erbeten  
ohne Anmeldung**



16:00 – 18:00 Uhr

## Pflegebegleiter - ein wichtiges Ehrenamt

Die Pflegebegleiter-Initiative Frankfurt 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.



### Referent/-in

Sylke Lueken, Gisela Boywitt



### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.

Pflegebegleiter-Initiative Frankfurt

Gisela Boywitt

0170 / 4812053, [info@pflegebegleitung-frankfurt.de](mailto:info@pflegebegleitung-frankfurt.de),

[www.pflegebegleitung-frankfurt.de](http://www.pflegebegleitung-frankfurt.de)



### Ort

Pflegeheim Bockenheim, Info-Laden

Friesengasse 7

60487 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U6, U7: Haltestelle Kirchplatz



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**







*Freitag*

> 30. August



10:00 – 12:00 Uhr

## Aquarellieren und Zeichnen

**Schnuppern Sie in einen Kurs der Volkshochschule hinein!**

Aufbauend auf den grundlegenden Techniken der Aquarellmalerei werden individuelle Kompositionen und Farbgebung angestrebt, insbesondere anhand von Stillleben- und Landschaftsmotiven. Als vorbereitende Schritte für die Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema dienen Skizze und Zeichnung. Bitte vorhandene Materialien mitbringen.



### Referent/-in

Johannes Westenberger



### Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff

069 / 21237963, [j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de),

[www.vhs.frankfurt.de](http://www.vhs.frankfurt.de)



### Ort

Senioren-Initiative Höchst, im 1. OG

Gebeschusstraße 44

65929 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei



### Anfahrt

S1, S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804:

Haltestelle Höchst-Bahnhof (Ausgang Nordseite)



### kostenfrei

**ohne Anmeldung**



10:00 – 11:00 Uhr

## Eurythmie im Alter

Eurythmie als Bewegungskunst ist die Möglichkeit in eine „innere Beweglichkeit“ zu kommen. Rudolf Steiner nannte es auch seelisches Turnen. Was unterscheidet seelisches Turnen von der Gymnastik? Warum soll der Mensch überhaupt innere Beweglichkeit üben? Was bringt gerade im Alter das Schulen der „inneren Regsamkeit“? Diesen Fragen möchten wir uns im praktischen Tun nähern.



### Referent/-in

Hildegard Kreuzt



### Kontakt

Haus Aja Textor-Goethe

Lilo Ratz

069 / 53093419, l.ratz@haus-aja.de



### Ort

Haus Aja Textor-Goethe, Saal

Hügelstraße 69

60433 Frankfurt am Main

 nicht barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Hügelstraße, von dort 5 Minuten zu Fuß bis Hügelstraße 69, Bus 39: Haltestelle Reinhardtstraße



### kostenfrei

**ohne Anmeldung**



10:00 – 11:30 Uhr

## Singen macht Spaß - singen tut gut!

Eine gemeinsame Veranstaltung des Gesundheitsamts Frankfurt am Main und dem Verein Singende Krankenhäuser e. V.

Gemeinsames Singen und Bewegen hat heilsame Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Probieren Sie aus, wie Singen Ihre Lebensfreude aktiviert und Abwehrkräfte mobilisiert. Fühlen Sie sich herzlich eingeladen, auch wenn Sie meinen, nicht singen zu können!



### Referent/-in

Vera Kimmig und Martina Riedel



### Kontakt

Gesundheitsamt

Matthias Roos

069 / 21234502, [matthias.roos@stadt-frankfurt.de](mailto:matthias.roos@stadt-frankfurt.de)



### Ort

Gesundheitsamt Frankfurt am Main, Auditorium

Breite Gasse 28

60313 Frankfurt am Main

 barrierefrei



### Anfahrt

U4–U7, S1–S6, S8, S9, Tram 12, 18, Bus 30, 36:

Haltestelle Konstablerwache



### kostenfrei

ohne Anmeldung



13:00 – 18:30 Uhr

## Bunter Nachmittag unter dem Motto „Nachbarschaftlich wohnen und leben“

**Informationsbörse und kulturelle Highlights  
im Hof und Garten des Rathauses für Senioren**

Unter dem Motto „Nachbarschaftlich wohnen und leben“ laden wir Sie herzlich dazu ein, sich bei Musik, Tanz und kulinarischen Köstlichkeiten rundum wohlfühlen. Ein spannender und anregender Nachmittag erwartet Sie mit kulturellem Programm und einem vielseitigen Informationsangebot rund um das Thema „Nachbarschaftlich wohnen und leben“ im Alter. Freuen Sie sich auf unsere Moderatorin Merle Becker, die Sie durch den Nachmittag begleiten wird. Genießen Sie den Tag, und lassen Sie sich von der Musik der Band „Blind Foundation“ verzaubern und beschwingen.

Einen Angriff auf Ihre Lachmuskeln startet an diesem Nachmittag Hilde aus Bornheim! In ihrer unverwechselbaren Art hat die gesellige Hessin zu allem was zu sagen. Das macht sie besonders gern bei einem Stück Fleischwurst samt Kneipchen, das sie immer in ihrem Kittel mit sich trägt. Keine Lebenslage bleibt unkommentiert – sehr zur Freude des Publikums.

Unsere Tanzdarbietungen der verschiedenen Frankfurter Vereine machen wieder Lust auf Bewegung und Action. Freuen Sie sich auf Line Dance, Cancan, Hip-Hop-Tanz und auf die akrobatische Darbietung der jungen Cheerleader von Eintracht Frankfurt e. V.

Für Ihr leibliches Wohl ist in auch in diesem Jahr wieder bestens gesorgt, und dank unserer Sponsoren darf der Geldbeutel getrost zu Hause gelassen werden. Für Abkühlung sorgt wieder das leckere Eis aus unserem historischen Eiswagen! Nutzen Sie außerdem die Möglichkeit, an unseren Info- und Beratungstischen das breite und bunte Angebot für älter werdende und ältere Menschen in Frankfurt zu entdecken. Diesmal steht die Infomeile unter dem Motto „Nachbarschaftlich wohnen und leben“ und greift damit das Thema unseres Fach- und Dialogforums zur Eröffnung der Aktionswochen Älterwerden auf.

Treffen Sie auf Mitarbeiter und Ansprechpartner des Rathauses für Senioren, der teilnehmenden Vereine, Träger und Institutionen. Lassen Sie sich inspirieren und nutzen Sie die Gelegenheit zu einem persönlichen Austausch, zu neuen Kontakten und interessanten Gesprächen.

## Bunter Nachmittag - das Programm

- 13:00 Uhr**      **Blind Foundation**  
Musikalische Einstimmung
- 14:00 Uhr**      **Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.**  
Line Dance
- 14:10 Uhr**      **Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.**  
Cancan
- 14:15 Uhr**      **Begrüßung**  
Stadträtin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld  
Dezernentin für Soziales, Senioren, Jugend und Recht
- 14:30 Uhr**      **In Gemeinschaft leben - Vorstellung der Infomeile**  
Moderation: Merle Becker
- 15:00 Uhr**      **Eröffnung des historischen Eiswagens**  
Es darf probiert werden ...
- 15:30 Uhr**      **Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.**  
Line Dance
- 15:45 Uhr**      **Hilde aus Bornheim**  
Lassen Sie sich überraschen!
- 16:15 Uhr**      **TanzSportKreis Goldstein e. V.**  
Line Dance
- 16:30 Uhr**      **Blind Foundation**
- 17:00 Uhr**      **TSC Schwarz-Weiß-Blau der TSG Nordwest 1898 e. V.**  
Little Stars und Dancing Stars –  
Tanzgruppe Altersklasse 3–8 Jahre

- 17:15 Uhr**      **Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.**  
Dance Company – Tanzgruppe Altersklasse 7–16 Jahre
- 17:30 Uhr**      **EINTRACHT FRANKFURT e. V.**  
Cheerleader Altersklasse 8–12 Jahre
- 17:45 Uhr**      **Blind Foundation**  
Tanzen zum Ausklang des Bunten Nachmittages

Unterstützt durch:



## Informations- und Beratungstische

An unseren Informations- und Beratungstischen können Sie leicht und unkompliziert Informationen rund um das Thema „Nachbarschaftlich wohnen und leben“ finden und Kontakte knüpfen. Die Mitarbeitenden der folgenden Träger, Vereine und Institutionen sowie aktiv Mitwirkende der beteiligten Vereine freuen sich auf Sie:

- Aktive Nachbarschaft – Stadt Frankfurt am Main
- Amt für Wohnungswesen – Stadt Frankfurt am Main
- Care-Guides/Berami e. V.
- Ehrenamt & Stiftungen – Stadt Frankfurt am Main
- Einkaufsservice 60+ der Diakonie
- FBAG Frankfurter Behindertenarbeitsgemeinschaft
- Frankfurter Programm Würde im Alter – ambulant
- „Gemeinschaft wagen“ Projekt gegen die Einsamkeit/Diakoniestation
- Henry und Emma Budge-Stiftung
- HIWA! Beratungsstelle des DRK für ältere Migrant\*innen
- Infrau e. V. Interkulturelles Beratungs- und Bildungszentrum für Frauen, Mädchen, Seniorinnen
- Initiative Alte für Frankfurt mitgestalten – mitbestimmen
- Initiative Schwanheim/Goldstein bewegt sich
- Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen e. V.
- Netzwerk Neue Nachbarschaften
- pflegeBegleiter-Initiative für pflegende Angehörige & Freunde Frankfurt
- PontiFeen Fechenheim Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
- Praunheimer Werkstätten gGmbH
- Selbsthilfe e. V. Kontaktstelle
- Seniorenbeirat – Stadt Frankfurt am Main
- Sen-Se e. V. Seniorenselbsthilfeverein
- Sozialverband VdK OV/KV-Frankfurt
- Stromsparcheckmobil Cariteam Caritasverband Frankfurt e. V.
- Universität des 3. Lebensalters U3L e. V.
- Volkshochschule Frankfurt (VHS) „Aktiv im Alter“






### **Kontakt**

Stadt Frankfurt am Main  
Jugend- und Sozialamt, Rathaus für Senioren, Leitstelle Älterwerden  
Rike Hertwig, Marcel Klein  
069 / 21245058, [aelterwerden@stadt-frankfurt.de](mailto:aelterwerden@stadt-frankfurt.de)



### **Ort**

Im Garten des Rathaus für Senioren  
Hansaallee 150  
60320 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### **Anfahrt**

U1–U3, U8: Haltestelle Dornbusch, Bus 34, 64: Haltestelle Platenstraße,  
jeweils ca. 10 Minuten Fußweg



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



14:30 – 18:00 Uhr

## Sommerfest

Gemeinsames Sommerfest mit der SchlossResidence Mühlberg

Das Sommerfest findet direkt neben dem AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS im Park der SchlossResidence Mühlberg statt. Es erwartet Sie von 14:30 bis 18:00 Uhr ein buntes Programm aus Musik, Gegrilltem sowie Kinderunterhaltung.

**Weiterer Termin:** Fachvortrag am 21.08.2019 von 17:30 bis 19:00 Uhr. Thema: Die Welt steht Kopf – die Erlebniswelt demenziell veränderter Menschen verstehen lernen. Ort: AGPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS, Dielmannstraße 26, 60599 Frankfurt am Main. Anmeldung: (069) 60 906 - 822 oder per E-Mail unter [akademie@markusdiakonie.de](mailto:akademie@markusdiakonie.de).



### Kontakt

AGAPLESION MARKUS DIAKONIE gGmbH  
AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS  
Lina Freudenberg, Hausleitung  
069 / 60906340, [omk.info@markusdiakonie.de](mailto:omk.info@markusdiakonie.de),  
[www.markusdiakonie.de](http://www.markusdiakonie.de)



### Ort

AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS – Sachsenhausen,  
Park der SchlossResidence Mühlberg  
Dielmannstraße 26  
60599 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

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



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



15:00 – 17:00 Uhr

## Nachbarn stellen sich vor

### Wie stellen Sie sich Gemeinschaft vor?

Im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt 2019 laden wir Sie herzlich zu einem Austausch bei Kaffee und Kuchen ein. Die Siedlungsgemeinschaft Harheim ist ein gemeinschaftliches Wohnprojekt für geflüchtete Familien, Senioren und sozial geförderten Wohnraum.




#### Kontakt

Deutsches Rotes Kreuz Frankfurt am Main e. V.  
Siedlungsgemeinschaft Harheim  
Thomas Sprinkart  
069 / 7191910, [thomas.sprinkart@drkfrankfurt.de](mailto:thomas.sprinkart@drkfrankfurt.de),  
[www.drkfrankfurt.de](http://www.drkfrankfurt.de)



#### Ort

DRK Siedlungsgemeinschaft Harheim  
Im Niederfeld 2–14  
60437 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



#### Anfahrt

Bus 28: Haltestelle Im Niederfeld



**kostenfrei**  
**ohne Anmeldung**



15:30 – 17:00 Uhr

## Ein gemeinschaftliches Wohnprojekt für die Generation 50+

Infoveranstaltung

Sie fragen sich, wie sie einmal im Alter leben wollen? Sie möchten gerne selbstbestimmt in Gemeinschaft wohnen? Sie sind ökologisch und sozial engagiert, älter als 50 Jahre und möchten Ihre Zukunft aktiv mitgestalten? Dann laden wir Sie herzlich ein, sich über unser erstes Wohnprojekt zu informieren. Wir sind eine junge Genossenschaft und entwickeln momentan mit vielen Interessierten ein wertorientiertes Projekt, das noch Mitbewohner/-innen sucht. Schauen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!



### Referent/-in

Elke Keller, Uwe Scharf




### Kontakt

Aja-Textor-Wohngenossenschaft e. G. (i. G.)  
Elke Keller  
0176 / 83463624, elkekeller@aol.com,  
[www.aja-textor-wohnen.de](http://www.aja-textor-wohnen.de)



### Ort

Rudolf Steiner Haus, Kursraum 1  
Hügelstraße 67  
60433 Frankfurt am Main  
 barrierefrei



### Anfahrt

U1–U3, U8: Haltestelle Hügelstraße, von dort 5 Minuten zu Fuß bis Hügelstraße 69, Bus 39: Haltestelle Reinhardtstraße



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



*Samstag & Sonntag*  
> 31. August & 1. September





14:30 – 17:30 Uhr

## Picknick und Gespräche am Main

Netzwerk Neue Nachbarschaften - unsere Nachbarschaftsnetze ermöglichen bis zuletzt ein Leben in der vertrauten Umgebung des gewohnten Stadtteils

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. Dort können Sie Menschen aus den Stadtteilgruppen kennenlernen. Wir GRILLEN gemeinsam. Grill, Tische, Bänke stehen bereit, und jeder bringt Speisen, Getränke und Geschirr/Besteck für sich mit.

**Weitere Termine:** Wir treffen uns regelmäßig in unseren Stadtteilgruppen. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf unter 069 / 40321459 (AB) oder per E-Mail unter [info@neue-nachbarschaften-ffm.de](mailto:info@neue-nachbarschaften-ffm.de).




### Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.  
Netzwerk Neue Nachbarschaften  
Ulrike Peschelt-Elflein  
0151 / 12028180, [info@neue-nachbarschaften-ffm.de](mailto:info@neue-nachbarschaften-ffm.de)



### Ort

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



### Anfahrt

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



**kostenfrei  
ohne Anmeldung**



11:15 – 12:15 Uhr

## Ökumenischer Gottesdienst

Gottesdienst für Menschen mit und ohne Demenz

Bereits zum dritten Mal findet zum Abschluss der Aktionswoche Älterwerden in der Ev. Miriamgemeinde-Crutzenhof ein ökumenischer Gottesdienst statt, in dem ALLE ihren eigenen Bedürfnissen nachgehen können und TROTZDEM einen wunderbaren Gottesdienst miterleben dürfen. Im Anschluss laden wir (TrotzDem-Aktiv) Sie zu einem Imbiss ein. Hier können Sie mit uns ins Gespräch kommen und weitere Informationen bezüglich Demenz/Alzheimer erhalten.



### Referent/-in

Hannelore Schüssler, Miriam Bruckmann



### Kontakt

TrotzDem-Aktiv gUG

TrotzDem-Aktiv + Alzheimer Gesellschaft Frankfurt

Hannelore Schüssler

069 / 95090665, [trotzdem-aktiv.hs@t-online.de](mailto:trotzdem-aktiv.hs@t-online.de)



### Ort

Ev. Miriamgemeinde, Gemeindesaal – Crutzenhof

An der Grünhohl 9

60437 Frankfurt am Main

 barrierefrei



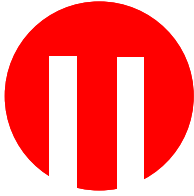
### Anfahrt

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



### kostenfrei

ohne Anmeldung



# 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](mailto:pflegestuetzpunkt@frankfurt.de)

Pflegestützpunkt Frankfurt am Main

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main



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

### **Wir bieten**

Freizeit- und Erholungsangebote.

### **Wir informieren**

zum Wohnen im Alter.

### **Wir klären**

Fragen zum Frankfurter Beratungs- und Hilfesystem.

### **Wir helfen**

bei der Wohnraumanpassung.

### **Wir entwickeln und begleiten**

das Frankfurter Programm Würde im Alter – ambulante Altenpflege, psychosoziale Beratung und Begleitung.

### **Wir fördern**

bürgerschaftliches Engagement und Bürgerbeteiligung.

### **Wir beraten**

zum Wohnen im Alter und zu innovativen Wohnformen.

### **Wir informieren**

über Bring- und Serviceleistungen in Ihrem Stadtteil.

### **Wir planen und veranstalten**

einmal im Jahr die „Aktionswochen Älterwerden“.

### **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](http://www.aelterwerden-in-frankfurt.de)**  
**Telefon: 115 oder 069 / 212 45058**

# Die Frankfurter Rettungsbox spart Zeit und rettet Leben!



Mit der Frankfurter Rettungsbox stehen im Notfall alle relevanten Informationen auf einen Blick zur Verfügung.

So wird eine gezielte Erstversorgung bei Notfällen im häuslichen Umfeld sichergestellt.

*Für 2 Euro in vielen Apotheken erhältlich*

Fragebogen mit Rettungsinformationen ausfüllen und in die 11 x 8 cm große Schachtel legen. Rettungsbox einfach mit beiliegenden Klett pads neben der Wohnungstür gut sichtbar von innen befestigen.

Mehr Infos unter [www.frankfurter-rettungsbox.de](http://www.frankfurter-rettungsbox.de)

# 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 Sie bitte per Banküberweisung begleichen. 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.

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

**Ja**, ich bestelle die Senioren Zeitschrift ab der Ausgabe:

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

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



## Rechnungsadresse

Vorname .....

Name .....

Straße/Hausnr. ....

PLZ/Ort .....

Telefon .....

Datum ..... Unterschrift .....

## Lieferadresse

(nur ausfüllen, wenn Rechnungs- und Lieferadresse nicht identisch sind)

Vorname .....

Name .....

Straße/Hausnr. ....

PLZ/Ort .....

Telefon .....

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



**TERMIN  
VORMERKEN**

## **Die Aktionswochen Älterwerden 2020**

**Jetzt schon Termin vormerken!**

Die Aktionswochen Älterwerden 2020 finden vom 15. bis 28. Juni statt.

**15. Juni 2020: Eröffnungsveranstaltung**

**26. Juni 2020: Bunter Nachmittag**

# IMPRESSUM

## **Herausgeber:**

Dezernat Soziales, Senioren, Jugend und Recht  
Stadt Frankfurt am Main – Der Magistrat  
Schillerstraße 20  
60313 Frankfurt am Main

## **Redaktion:**

Rike Hertwig, Marcel Klein, Gregor Preis  
Leitstelle Älterwerden – Rathaus für Senioren  
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main

## **Gestaltung und Satz:**

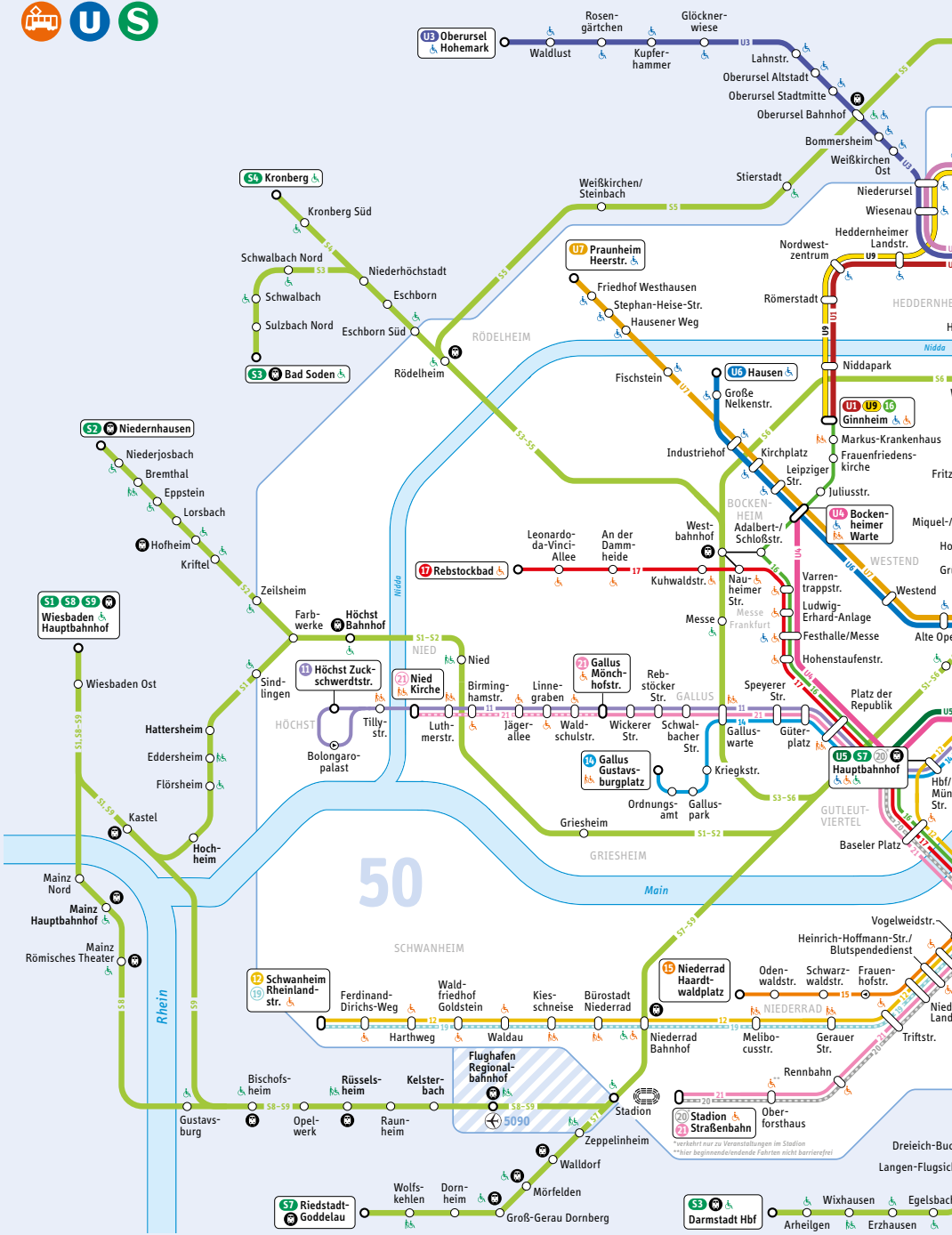
Heldentaten Werbeagentur GmbH  
Hedderichstraße 45, 60594 Frankfurt am Main  
[www.heldentaten.net](http://www.heldentaten.net)

## **Druck und Bindung:**

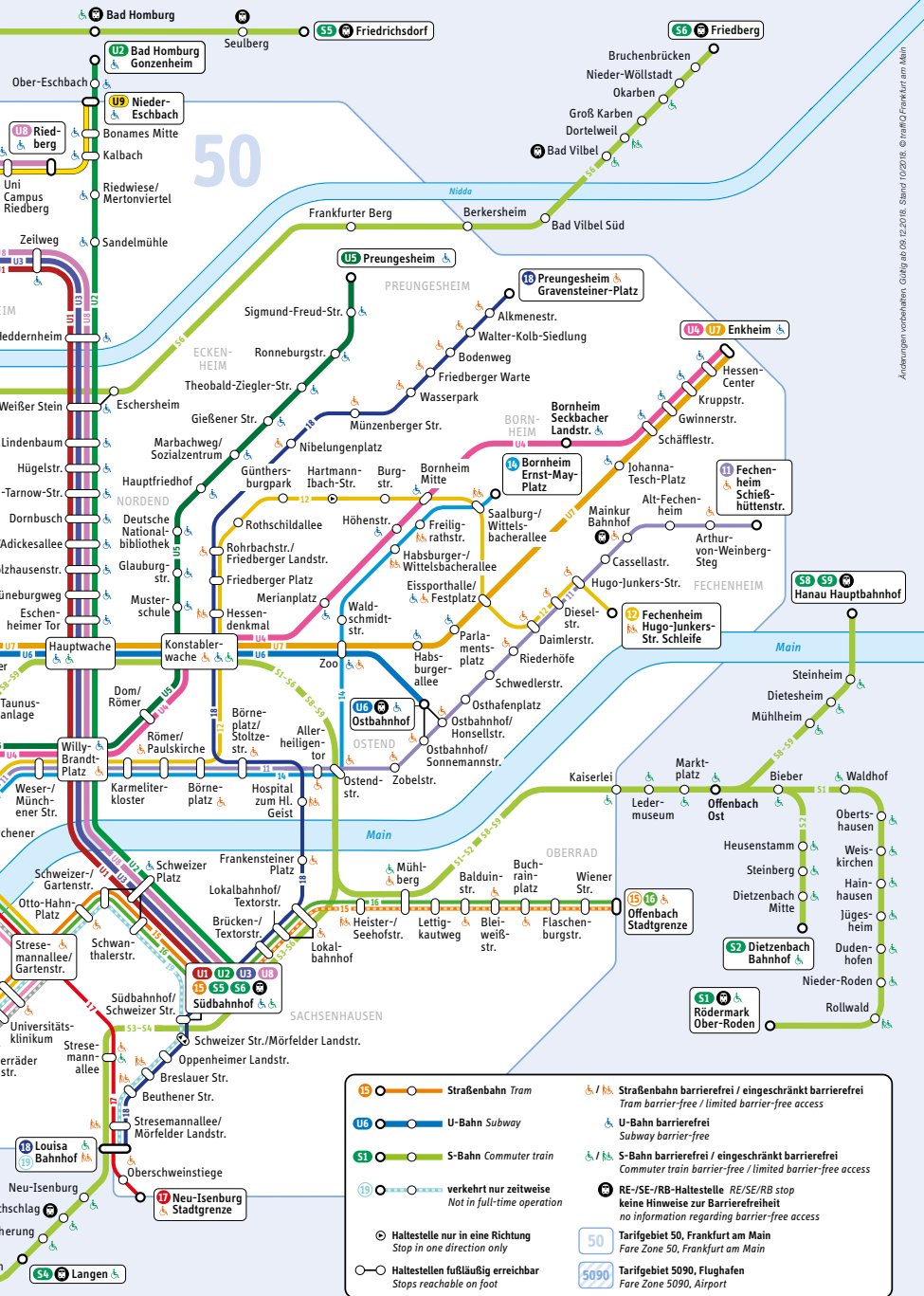
Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG  
Sontraer Straße 6, 60386 Frankfurt am Main  
[www.zarbock.de](http://www.zarbock.de)

## **Bilder:**

Adobe Stock



\*fährt nur zu Vorausstellungen im Stadion  
\*\*hier beginnenderende Fahrten nicht barrierefrei



50

	<b>Straßenbahn Tram</b>		<b>Straßenbahn barrierefrei / eingeschränkt barrierefrei</b> Tram barrier-free / limited barrier-free access
	<b>U-Bahn Subway</b>		<b>U-Bahn barrierefrei</b> Subway barrier-free
	<b>S-Bahn Commuter train</b>		<b>S-Bahn barrierefrei / eingeschränkt barrierefrei</b> Commuter train barrier-free / limited barrier-free access
	<b>verkehrt nur zeitweise</b> Not in full-time operation		<b>RE-/SE-/RB-Haltestelle</b> RE/SE/RB stop keine Hinweise zur Barrierefreiheit no information regarding barrier-free access
	<b>Haltestelle nur in eine Richtung</b> Stop in one direction only		
	<b>Haltestellen fußläufig erreichbar</b> Stops reachable on foot		
	<b>Tarifgebiet 50, Frankfurt am Main</b> Fare Zone 50, Frankfurt am Main		
	<b>Tarifgebiet 5090, Flughafen</b> Fare Zone 5090, Airport		

Änderungen vorbehalten, Gültig ab 09.12.2018, Stand 10/2018. © mtr@Q-Frankfurt am Main



Schillerstraße 20  
60313 Frankfurt am Main

[www.aelterwerden-in-frankfurt.de](http://www.aelterwerden-in-frankfurt.de)