

PROGRAMMHEFT

Aktionswochen

Älterwerden in Frankfurt

vom 04. bis 12. Juli 2015



Wir gestalten unsere Stadt





Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, dass Sie sich für die Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt interessieren. In unserem Programmheft finden Sie auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Angebote, die hoffentlich Ihre Neugier wecken und zum Mitmachen einladen. Gleiches gilt für die Veranstaltungen des 11. Deutschen Seniorentags vom 02. bis zum 04. Juli im Congress Center Messe Frankfurt, die Sie vielleicht vor dem Auftakt unserer Aktionswochen schon besuchen werden.

Ich kann Ihnen auf jeden Fall empfehlen, am 4. Juli zur Messe zu kommen und dort um 13:30 Uhr die Eröffnungsveranstaltung der Aktionswochen zu besuchen (ab 13:00 Uhr erhalten Sie freien Eintritt zu allen weiteren Veranstaltungen des Deutschen Seniorentags und der SenNova). Unter dem Motto „Wir gestalten unsere Stadt“ kommen spannende Gäste ins Gespräch: der Schauspieler Michael Baral, bekannt aus der Lindenstraße in der Rolle des Timo Zenker, die Vorreiterin der Alternsforschung, Frau Prof. Dr. Dr. Ursula Lehr, die Stadtteilbotschafterin Suzanne Cadiou und der Travestiekünstler Olga Orange. Moderiert wird die erlesene Runde von dem Moderator, Sänger und Journalisten Jascha Habeck. Besuchen Sie direkt im Anschluss an die Podiumsdiskussion auch den „Markt der Möglichkeiten“, der Ihnen einen Einblick in die bunte und kreative Welt des Ehrenamtes in Frankfurt gibt.

Das Jahr 2015 hält in Frankfurt nicht nur den Deutschen Seniorentag bereit. Auch die zentralen Feierlichkeiten zum Tag der Deutschen Einheit am 3. Oktober finden hier statt. Zur Einstimmung auf dieses Ereignis lade ich Sie herzlich zu unserem Erzählcafé „Wie ich die Wiedervereinigung und die Zeit danach erlebt habe“ ein. Am 08. Juli von 16:00 bis 18:00 Uhr trifft man sich bei Kaffee und Kuchen im Café Anschluss in der Hansaallee 150. Unter der Moderation von Claudia Lowin (Schauspiel Frankfurt) berichten Bürgerinnen

und Bürger aus Frankfurt am Main und Menschen, die früher in Frankfurt an der Oder gelebt haben, über ihre persönlichen Erfahrungen aus der Zeit der Wiedervereinigung. Für die musikalische Unterhaltung sorgt das Duo Peter Perry & Lea. Kommen Sie vorbei und nehmen Sie teil an dieser Zeitreise.

Zuletzt möchte ich Sie noch auf unseren beliebten Bunten Nachmittag hinweisen, der am 10. Juli von 13:00 bis 18:00 Uhr im Garten des Rathauses für Senioren, Hansaallee 150, stattfindet. Auch in diesem Jahr haben wir für Sie ein buntes Programm aus Musik, Tanz, Kultur und Information vorbereitet und für das leibliche Wohl gesorgt. In gewohnter Tradition führt Sie der Magier Jacomo durch den Nachmittag. Dieses Jahr erhält er dabei Unterstützung durch die zauberhafte Olga Orange.

Nutzen Sie die Gelegenheiten, die Ihnen die Aktionswochen bieten. Auch in diesem Jahr haben es Frankfurter Vereine, Initiativen und Träger geschafft, viele interessante Veranstaltungen für die älteren Frankfurterinnen und Frankfurter auf die Beine zu stellen. Dafür möchte ich mich herzlich bedanken, denn ohne sie wären die Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt nicht möglich.

Ihre Stadträtin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld

Dezernentin für Soziales, Senioren, Jugend und Recht

11. Deutscher Seniorentag

mit Messe **SenNova**

Schirmherrin:
Bundeskanzlerin
Dr. Angela Merkel



Gemeinsam in die Zukunft!

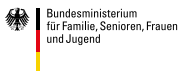
2. – 4. Juli 2015

Congress Center Messe Frankfurt

Sie wollen Ihr Leben im Alter aktiv und engagiert gestalten? Sie wollen sich informieren und mitdiskutieren? Besuchen Sie den 11. Deutschen Seniorentag 2015! Rund 100 Vorträge, Diskussionsrunden, Mitmachangebote und vieles mehr aus den Bereichen Gesundheit & Pflege, Engagement & Politik und Wohnen & Leben erwarten Sie.

Mehr auf www.deutscher-seniorentag.de

Veranstaltung gefördert von



STADT  FRANKFURT AM MAIN

In Kooperation mit



Partner



Veranstalter



Medienpartner

Frankfurter Allgemeine
ZEITUNG FÜR DEUTSCHLAND

Frankfurter
Neue Presse

FrankfurterRundschau

SENIOREN
RATGEBER

Organisatorische Informationen zum 11. Deutschen Seniorentag 2015

Öffnungszeiten:

Donnerstag	2. Juli 2015	9.00 – 18.00 Uhr
Freitag	3. Juli 2015	9.00 – 18.00 Uhr
Samstag	4. Juli 2015	9.00 – 17.00 Uhr

Eintrittspreise inkl. ÖPNV-Ticket im RMV-Gebiet:

- >> 3-Tages-Karte: 25,00 €
- >> Tageskarte (2. und 3. Juli) jeweils: 12,00 €
- >> Tageskarte (4. Juli): 6,00 €
(ab 13.00 Uhr Eintritt frei)

Ermäßigungen:

- >> Gruppen ab 15 Personen erhalten 20 % Ermäßigung
- >> Inhaber des Frankfurt-Passes oder eines vergleichbaren Nachweises erhalten 50 % Ermäßigung
- >> Begleitpersonen von Schwerbehinderten mit dem Merkzeichen „B“ im Ausweis erhalten freien Eintritt
- >> Schüler- und Studentengruppen erhalten bei Voranmeldung unter dst@bagso.de ebenfalls freien Eintritt

Eintrittskarten können an den Veranstaltungstagen direkt an der Tageskasse im Congress Center Messe sowie im Vorverkauf an den Tourist-Informationen am Frankfurter Hauptbahnhof und auf dem Römer erworben werden.

Anfahrt:

Das Congress Center erreichen Sie über die U-Bahn-Haltestelle „Festhalle/Messe“ (U4) sowie die Tram-Haltestellen „Festhalle/Messe“ und „Ludwig-Erhard-Anlage“ (Linien 16 und 17).

Freitag, 3. Juli 2015
Congress Center Messe Frankfurt

Wohnen plus: die Ambulantisierung als Chance für die Weiterentwicklung von Altenpflegeheimen

Die große Mehrheit älterer Menschen möchte auch bei Pflegebedürftigkeit zu Hause wohnen bleiben. Gerade der Umzug in ein Altenpflegeheim wird abgelehnt. Doch welche Möglichkeiten der Pflege und Betreuung gibt es, die trotz gesundheitlicher Beeinträchtigung ein hohes Maß an Versorgungssicherheit geben und gleichzeitig bezahlbar sind?

Inzwischen haben sich Alternativen zum Pflegeheim entwickelt, die für sich beanspruchen, die Vorteile des Wohnens in der eigenen Wohnung mit der Versorgungssicherheit eines Pflegeheims zu kombinieren. Die Angebote, die unter den Schlagwörtern ambulantierte stationäre Pflege, stationäre Wohngemeinschaft oder Pflege 5.0 zunehmend Verbreitung finden, versprechen, genau diesem Anspruch gerecht zu werden.

Wir möchten in unserer Veranstaltungsreihe der Frage auf den Grund gehen, was es mit diesen neuen Konzepten genau auf sich hat und welche Vor- und Nachteile gegenüber anderen Wohnformen bestehen. Dazu beleuchten wir das Thema aus drei verschiedenen Perspektiven.





Programm

09:30 – 11:00 Uhr

Ambulantisierung stationärer Pflegeeinrichtungen
Stefan Dzulko, Leiter der Context Akademie für berufliche Fort- und Weiterbildung im Gesundheitswesen

11:30 – 13:00 Uhr

Altenpflege 5.0: ein zeitgemäßes und bedürfnisgerechtes Nachfolgemodell der stationären Pflege
Dr. Horst Wiesent, Geschäftsführender Gesellschafter der SeniVita gemeinnützige GmbH

Ambulantisierung aus Sicht des Heimrechts
Dr. Holger Börner, Justiziar im Hessischen Amt für Versorgung und Soziales, Wiesbaden

Philipp Graf von und zu Egloffstein, Anwalt mit dem Schwerpunkt Heim- und Pflegerecht

Moderation

Sylvia Kern, Geschäftsführerin Alzheimergesellschaft Baden-Württemberg e. V.

Veranstalter

Stadt Frankfurt am Main



Kosten: Eintrittspreis für den 11. Deutschen Seniorentag (siehe Seite 5)
ohne Anmeldung

Aktionswochen 2015

„Wir gestalten unsere Stadt“

„Der beste Weg, die Zukunft vorauszusagen, ist, sie zu gestalten.“

Willy Brandt

Das Thema der Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt 2015 lautet: „Wir gestalten unsere Stadt“. Quartier, Stadtteil, Wohnumfeld, Lebensraum – alles kann und soll unter die Lupe genommen werden. Aus verschiedenen Blickwinkeln, durch Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und immer mit dem Blick darauf, was man verändern oder verbessern kann, was man gemeinsam gestalten kann.

Hierzu laden wir Sie in diesem Jahr ein. Wie stellen Sie sich Ihre Zukunft in Frankfurt vor? Wie möchten Sie leben? Was ist Ihnen wichtig? Was soll sich verändern? Und wie kann man diese Wünsche und Vorstellungen gemeinsam umsetzen?

Um Ihnen das Auffinden von Veranstaltungen, die sich genau mit diesem Themenschwerpunkt beschäftigen, etwas leichter zu machen, haben wir im Programmheft eine neue Kategorie eingeführt. Unter dem Punkt Politik und Bildung finden Sie Veranstaltungen, die sich gezielt mit verschiedenen Themen der gemeinsamen Gestaltung Frankfurts auseinandersetzen.

Reden Sie mit, machen Sie mit und lernen Sie Neues kennen! Die vielen unterschiedlichen Veranstaltungen im Rahmen der Aktionswochen Älterwerden bieten hierzu Gelegenheit. Man kann sich ausprobieren, austauschen, kennenlernen oder auch einfach nur mal zuhören.

Seien Sie herzlich willkommen, bringen Sie sich ein und gestalten Sie mit – wir haben viel vor im Jahr 2015!

Inhaltsverzeichnis

Programmheft Aktionswochen 2015

	Politik und Bildung	Seite 10
	Pflege	Seite 11
	Gesundheit	Seite 12
	Leben mit Demenz	Seite 13
	Sport und Tanz	Seite 14
	Leben, Wohnen und Mobilität	Seite 15
	Kunst und Kultur	Seite 16
	Veranstaltungen des Seniorendebezirks	Seite 17

Die Veranstaltungen - Chronologie

> 04. Juli	Seite 19	> 05. Juli	Seite 25
> 06. Juli	Seite 29	> 07. Juli	Seite 51
> 08. Juli	Seite 81	> 09. Juli	Seite 105
> 10. Juli	Seite 139	> 11. Juli	Seite 157



Politik und Bildung

„Wir gestalten unsere Stadt“ lautet das Motto der Aktionswochen 2015. Ganz in diesem Sinne bieten sich Ihnen dieses Jahr viele Möglichkeiten selbst mitzureden, sich einzubringen, eigene Ideen voranzutreiben oder sich mit anderen Frankfurterinnen und Frankfurtern für eine gemeinsame Sache zusammenzuschließen. Bereits aktive Initiativen stellen sich vor, laden Sie zum Mitmachen ein oder geben Tipps, wie man selbst aktiv werden kann. Die unterschiedlichsten Themen werden hier aufgegriffen und zur Diskussion gestellt. Einige Veranstaltungen beschäftigen sich mit dem Lebensraum in einzelnen Stadtteilen, andere umschließen ganz Frankfurt.

Seien Sie offen und seien Sie neugierig. Beteiligen Sie sich, machen Sie sich auf und machen Sie mit! Es geht um Ihre Meinung, Ihre Wünsche und Ihre Vorstellungen zur Gestaltung des eigenen Lebens und des Lebens in Frankfurt!

Eröffnung der Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt

„Wir gestalten unsere Stadt“	Seite 20
Workshop und Casting: Zukunft gestalten	Seite 59
Alte männerliebende Männer wollen mehr ...!	Seite 70
Gesprächsforum: Angebote für Menschen mit Demenz	Seite 74
Baumspaziergang	Seite 99
Wie ich die Wiedervereinigung und die Zeit danach erlebt habe	Seite 101
Wie unterstützt die schwule und lesbische Community ihre Älteren?	Seite 102
Abenteuer Mobilität: mit dem Rollator unterwegs in Bornheim ...	Seite 107
Frankfurt - Zukunft gemeinsam gestalten	Seite 118
Willkommen im Offenen Wohnzimmer!	Seite 126
Frankfurter engagieren sich für Frankfurter	Seite 134
Zu Fuß - sicher - mobil	Seite 137
Moscheevereine - Begegnungsstätten für muslimische Senioren!	Seite 154
Netzwerk Neue Nachbarschaften zum Kennenlernen	Seite 160



Pflege

Die Veranstaltungen im Bereich Pflege präsentieren mit vielfältigen Informationen nicht nur aktuelle Entwicklungen, Möglichkeiten und Angebote, sondern auch konkrete Pflegemethoden und das Unterstützungs- und Leistungsspektrum verschiedener Einrichtungen. Lernen Sie neben der Arbeit und den Möglichkeiten häuslicher, ambulanter oder stationärer Pflege auch die Beratungs- und Betreuungsangebote im Frankfurter Stadtgebiet kennen und informieren Sie sich über ehrenamtliches Engagement und Netzwerke.

Entspannt im Bett liegen - gefahrenfrei vom Bett in den Rollstuhl!	Seite 36
Offene Sprechstunde „pflegeBegleitung“	Seite 42
Umgang mit freiheitsentziehenden Maßnahmen	Seite 44
Ein Tag dabei - Probetag in der Tagespflege	Seite 52
Emotionale Robotik	Seite 67
Welche hospizlichen und palliativen Angebote gibt es?	Seite 77
Rund um das Pflegeheim	Seite 93
Pflege zu Hause gestalten - und das eigene Leben nicht aus den Augen verlieren	Seite 96
Pflege als Berufsbild	Seite 98
Wir gestalten Ihre Pflege: Leben Sie schon oder leiden Sie noch?	Seite 127
Hilfen im Verbund	Seite 128



Gesundheit

Die Veranstaltungen zum Thema Gesundheit laden Sie ein, Bewegung, Kreativität, Empfinden und Entspannung als Teil eines gesunden und gesünderen Lebenswandels zu entdecken und zu trainieren. Im Gespräch mit anderen können Sie eigene Stärken und Schwächen neu betrachten und für sich nutzen. Ob Sie etwas für Ihren Rücken suchen oder vielleicht etwas für Ihr Gedächtnis tun wollen, hier werden Sie fündig. Nehmen Sie teil an kreativen Mitmachangeboten oder auch an klassischen Informationsveranstaltungen!

Rücken-Fit	Seite 31
Gedächtnstraining	Seite 33
Wirbelsäulengymnastik	Seite 37
Leiden Sie noch oder klopfen Sie schon?	Seite 48
Vergroßernde Sehhilfen erleichtern das Leben	Seite 53
Die Schilddrüse - ihre Funktion und mögliche krankhafte Veränderungen	Seite 56
Bauch- und Darmbeschwerden und ihre Ursachen	Seite 56
Altersdiabetes - von wegen eine Frage des Alters!	Seite 56
Wirbelsäulengymnastik	Seite 65
Rücken-Fit	Seite 66
Auch im Alter noch gut hören	Seite 79
Beckenbodenpower	Seite 82
Qigong mit Philip Stanley	Seite 90
Hören bedeutet Lebensqualität	Seite 100
Rücken-Fit	Seite 106
Frankfurter Gesundheitsspaziergang	Seite 109
Gehirnjogging	Seite 110
Yoga für Senioren	Seite 110
Stepptanz für Senioren	Seite 110
Der Trauer eine Sprache verleihen!	Seite 132
Psychotherapie im höheren Lebensalter	Seite 135
Being in Balance! Basisgymnastik nach Margaretha Schmidt.....	Seite 136
2. Rollator-Aktionstag in der Kursana Villa Frankfurt.....	Seite 159



Leben mit Demenz

Kann ich eine Demenz verhindern? Wie wird eine Demenz erkannt? An wen kann ich mich wenden? Auch all diejenigen, die sich bereits mit der Versorgung von Menschen mit Demenz auseinandersetzen, finden hier interessante Angebote. Was kann ich mit einem Menschen mit Demenz unternehmen? Wie wäre es denn mal mit einem Besuch im Museum oder einer sportlichen Aktivität? Hier finden Sie Veranstaltungen zu aktuellen und innovativen Projekten, Unterstützungsmöglichkeiten und vieles mehr.

Aktiv mit Demenz	Seite 35
Mit Demenz ins Museum?	Seite 38
Demenz vorbeugen: Was kann ich tun?	Seite 47
DEMENTZ - Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten	Seite 75
„Klarkommen mit Demenz“	Seite 76
Essen und Trinken bei Demenz	Seite 89
Offenes Singen im Demenzcafé Herbstsonne	Seite 95
Gesellschaftsspiele und mehr	Seite 115
Bewegung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen	Seite 116
Initiative „Demenzfreundliches Quartier“	Seite 125



Sport und Tanz

Wir alle wollen bis ins hohe Alter fit und gesund sein! Sportliche Betätigung und Tanzen wirken da als wahre Lebenselixiere. Lassen Sie sich anregen zum Mitmachen und Aktivsein. Gerade für ältere Menschen ist das Tanzen als bewegungsorientiertes Ganzkörpertraining eine geeignete Bewegungs- und Sportart, die Spaß macht und Geist und Seele belebt. Studien zufolge verbessern sich nicht nur Geschicklichkeit und Denkfähigkeit, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden. Egal, ob Sie aktiv mitmachen oder nur zuschauen wollen: Die Sport- und Tanzangebote während der Aktionswochen Älterwerden 2015 bieten Ihnen hierzu alle Möglichkeiten.

Sicherheits- und Selbstverteidigungstraining

für Frauen ab 50 Jahren	Seite 26
Jung tanzt mit Alt und Alt tanzt mit Jung	Seite 27
Aktiv bis 100 in Fechenheim	Seite 30
Seniorengymnastik für Männer	Seite 34
Seniorengymnastik für Frauen	Seite 34
Gymnastik mit dem Stuhl	Seite 34
Senioren sport	Seite 43
Walzer tanzen	Seite 45
It's Party Time!	Seite 46
Tai-Chi-Chuan-Training	Seite 49
Gesellige Tänze	Seite 55
Yoga ab 60 - Yoga kennt kein Alter! Yoga zum Kennenlernen!	Seite 60
Aktiv bis 100 in Ginnheim	Seite 83
Seniorentanzen	Seite 86
Tischtennis für Senioren	Seite 88
Mit dem Rad durch den Frankfurter Stadtwald	Seite 112
Yoga kennt kein Alter	Seite 113
Gymnastik mit dem Stuhl	Seite 117
Aktiv bis 100 in Schwanheim	Seite 124
Française tanzen	Seite 131
Seniorengymnastik	Seite 140
Aktiv bis 100 in Sindlingen	Seite 141
Tanz mit! - Seniorentanz	Seite 151
Stepptanz für Senioren, Einsteiger	Seite 153
Taekwonmoodo-Training für Frauen mitten im Leben	Seite 155



Leben, Wohnen und Mobilität

Suchen Sie Informationen zum Thema Mobilität, möchten Sie sich über neue Wohnformen und -modelle oder den Bereich Wohnen und Technik informieren, haben Sie Fragen zu Angeboten und Leistungen in diesem Bereich? Dann sind Sie bei den Veranstaltungen zum Thema „Leben, Wohnen und Mobilität“ genau richtig. Hier werden Sie umfassend, qualifiziert und ohne Zeitdruck zu allen entsprechenden Themen informiert. Betreutes Wohnen, Barrierefreiheit, öffentlicher Nahverkehr, Sicherheit, Stadtteilarbeit, Wohnanlagen: Die Veranstaltungen decken ein breites Spektrum ab.

Öffentlich geförderte Wohnungen für Senioren	Seite 58
Tag der offenen Tür - AGAPLESION HAUS SAALBURG,	
Wohnen & Pflegen	Seite 69
Sicher unterwegs	Seite 71
Wir wohnen gern in Bornheim	Seite 73
Hausnotruf und Assistenzsysteme	Seite 84
Lebensqualität im Alter - was ist das?	Seite 92
Informationen und Tag der offenen Tür	
im Therapiegarten Ginnheim	Seite 119
Ein Nachmittag im „Arnsburger Eck“	Seite 120
Tag der offenen Tür - Servicewohnen für Senioren	Seite 122
Tag der offenen Tür -	
AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS	Seite 123
Zusammen leben unter einem Dach	Seite 130
AGAPLESION Wohnen und Pflegen im Schwanthaler Carrée	Seite 149
Führung durch das Haus Aja Textor-Goethe	
und Aja's Gartenhaus	Seite 150
Rosa Paten - ein Besuchsdienst für homosexuelle Senioren	Seite 152
Sommerfest	Seite 161



Kunst und Kultur

Frankfurt wartet mit einer Vielfalt an kulturellen Angeboten und Möglichkeiten auf, etwa dem Museumsufer, zahlreichen Bühnen und Spielstätten, Gärten und Parkanlagen oder historischen Orten. Besonders schön sind Besuche kultureller Veranstaltungen zusammen mit Familie, Freunden und Nachbarn. Oder wagen Sie etwas Neues, probieren Sie einfach mal ein Musikinstrument aus oder versuchen Sie sich im Malen. Ob ein bewegendes Konzert, eine Lesung des Lieblingsautors oder ein Ausstellungsbesuch mit fachkundiger Führung – solche schönen Erlebnisse bieten neben guter Unterhaltung auch Gesprächsstoff über den Tag hinaus und regen oftmals zum Selbst-, Mit- und Weitermachen an.

Das Alter in der Karikatur	Seite 24
Zeit für Musik: Saxofon, Klarinette und Blockflöte	Seite 32
Zeit für Musik: Kontrabass.....	Seite 39
Zeit für Musik: Gitarrenklang	Seite 40
Bon Soir, Herr Kommissar!	Seite 41
„Ohne Krimi geht die Mimi nie ins Bett“	Seite 54
Zeit für Musik: Die Klarinette Das Saxofon	Seite 61
Zeit für Musik: Die Oboe Die Trompete	Seite 62
Zeit für Musik: Das Klavier Ein Abend mit Orchester	Seite 63
Eritreisches Frühstück mit sozialer Beratung.....	Seite 64
Die Höchster Silberdisteln „Frisch gemixt“	Seite 68
Liebenswerte Normandie!	Seite 72
Welche kulturellen Möglichkeiten bietet unsere Stadt?.....	Seite 78
Film: Wildwest im Thälmannpark.....	Seite 80
Hilfreiche Smartphone-Apps für Senioren	Seite 85
Stoltze auf dem Main	Seite 87
Stricken für den guten Zweck	Seite 91
„Musik liegt in der Luft...“	Seite 94
Buddhismus	Seite 97
Zeit für Musik: Musikalische Grundausbildung für Erwachsene	Seite 103
Alte und neue Brunnen in Frankfurt	Seite 108
Zeit für Musik: Gesangskurs für Erwachsene.....	Seite 114
Zeit für Musik: Posaune oder Euphonium.....	Seite 114

Ölmalerei	Seite 121
Vom Sinn und Unsinn	Seite 129
„Vor dem Gestalten liegt der Plan“	Seite 133
Der Bunte Nachmittag im internationalen Flair	Seite 143
Zeit für Musik: Begegnungen	Seite 156
Ausstellung: „Blumen und Früchte aus der Heimat“	Seite 158
Interkulturelle Theatergruppe	Seite 162



Veranstaltungen des Seniorendezerernats

Die Leitstelle Älterwerden hat für Sie im Auftrag des Seniorendezerernats wieder einige Veranstaltungen im Rahmen der Aktionswochen 2015 geplant. Kommen Sie zur Eröffnung der Aktionswochen am 4. Juli und nehmen Sie an der Podiumsdiskussion mit der Seniorendezerernentin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld und ihren prominenten Gästen teil. Im Anschluss können Sie auf dem Markt der Möglichkeiten einen Eindruck von der Vielfalt des Ehrenamtes in Frankfurt erhalten. Vielleicht ist ja auch etwas für Sie dabei?

Eröffnung der Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt

„Wir gestalten unsere Stadt“	Seite 20
Rund um das Pflegeheim	Seite 93
Wie ich die Wiedervereinigung und die Zeit danach erlebt habe	Seite 101
Der Bunte Nachmittag im internationalen Flair	Seite 143





Samstag
> 04. Juli



13:30 - 17:00 Uhr

Eröffnung der Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt „Wir gestalten unsere Stadt“

13:30 Uhr: Podiumsdiskussion (Raum Illusion)

Besuchen Sie unseren Auftakt mit prominenten Gästen! Warum werden Bürgerinnen und Bürger aktiv? Was motiviert Jung und Alt, sich für Verbesserungen und eine gute Gemeinschaft einzusetzen? Wie können Generationen für- und miteinander das Leben meistern? Wo sind kleine Hilfen ganz groß?

Jascha Habeck (Hessischer Rundfunk) bringt seine Gäste locker ins Gespräch! Freuen Sie sich auf Michael Baral alias Timo Zenker, bekannt aus der Fernsehserie „Lindenstraße“, Sozialdezernentin und Stadträtin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld, die Stadtteilbotschafterin Suzanne Cadiou, die Vorsitzende der BAGSO Prof. Dr. Ursula Lehr und nicht zuletzt auf den Travestiekünstler Olga Orange.



Michael Baral



Prof. Dr. Daniela Birkenfeld



Suzanne Cadiou



Jascha Habeck



Prof. Dr. Ursula Lehr



Olga Orange

Foto: Stiftung Polytechnische Gesellschaft, Philipp Burckhardt

Ab 14:15 Uhr: Markt der Möglichkeiten (Raum Fantasie)

Im Anschluss an die Podiumsdiskussion zeigen Ihnen mehr als 20 Initiativen, Gruppen und Verbände auf unserem Markt der Möglichkeiten die Vielfältigkeit des Ehrenamtes in Frankfurt. Es präsentieren sich zahlreiche interessante, hilfreiche und spannende Projekte. Sie haben auch die Gelegenheit, neue Angebote, die gerade an den Start gegangen sind, exklusiv kennenzulernen. Erfahren Sie, warum sich Ehrenamtliche für Menschen unterschiedlichen Alters und das Miteinander von Jung und Alt engagieren. Lassen Sie sich inspirieren, vielleicht ist ja auch für Sie etwas dabei, um aktiv zu werden und mitzugestalten.



Kontakt

Jugend- und Sozialamt, Rathaus für Senioren
Leitstelle Älterwerden
Pia Flörsheimer
069 / 21242509 oder 069 / 21238160
aelterwerden@stadt-frankfurt.de



Ort

Congress Center Messe Frankfurt
Ludwig-Erhard-Anlage 1
 barrierefrei



Anfahrt

U4 und Tram 16, 17:
Haltestelle Festhalle/Messe oder Ludwig-Erhard-Anlage



kostenfrei
ohne Anmeldung

> *Am Markt der Möglichkeiten nehmen teil:*

BEGLEITUNG & UNTERSTÜTZUNG

- Alte für Frankfurt und Älterwerden in Niederrad:
Beteiligungsinitiativen von älteren Menschen
- Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.:
Initiative Regenbogenpflege

KULTUR & BETEILIGUNG & INTERESSENVERTRETUNG

- Kultargesellschaft Bergen-Enkheim mbH:
Stadtschreiber Bergen-Enkheim
- Kunst im Nordend (KuNo): Urban Gardening
- Seniorenbeirat: Interessenvertretung für ältere Menschen
- Initiative „Schwanheim/Goldstein bewegt sich“:
Beteiligungsprojekt von und mit älteren Menschen für ältere Menschen
- Gemeinsam – Jung und Alt e. V.:
Kunst, Kultur, Begegnung und Austausch von und mit Ehrenamtlichen

GESUNDHEIT, ETHIK & PFLEGE

- Artemis – Kunstvermittlung für Menschen mit Demenz/Studie zur interaktiven Kunstvermittlung, Arbeitsbereich Altersmedizin des Instituts für Allgemeinmedizin Goethe-Universität Frankfurt und Städelsches Kunstinstitut
- Ethik-Netzwerk: Frankfurter Netzwerk Ethik in der Altenpflege
- pflegeBegleiter-Initiative: Ehrenamtliche Begleitung pflegender Angehöriger

NATUR & ENGAGEMENT

- Naturschutzbotschafter des Zoos und der Zoologischen Gesellschaft Frankfurt:
Ehrenamtliche mit Infomobilen im Zoo, bei Besuchsgruppen u. Ä.
- Greenpeace Frankfurt: Haus und Schmaus für Bienen
- Schutzgemeinschaft Deutscher Wald e. V.:
Grastränke – Ehrenamt für den Frankfurter Stadtwald

KINDER & JUGENDPROJEKTE

- Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.:
Die Kreativwerkstatt, Bunte Barke, Senioren unterstützen Kinder
- Salzmannschule, Niederrad:
Jung und freiwillig – Schüler, die sich im Pflegeheim/in Altenwohnanlage engagieren
- Kinder im Zentrum KiZ, Gallus: Mehrgenerationenhaus

SELBSTHILFE, EHRENAMT & MITMACHBÖRSEN

- GFFB Seniorenagentur:
Seniorenachmittag/Café-Börse für Menschen mit Interesse am Ehrenamt
- Bürgerinstitut e. V. BüroAktiv: Freiwilligenagentur
- Selbsthilfe e. V.: Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt „Über 60 und traurig“

ZIELGRUPPENORIENTIERT

- AIDS-Hilfe Frankfurt e. V.: Homeworke – ehrenamtliche Begleitung:
Frankfurter Programm – Würde im Alter, Ambulante Altenpflege
- Die „Helfende Hand“ – Malteser Hilfsdienst e. V.:
Frankfurter Programm – Würde im Alter, Ambulante Altenpflege
- Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz und Bürgertreff „Arnsburger Eck“,
Hufeland-Haus, Hilfezentrum
- Fechenheimer Bildungspaten: Unterstützung von Flüchtlingen
- Internationales Familienzentrum e. V.: Migration und Familie
- Modellprojekt „Gemeinschaft wagen“ – Initiative gegen Einsamkeit,
Diakoniestation Frankfurt am Main gemeinnützige GmbH

SPORT

- Turngau Frankfurt am Main e. V.: Frankfurter Netzwerk „Aktiv bis 100“

WOHNEN IM ALTER

- Bürgerinstitut e. V.: „Wohnen für Hilfe“
- Sen-Se e. V.: Senioren-Selbsthilfe für gemeinschaftliches Wohnen



11:00 - 16:00 Uhr

Das Alter in der Karikatur

Ausstellung in Kooperation mit der Diakonie Hessen, dem Diakonischen Werk, der Inneren Mission sowie dem Evangelischen Regionalverband Frankfurt

Das Alter in all seinen Facetten – gewürdigt von bekannten Karikaturisten und Meistern der komischen Kunst, wie Franziska Becker, Gerhard Glück, Gerhard Haderer, Marie Marcks, Hans Traxler und vielen anderen. Klassische Alterssatire gepaart mit Golden Agers, Körperoptimierung, Demenz, Pflege und Generationenkonflikt. Idee und Kuratierung der Ausstellung: Dr. Franziska Polanski, Leiterin des Forschungsprojektes über Altersbilder in Karikaturen an der Universität Heidelberg. Hrsg. des Buches „Das Alter in der Karikatur“.

Weitere Termine: 06., 07., 08., 09., 10. und 11. Juli, 11:00 – 19:00 Uhr, Samstag nur bis 16:00 Uhr



Referent/in

Dr. Franziska Polanski




Kontakt

Evangelischer Regionalverband Frankfurt am Main
Koordinationsstelle Erwachsenenbildung/Seniorenarbeit
Barbara Hedtmann
069 / 921056678, barbara.hedtmann@frankfurt-evangelisch.de



Ort

Zentralbibliothek, Stadtbücherei Frankfurt am Main, Untergeschoss,
Hasengasse 4
 barrierefrei



Anfahrt

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



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



Sonntag
> 05. Juli



12:30 - 15:30 Uhr

Sicherheits- und Selbstverteidigungstraining für Frauen ab 50 Jahren

Alter ist kein Schutz vor Gewalt! Gewalttäter zielen sogar bewusst auf ältere Frauen ab, da sie keinen Widerstand erwarten. Jede Frau kann sich wehren! Sie werden lernen, gefährliche Situationen im Voraus zu erkennen und gleich handeln, bevor der Täter seine Gewalt eskalieren kann. Durch richtige Information, Aufmerksamkeit, starke Körpersprache und durch verbale Techniken können die meisten Angriffe gleich abgestoppt werden. Wir schärfen Ihre natürlichen Instinkte und geben Ihnen viele neue Impulse, Techniken und Ideen, wie Sie Ihr Leben sicherer und gewaltfrei machen können. Keine Vorerfahrung oder körperliche Fitness nötig.



Referent/in

Mel Roßler




Kontakt

Frauen in Bewegung, Kampfkunst und Bewegung e. V.
Sunny Graff
069 / 4950710, info@fib-ev.com



Ort

Frauen in Bewegung, Kampfkunst und Bewegung e. V., Trainingsraum
Baumweg 8 Hinterhaus (Ecke Sandweg)
 nicht barrierefrei



Anfahrt

U4: Haltestelle Merianplatz, U6, U7: Haltestelle Zoo und
Tram 14: Haltestelle Zoo



10 €

Anmeldung erforderlich



15:30 - 18:00 Uhr

Jung tanzt mit Alt und Alt tanzt mit Jung

Das Internationale Tanzensemble SLAWIA, seit 1968 in Frankfurt aktiv, lädt zu einem Folklore-Tanzfest mit Vorführungen und viel Mittanz-Gelegenheit ein. Die rund 20 jungen Tänzerinnen und Tänzer des Ensembles zeigen in ihren farbenprächtigen, originalen Trachten wunderschöne Tänze aus Italien, Polen, Ungarn, Bulgarien, Russland und Israel und laden Sie ein, gemeinsam im großen Kreis Tänze verschiedener Länder, auch einige deutsche Volkstänze, zu tanzen. Sie zeigen Ihnen die einfachen Schritte und Sie erleben die Freude, sich mit den jungen Leuten Hand in Hand im Kreis zu bewegen. Und sollten Sie nicht so gut zu Fuß sein, so macht auch nur das Zuschauen großen Spaß. Seien Sie herzlich willkommen und lassen Sie sich begeistern und anstecken von der Lebensfreude der SLAWIA-Tänzerinnen und -Tänzer. Für Menschen mit Grundsicherung und/oder „Frankfurt-Pass“ kostenfrei.



Referent/in

Dagmar von Garnier und Jens Klüsche




Kontakt

Internationales Tanzensemble SLAWIA, Dagmar von Garnier
069 / 612578, v.garnier@slawia.de



Ort

Saal im Café Anschluss, Hansaallee 150
 rollstuhlgerecht



Anfahrt

U1-U3, U8 und Bus 34: Haltestelle Dornbusch,
Bus 64: Haltestelle Dornbusch/Am Grünhof oder Plieningerstraße



10 €

Anmeldung erforderlich





Montag
> 06. Juli



09:00 - 10:00 Uhr

Aktiv bis 100 in Fechenheim

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 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 dem 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 von 09:00 bis 10:00 Uhr, kostenfreie Schnuppermöglichkeit



Referent/in

Doris Blümel




Kontakt

Turngau Frankfurt am Main e. V.
Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100
Helen Rabe-Weber und Dieter Schönwies
069 / 34826672, aktiv-bis-100@turngau-frankfurt.de



Ort

TSG Fechenheim 1860 e. V. – Turnhalle, großer Saal
Pfortenstraße 55
 rollstuhlgerecht



Anfahrt

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



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



09:00 - 10:00 Uhr

Rücken-Fit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule. Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben oder Osteoporose/Arthrose vorbeugen möchten.



Referent/in

Elfrun Wagner



Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff

069 / 21237963, j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de



Ort

Volkshochschule Zentrum West BIKUZ Sporthalle

Gebeschusstraße 44

 barrierefrei



Anfahrt

S1, S2 und Bus 50-59, 253, 804 und RB 10, 12, 13, 20:

Haltestelle Höchst Bahnhof



kostenfrei

ohne Anmeldung



09:00 - 12:00 Uhr

Zeit für Musik

Saxofon, Klarinette, Blockflöte - Instrumentenvielfalt im Dornbusch

Buchen Sie eine Probestunde für Saxofon, Klarinette oder Blockflöte. Anfänger und Wiedereinsteiger sind gleichermaßen willkommen. Bei Bedarf können Instrumente gestellt werden.



Referent/in

Bernhard Schmitt



Kontakt

Musikschule Frankfurt e. V.

Sabine Kalmer


069 / 21239862, sabine.kalmer@musikschule-frankfurt.de



Ort

Evangelische Dornbuschgemeinde

Carl-Goerdeler-Straße 1

 nicht barrierefrei



Anfahrt

U1-U3, U8 und Bus 64: Haltestelle Dornbusch



kostenfrei

Anmeldung bis zum 29. Juni erforderlich



09:15 - 10:45 Uhr

Gedächtnistraining

Unser Gehirn braucht geistige Anregungen, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Deshalb trainieren wir in stressfreier Atmosphäre gezielt Konzentration, Wahrnehmung und Wortfindung. Die Übungen verbessern die Denk- und Merkfähigkeit. Geeignet für Neueinsteiger/innen und Fortgeschrittene.



Referent/in

Petra Wagner



Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff

069 / 21237963, j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de



Ort

Volkshochschule Frankfurt am Main, Raum 4002

Sonnemannstraße 13

 barrierefrei



Anfahrt

S1-S6, S8, S9: Haltestelle Ostendstraße, U6 und Tram 11, 14 und

Bus 32: Haltestelle Ostbahnhof



kostenfrei

ohne Anmeldung



09:30 - 12:30 Uhr

Senioren­sport

09:30 - 10:45 Uhr: Seniorengymnastik für Männer

10:45 - 11:45 Uhr: Seniorengymnastik für Frauen

Regelmäßiges Gymnastiktraining sorgt für zunehmendes Wohlbefinden! Flexibilität heißt hier die Devise – denn der Schwerpunkt der Stunden variiert. Koordinationsübungen und Haltungsschulung für die Verbesserung der Körperspannung sind die Basis jeder Stunde. Details werden immer wieder korrigiert. Der Ausklang jeder Stunde sorgt für Entspannung.

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 Gymnastik-Übungen an einem Stuhl lassen sich Beine kräftigen, Gleichgewicht schulen und Rücken mobilisieren.

Weiterer Termin: 10. Juli von 10:00 – 10:45 Uhr



Referent/in

Bettina Büttner und Heide Urban



Kontakt

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.

Frank Gatzke


069 / 4600040, info@tgbornheim.de



Ort

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V., Halle und Empore

Berger Straße 294

 nicht barrierefrei



Anfahrt

U4 und Bus 34, 43 und Tram 12: Haltestelle Bornheim Mitte



kostenfrei

ohne Anmeldung



10:00 - 12:30 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 und Dieter Schönwies
069 / 34826672, aktiv-bis-100-mmd@turngau-frankfurt.de



Ort

Rathaus für Senioren, Raum 106 a/b
Hansaallee 150
 barrierefrei



Anfahrt

U1-U3, U8 und Bus 34: Haltestelle Dornbusch,
Bus 64: Haltestelle Dornbusch/Am Grünhof oder Plieningerstraße



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



10:00 - 12:00 Uhr

Entspannt im Bett liegen - gefahrenfrei vom Bett in den Rollstuhl Pflegehilfsmittel im gezielten Einsatz

Workshop für pflegende Angehörige.



Kontakt

Frankfurt University of Applied Sciences
Fachbereich Soziale Arbeit und Gesundheit
Daniela Richter
069 / 15332667, richter.daniela@fb4.fra-uas.de



Ort

Frankfurt University of Applied Sciences
Raum 044 (Ausstellung „Barrierefreies Wohnen und Leben“)
Gleimstraße 3, Gebäude 2
 nicht barrierefrei



Anfahrt

Tram 12, 18 und Bus 30, 32: Haltestelle Nibelungenplatz-FH



kostenfrei
Anmeldung erforderlich



10:30 - 11:30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

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.



Referent/in

Brigitte Schmid



Kontakt

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



Ort

Begegnungsstätte Hausen
Hausener Obergasse 15
 barrierefrei



Anfahrt

U6 und Bus 34: Haltestelle Hausener Weg,
U7 und Bus 72: Haltestelle Große Nelkenstraße



kostenfrei
ohne Anmeldung



14:00 - 15:30 Uhr

Mit Demenz ins Museum?

ARTEMIS-Projekt zur Kunstvermittlung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Der 90-minütige Vortrag informiert über ein aktuelles Forschungsprojekt zu Effekten von interaktiver Auseinandersetzung mit Kunst im Städel Museum Frankfurt. Die Zielgruppe sind Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Das seit Herbst 2014 laufende Projekt beinhaltet speziell gestaltete thematische Kunstführungen und darauf abgestimmte kreative Atelierarbeit. Untersucht werden u. a. das Wohlbefinden und kommunikative Aspekte. Interessierte Teilnehmer für ARTEMIS werden noch gesucht.



Referent/in

Dr. Valentina Tesky und Dipl.-Psych. Arthur Schall, M. A.




Kontakt

Goethe-Universität Frankfurt am Main
Institut für Allgemeinmedizin, Arbeitsbereich Altersmedizin
Dipl.-Psych. Arthur Schall, M. A.
069 / 63017657, schall@allgemeinmedizin.uni-frankfurt.de



Ort

Bürgerinstitut e. V., EG großer Saal
Oberlindau 20
 barrierefrei



Anfahrt

U6, U7: Haltestelle Alte Oper,
S1-S6, S8, S9: Haltestelle Taunusanlage



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



14:00 - 16:00 Uhr

Zeit für Musik

Der Kontrabass - ein Kinderspiel

Finden Sie das Instrument Kontrabass ansprechend und würden Sie gerne die ersten Grundlagen vermittelt bekommen? Dann melden Sie sich zu einer Probestunde an! Als Wiedereinsteiger kommen Sie zum Musizieren und können zwischen den Stilrichtungen Klassik, Jazz und Pop wählen. Bässe zum Ausprobieren können zur Verfügung gestellt werden.



Referent/in

Stephan Schmolck



Kontakt

Musikschule Frankfurt e. V.

Sabine Kalmer

069 / 21239862, sabine.kalmer@musikschule-frankfurt.de



Ort

Musikschule Frankfurt, Foyer

Saalgasse 20

 barrierefrei



Anfahrt

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



kostenfrei

Anmeldung bis zum 29. Juni erforderlich



14:00 - 15:00 Uhr

Zeit für Musik

Gitarrenklang

Wie bieten Ihnen 30 Minuten Gitarren-Einzelunterricht zum Ausprobieren oder Wiedereinsteigen an. Bei Bedarf kann ein Instrument zur Verfügung gestellt werden.

Weiterer Termin: 09. Juli, 14:00 – 15:00 Uhr und nach Absprache



Referent/in

Josef Kleinfelder



Kontakt

Musikschule Frankfurt e. V.

Sabine Kalmer


069 / 21239862, sabine.kalmer@musikschule-frankfurt.de



Ort

Niddaschule, Container im 1. Stock

Oeserstraße 2

 nicht barrierefrei



Anfahrt

S1, S2: Haltestelle Nied



kostenfrei

Anmeldung bis zum 29. Juni erforderlich



15:00 - 17:00 Uhr

Bon Soir, Herr Kommissar!

Literarisch-kriminalistischer Liedernachmittag mit Klaus Baumgarten,
Moderation und Gesang, und Anneliese Hörl am Klavier

Ein musikalischer Kommissar auf Spurensuche: Zu Liedern wie „Bon Soir, Herr Kommissar“, „Kriminaltango“ und anderen werden wahre und medial inszenierte Kriminalfälle vorgestellt, die die Frankfurterinnen und Frankfurter in den 1950ern und 1960ern bewegten.




Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
Klaus Baumgarten
069 / 312418, bgz.hoechst@frankfurter-verband.eu



Ort

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst, Café
Bolongarostraße 137
 barrierefrei



Anfahrt

Bus 55: Haltestelle Bolongarostraße



6 € inklusive Kaffee und Kuchen
Anmeldung erforderlich



16:00 - 17:00 Uhr

Offene Sprechstunde „pflegeBegleitung“

Sie pflegen einen Angehörigen, Freund(in) oder Nachbar(in)?
Das wirft manchmal Fragen auf.

Freiwillige aus dem Projekt pflegeBegleitung stehen Ihnen beratend zur Seite: Sie hören Ihnen zu, nehmen sich Zeit, um gemeinsam mit Ihnen nach individuellen Lösungen zu suchen.

Weitere Termine: jeden ersten Montag von 16:00 bis 17:00 Uhr



Referent/in

Carola Lietz und Cornelia Podehl




Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg
Inge Bervoets u. a.
069 / 299807268, bgz.eckenheim@frankfurter-verband.eu



Ort

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg
Dörpfeldstraße 6
 barrierefrei



Anfahrt

U5 und Bus 34: Haltestelle Marbachweg/Sozialzentrum



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



16:00 - 17:00 Uhr

Senioren­sport

Sport treiben, soweit es möglich ist bis ins hohe Alter, das ist die Devise, denn bekanntlich hält das Geist und Seele zusammen. Außerdem pflegt es auch die Gemeinschaft. Aus diesem Grunde treffen wir uns montags in der Vereinshalle. Nach kurzem Aufwärm­lauf, bei dem schon die ersten Gymnastik­übungen gemacht werden, stellen wir uns im Kreis auf und bewegen Arme und Beine nach Vorgabe der Übungsleiterin. Danach geht es auf die Matten und Rücken, Bauch und andere Körperteile werden gestärkt. Zur Abwechslung wird auch mit Hanteln, Bändern, Keulen und anderen sportlichen Hilfsmitteln trainiert.



Referent/in

Bettina Büttner




Kontakt

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Frank Gatzke
069 / 4600040, info@tgbornheim.de



Ort

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V., Gym F
Konstanzer Straße 16
 nicht barrierefrei



Anfahrt

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



kostenfrei
ohne Anmeldung



16:00 - 17:00 Uhr

Umgang mit freiheitsentziehenden Maßnahmen

Wenn freiheitsentziehende Maßnahmen zur Lösung von pflegerischen Herausforderungen gewollt sind, führen diese vielfach zu Spannungen zwischen allen Beteiligten (z. B. dem Betroffenen, den Angehörigen und Pflegekräften). Diese Spannungen beruhen zum Teil auf rechtlicher Unkenntnis, was freiheitsentziehende Maßnahmen sind und unter welchen Voraussetzungen diese zur Anwendung kommen. Jörn Breitung erörtert die rechtlichen Regelungen und wie diese Maßnahmen auf das Notwendigste beschränkt werden können.



Referent/in

Jörn Breitung, Rechtsanwalt, Dozent im Gesundheitswesen und gesetzlicher Betreuer




Kontakt

Kursana Residenzen GmbH
Kursana Villa Frankfurt
Susanne Boger
069 / 959240, susanne.boger@dussmann.de



Ort

Kursana Villa Frankfurt, 2. Stock, Filmraum
Eschersheimer Landstraße 125
 barrierefrei



Anfahrt

U1-U3, U8 und Bus 36: Haltestelle Holzhausenstraße



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



16:00 - 18:00 Uhr

Walzer tanzen

Der Walzer ist seit Jahrhunderten der bekannteste deutsche Tanz. Wir frischen unsere Tanzkenntnisse auf und lernen ein paar schöne Figuren für den langsamen sowie den schnellen Walzer dazu – und vielleicht auch ein, zwei Walzerformen, wie man sie in deutschen, russischen und israelischen Volkstänzen kennt. Haben Sie keine Angst vor den Drehungen. Unser spezieller CD-Player kann die schnellen Walzer auch etwas langsamer spielen. Und bewegtere Tanzformen kann man immer auch etwas ruhiger ausführen. Es ist günstig, eine Partnerin/einen Partner mitzubringen, das muss aber nicht sein, da wir immer wieder die Partner/innen wechseln.



Referent/in

Dagmar von Garnier




Kontakt

Internationales Tanzensemble SLAWIA
Dagmar von Garnier
069 / 612578, v.garnier@slawia.de



Ort

SAALBAU Titus-Forum, NordWestZentrum
Walter-Möller-Platz 2
 rollstuhlgerecht



Anfahrt

U1, U9 und Bus 29, 71-73, 251: Haltestelle Nordwestzentrum



7 €

Anmeldung erforderlich



17:00 - 20:00 Uhr

It's Party Time!

Jung und Alt - gemeinsam in Bewegung

Flotte Rhythmen, Gruppen- und Sommertänze – alles, was gemeinsam Spaß macht. Mit professioneller Anleitung bringen wir Sie mit Leichtigkeit und Schwung in die neue Woche. Mit leckeren Partysnacks und alkoholfreien Frucht-Cocktails wird auch für das leibliche Wohl gesorgt sein. Bewegung mit Spaß und Musik für Alt und Jung – bitte mitbringen: ein Lächeln und, wenn möglich, gute Laune! In Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Regionalverband, Koordinationsstelle Erwachsenenbildung und Seniorenarbeit.



Kontakt

Stadt Frankfurt am Main
Gesundheitsamt
Matthias Roos
069 / 21234502, matthias.roos@stadt-frankfurt.de



Ort

Gesundheitsamt
Breite Gasse 28
 barrierefrei



Anfahrt

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



kostenfrei
ohne Anmeldung



18:00 - 19:30 Uhr

Demenz vorbeugen: Was kann ich tun?

Informationsveranstaltung

Demenz ist ein Thema, das mittlerweile viele Menschen betrifft. Da stellt sich nicht unbegründet die Frage: Kann ich was tun? Von Experten erfahren Sie, ob und welche Möglichkeiten es im Alltag oder bei der Ernährung gibt.



Referent/in

Dr. med. Kerstin Amadori und Dr. rer. nat. Melanie Ferschke



Kontakt

Stadt Frankfurt am Main
Klinikum Frankfurt Höchst
Michaela Förmges
069 / 31062615, michaela.foernges@klinikumfrankfurt.de



Ort

Klinikum Frankfurt Höchst
Gemeinschaftsraum (Hauptgebäude A, 2. OG)
Gotenstraße 6–8
 barrierefrei



Anfahrt

S1, S2: Haltestelle Höchst Bahnhof. Weiter mit den Buslinien 59, 253 bis Klinikum Frankfurt Höchst (Haltestelle direkt vor der Klinik) oder 10 Minuten Gehzeit



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



18:30 - 20:30 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 Angst, Ärger, Überforderung, aber auch Erfolgsblockaden und körperliche Beschwerden spürbar reduziert werden. Sie ermöglicht auch, ganz neue Sicht- und Verhaltensweisen schnell und nachhaltig zu erlernen.



Referent/in

Christine Zwanzger-Mosebach



Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff
Matthias Hüfmeier
069 / 775282, bg.bockenheim@gmx.de



Ort

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff, großer Saal
Am Weingarten 18–20
 rollstuhlgerecht



Anfahrt

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße,
Tram 16: Haltestelle Bockenheimer Warte



5 €

Anmeldung erforderlich



19:30 - 21:00 Uhr

Tai-Chi-Chuan-Training

Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Bewegungskunst mit meditativem Charakter. Die ruhigen und entspannten Bewegungen stärken den gesamten Organismus und die Lebensenergie. Das Training löst Blockaden auf, regeneriert den Körper und bringt innere Ruhe und Kraft.



Referent/in

Nicky Heilman




Kontakt

Frauen in Bewegung, Kampfkunst und Bewegung e. V.
Sunny Graff
069 / 4950710, info@fib-ev.com



Ort

Frauen in Bewegung, Kampfkunst und Bewegung e. V., Trainingsraum
Baumweg 8 Hinterhaus (Ecke Sandweg)
 nicht barrierefrei



Anfahrt

U4: Haltestelle Merianplatz, U6, U7: Haltestelle Zoo und
Tram 14: Haltestelle Zoo



kostenfrei

Anmeldung erforderlich





Dienstag
> 07. Juli



09:00 - 15:00 Uhr

Ein Tag dabei

Probetag in der Tagespflege

Bei uns können Sie für einen Tag ausprobieren, wie es ist, Gast in der Tagespflege zu sein: gemeinsam Mahlzeiten einnehmen und das Betreuungsangebot kennenlernen. Außerdem besteht die Möglichkeit zur persönlichen Beratung.



Referent/in

Ilse Schmitt und Stanislaw Wycislo




Kontakt

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Frankfurt am Main e. V.
Johanna-Kirchner-Stiftung
Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum
Ilse Schmitt und Stanislaw Wycislo
069 / 27106147, johanna.kirchner.ahz@awo-frankfurt.de



Ort

Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum, Tagesbetreuung
Gutleutstraße 319
 barrierefrei



Anfahrt

Bus 37: Haltestelle Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum



kostenfrei
Anmeldung erforderlich



09:00 - 14:00 Uhr

Vergrößernde Sehhilfen erleichtern das Leben

Von der Lupe bis zum Bildschirm-Lesegerät -
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 Sehhilfen für Sie ergeben. Die Beratung findet in Einzelgesprächen nach Voranmeldung statt. Vereinbaren Sie bitte Ihren Wunschtermin über die unten genannte Telefonnummer.

Weiterer Termin: 08. Juli, 09:00 – 14:00 Uhr



Referent/in

Jörg Borkenhagen, Optikermeister, Firma Reinecker Vision, Darmstadt



Kontakt

Low Vision – Sehbehindertenberatung
AugenDiagnostikCenter am Bürgerhospital Frankfurt
06151 / 1596490, joerg.borkenhagen@reineckervision.de



Ort

Bürgerhospital Frankfurt am Main, AugenDiagnostikCenter, 2. Etage
Nibelungenallee 37–41
 barrierefrei



Anfahrt

Bus 32: Haltestelle Nibelungenallee/Deutsche Nationalbibliothek,
U5: Haltestelle Deutsche Nationalbibliothek,
barrierefreier Zugang über Eingang Richard-Wagner-Straße



kostenfrei
Anmeldung erforderlich



09:45 - 12:00 Uhr

„Ohne Krimi geht die Mimi nie ins Bett“ Gedächtnistraining und anschließendes offenes Singen

An ein humorvolles Gedächtnistraining zum Thema Krimi, angeleitet von Mechthild Groeneveld-Hahn schließt sich nach einer 15-minütigen Pause um 11:00 Uhr ein offenes Singen an. Gerhard Bernhagen begleitet mit der Gitarre den Gesang der Gruppe. Die Texte sind gut lesbar in Großdruck vorhanden. Die beiden Veranstaltungen können auch einzeln besucht werden.



Referent/in

Mechthild Groeneveld-Hahn und Gerhard Bernhagen




Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff
Matthias Hüfmeier
069 / 775282, bg.bockenheim@gmx.de



Ort

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff, großer Saal
Am Weingarten 18–20
 rollstuhlgerecht



Anfahrt

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße,
Tram 16: Haltestelle Bockenheimer Warte



2 €

Anmeldung erforderlich



10:00 - 11:00 Uhr

Gesellige Tänze

Die Faszination europäischer Kreistänze

Sich zu schönen Melodien zu bewegen macht einfach Spaß. Und wenn man keinen Partner, keine Partnerin braucht, wie für viele der traditionellen Kreistänze der Völker, so können auch Menschen mitmachen, die vielleicht lange schon nicht mehr getanzt haben. Sie sind herzlich eingeladen zu einfachen, ruhigen aber auch schwungvollen Tänzen im Kreis aus Italien, Griechenland, Bulgarien, Rumänien, dem ehemaligen Jugoslawien, Russland, Israel, den USA und anderen Ländern. Sie können auch ohne Tanzkenntnisse teilnehmen. Bitte keine Absatzschuhe tragen.



Referent/in

Dagmar von Garnier und Jens Klüsche




Kontakt

Internationales Tanzensemble SLAWIA
Dagmar von Garnier
069 / 612578, v.garnier@slawia.de



Ort

Saal im Textorbad
Textorstraße 42
 barrierefrei



Anfahrt

U1-U3, U8 und Tram 14-16: Haltestelle Südbahnhof



4 €
ohne Anmeldung



10:00 - 17:30 Uhr

Schilddrüse, Bauch, Darm, Altersdiabetes

Wir informieren und beraten

10:00 - 11:00 Uhr: Die Schilddrüse - ihre Funktion und mögliche krankhafte Veränderungen

Die Schilddrüse, die für das Wohlbefinden und die Körperfunktionen wichtig ist, wird vorgestellt und erklärt.

14:00 - 15:30 Uhr: Bauch- und Darmbeschwerden und ihre Ursachen

Akuter Bauchschmerz – was kann die Ursache sein? Gefürchtete Medikamenten-Nebenwirkung: Magen-Darm-Blutungen.

16:00 - 17:30 Uhr: Altersdiabetes - von wegen eine Frage des Alters!

Diabeteserkrankungen nehmen zu. Was muss ich beachten? Wie erkenne ich Warnzeichen? Kann ich der Krankheit entgegenwirken?



Referent/in

Chefarzt Dr. med. Christian Vorländer und das Team der Klinik für Endokrine Chirurgie,
Chefarzt Professor Dr. med. Oliver Schröder (PhD) und das Team der Medizinischen Klinik,
Chefarzt Christian-Dominik Möller und das Team der Klinik für Diabetologie und Ernährungsmedizin



Kontakt

Bürgerhospital Frankfurt am Main
Marion Weber
069 / 1500215, m.weber@buergerhospital-ffm.de



Ort

Bürgerhospital Frankfurt am Main, Kapelle
Nibelungenallee 37–41

 barrierefrei



Anfahrt

Bus 32: Haltestelle Nibelungenallee/Deutsche Nationalbibliothek,
U5: Haltestelle Deutsche Nationalbibliothek,
barrierefreier Zugang über Eingang Richard-Wagner-Straße



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



10:00 - 12:00 Uhr

Öffentlich geförderte Wohnungen für Senioren

Was ist eine öffentlich geförderte Seniorenwohnung - wie komme ich zu einer Wohnung - auch in Neubauten?

Nennung der Zugangsvoraussetzungen (Einkommensgrenzen, Bindung an Frankfurt, Vermögen, Darstellung der Leistungen im „Betreuten Wohnen“, Wohnungsgrößen im geförderten Wohnungsbau, Vorstellung einiger Seniorenwohnungen im Bestand und Neubau).



Referent/in

Ursula Peusch



Kontakt

Amt für Wohnungswesen

Ursula Peusch

069 / 21230495, ursula.peusch@stadt-frankfurt.de



Ort

Stadt Frankfurt – Amt für Wohnungswesen

ServiceCenter im Erdgeschoss

Adickesallee 67–69

 barrierefrei



Anfahrt

U1-U3, U8 und Bus 32:

Haltestelle Miquel-/Adickesallee Polizeipräsidium



kostenfrei

ohne Anmeldung



10:00 Uhr

Workshop und Casting: Zukunft gestalten

„Das ist doch noch kein Alter! Meine Zukunft in Frankfurt gestalten.“

Wir suchen nach Senioren/Seniorinnen, die besondere Orte in Frankfurt in Szene setzen möchten: Im Workshop möchten wir erarbeiten, wie sie sich ihre Zukunft vorstellen und gestalten möchten. Wie kann ich mich engagieren? Begleitend zum Workshop findet ein Casting mit dem Fotografen Hans Keller statt. Seine Ausdrucksform möchten wir einsetzen, um die Aussagen von 10 Teilnehmern/Teilnehmerinnen an einem weiteren Termin im Bild festzuhalten. Die Vorschläge werden in das Bürgerbeteiligungsportal www.ffm.de eingestellt.



Referent/in

Hans Keller




Kontakt

GFFB gemeinnützige GmbH
Seniorenagentur Frankfurt
Lea Wissel, Carola Beck
069 / 973226311, wissel@gffb.de



Ort

GFFB Seniorenagentur Frankfurt, VH 3. OG
Mainzer Landstraße 349
 barrierefrei



Anfahrt

Tram 11, 21: Haltestelle Schwalbacher Straße



kostenfrei

Anmeldung erforderlich



10:00 - 11:00 Uhr

Yoga ab 60 - Yoga kennt kein Alter! Yoga zum Kennenlernen!

Yoga - Kräfte, die im Alter nicht verloren gehen, sondern wachsen.
Für Yoga ist es nie zu spät!

Yoga ist eine Übungslehre für Körper und Geist, die in allen Lebensaltern ausgeübt werden kann. Gerade Menschen über 60 profitieren von den sanften Körper- und Entspannungsübungen und der Meditation. Wer glaubt, Yoga sei nur etwas für jüngere und sehr sportliche Menschen, der irrt. Yoga ist für ältere Menschen besonders gut geeignet. Denn Yoga ist leicht erlernbar und leicht auszuüben. Yoga hilft dabei, den Prozess des Älterwerdens zu erleichtern und zu verlangsamen.



Referent/in

Simona Deckers




Kontakt

Shanti Yoga – Shanti Company
Simona Deckers, Yogalehrerin
069 / 95862725, info@shanticompany.com



Ort

Naturheilpraxis, großer Yogaraum
Schillerstraße 10, 1. Stock
 barrierefrei



Anfahrt

S1-S6, S8, S9 und U1-U3, U6-U8: Haltestelle Hauptwache,
in der Station Hauptwache nehmen Sie den Ausgang Schillerstraße



kostenfrei
ohne Anmeldung



10:00 - 12:00 Uhr

Zeit für Musik

Die Klarinette | Das Saxofon

Wählen Sie aus einem umfassenden, kostenfreien Probeunterrichtsangebot für die Instrumente Querflöte, Trompete, Oboe, Posaune, Gitarre, Klavier, Saxofon, Klarinette, Kontrabass, Gesang, Opernkurs und für allgemeine Musiklehre an verschiedenen Tagen und in verschiedenen Stadtteilen. Anfänger oder Wiedereinsteiger sind gleichermaßen willkommen. Bei Bedarf kann ein Instrument gestellt werden.

Weiterer Termin: 08. Juli, 10:00 – 12:00 Uhr



Referent/in

Joachim Friedel



Kontakt

Musikschule Frankfurt e. V.

Sabine Kalmer


069 / 21239862, sabine.kalmer@musikschule-frankfurt.de



Ort

MAINFELD – Raum für Kultur, Raum 1

Im Mainfeld 6

 rollstuhlgerecht



Anfahrt

Tram 12, 19, 21: Haltestelle Niederräder Landstraße,

Tram 15: Haltestelle Schwarzwaldstraße,

Bus 61: Haltestelle Triftstraße



kostenfrei

Anmeldung bis zum 29. Juni erforderlich



10:00 - 12:00 Uhr

Zeit für Musik

Die Oboe | Die Trompete

Wählen Sie aus einem umfassenden, kostenfreien Probeunterrichtsangebot für die Instrumente Querflöte, Trompete, Oboe, Posaune, Gitarre, Klavier, Saxofon, Klarinette, Kontrabass, Gesang, Opernkurs und für allgemeine Musiklehre an verschiedenen Tagen und in verschiedenen Stadtteilen. Anfänger oder Wiedereinsteiger sind gleichermaßen willkommen. Bei Bedarf kann ein Instrument gestellt werden.

Weitere Termine: nach Absprache



Referent/in

Jens Michel – Oboe
Stefan Scriba – Trompete




Kontakt

Musikschule Frankfurt e. V.
Sabine Kalmer
069 / 21239862, sabine.kalmer@musikschule-frankfurt.de



Ort

Evangelische Dornbuschgemeinde
Carl-Goerdeler-Straße 1
 nicht barrierefrei



Anfahrt

U1-U3, U8: Haltestelle Dornbusch



kostenfrei

Anmeldung bis zum 29. Juni erforderlich



10:00 - 20:00 Uhr

Zeit für Musik

10:00 - 12:00 Uhr: Das Klavier

Wählen Sie aus einem umfassenden, kostenfreien Probeunterrichtsangebot für die Instrumente Querflöte, Trompete, Oboe, Posaune, Gitarre, Klavier, Saxofon, Klarinette, Kontrabass, Gesang, Opernkurs und allgemeine Musiklehre an verschiedenen Tagen und in verschiedenen Stadtteilen. Anfänger oder Wiedereinsteiger sind gleichermaßen willkommen. Bei Bedarf kann ein Instrument gestellt werden.

19:00 - 20:00 Uhr: Ein Abend im Orchester

Das Capuzzi-Ensemble ist das Erwachsenen-Orchester der Musikschule Frankfurt und es lädt Sie zu einer gemeinsamen Probe ein.



Referent/in

Jelena Dalessandro – Klavier
Barbara Röder – Capuzzi-Ensemble



Kontakt

Musikschule Frankfurt e. V.
Sabine Kalmer
069 / 21239862, sabine.kalmer@musikschule-frankfurt.de



Ort

Musikschule Frankfurt, Foyer
Saalgasse 20
 barrierefrei



Anfahrt

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



kostenfrei

Anmeldung bis zum 29. Juni erforderlich



10:30 - 12:30 Uhr

Eritreisches Frühstück mit sozialer Beratung „Altwerden ist ein Segen“ - mit dieser eritreischen Weisheit laden wir Sie ein

Statt alleine zu Hause einsam zu sein, ist es besser, gemeinsam mit anderen Zeit zu verbringen. Darum laden wir Sie zu einem Frühstück mit eritreischen Speisen ein. Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen. Außerdem geben wir Informationen über den Umgang mit Behörden, über Gesundheitsthemen und andere soziale Fragen. Das ist eine Kooperationsveranstaltung mit dem Amt für Multikulturelle Angelegenheiten, Alter und Migration.



Kontakt

Evangelischer Regionalverband Frankfurt am Main
Koordinationsstelle Erwachsenenbildung/Seniorenarbeit
Barbara Hedtmann
069 / 921056678, barbara.hedtmann@frankfurt-evangelisch.de



Ort

Café „Alte Backstube“
Dominikanergasse 7
 nicht barrierefrei



Anfahrt

Tram 11, 12 und Bus 30, 36: Haltestelle Börneplatz



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



10:45 - 11:45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

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.



Referent/in

Brigitte Schmid



Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff

069 / 21237963, j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de



Ort

Begegnungsstätte Ginnheim

Ginnheimer Landstraße 172–174

 barrierefrei



Anfahrt

U1, U9, Tram 16 und Bus 34, 39: Haltestelle Ginnheim



kostenfrei

ohne Anmeldung



11:00 - 12:00 Uhr

Rücken-Fit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule. Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben oder Osteoporose/Arthrose vorbeugen möchten.



Referent/in

Karin Gombert



Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff

069 / 21237963, j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de



Ort

Dr. Hoch's Konservatorium, Raum 4022

Sonnemannstraße 16

 barrierefrei



Anfahrt

S1-S6, S8, S9: Haltestelle Ostendstraße, U6 und Tram 11,14 und

Bus 32: Haltestelle Ostbahnhof



kostenfrei

ohne Anmeldung



14:00 - 15:30 Uhr

Emotionale Robotik

Künstliche Kuscheltiere als Betreuungsangebot

Tierroboter, die Emotionen wahrnehmen können, erobern sich langsam Platz in den Angeboten der sozialen Betreuung von Bewohnerinnen und Bewohnern der Pflegeheime. Welche Chancen bieten diese Techniken, welche Grenzen werden deutlich? Wir möchten Sie einladen, unsere Betreuungs-Röbbe kennenzulernen und hierüber zu diskutieren.



Referent/in

Kerstin Herms



Kontakt

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Frankfurt am Main e. V.

Johanna-Kirchner-Stiftung

Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum

Kerstin Herms

069 / 27106163, johanna.kirchner.ahz@awo-frankfurt.de



Ort

Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum, siehe Aushang vor Ort

Gutleutstraße 319

 barrierefrei



Anfahrt

Bus 37: Haltestelle Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum



kostenfrei

ohne Anmeldung



14:30 - 16:30 Uhr

Die Höchster Silberdisteln „Frisch gemixt“

Ein Cocktail aus Liedern, Sketchen und Gedichten

Beginn der Veranstaltung um 14:30 Uhr mit Kaffee und Kuchen (Verzehrkosten extra). Die Aufführung der beliebten Silberdisteln startet um 15:00 Uhr.



Referent/in

Die Höchster Silberdisteln




Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
Begegnungszentrum Hausen
Gabriele Wahn
069 / 7892738, bgz.hausen@gmx.de



Ort

Begegnungszentrum Hausen, Saal
Hausener Obergasse 15 a
 barrierefrei



Anfahrt

U6: Haltestelle Industriehof, Bus 34: Haltestelle Hausener Weg,
U7 und Bus 72, 73: Haltestelle Große Nelkenstraße



5 €

Anmeldung erforderlich



14:30 - 17:00 Uhr

Tag der offenen Tür - AGAPLESION HAUS SAALBURG, Wohnen & Pflegen

Lernen Sie die Vielfalt und das Leben im Haus Saalburg - mitten in
Bornheim - kennen

Wir haben für Sie im Haus Saalburg ein buntes Programm zusammengestellt:
Hausführungen, Fachvorträge sowie ein Informationsmarkt! Besuchen Sie
uns, wir freuen uns auf Sie! Verwöhnen Sie sich in unserem Restaurant.

- 14:45 - 16:00 Uhr:** Hausführungen
14:30 - 16:30 Uhr: Informationsmarkt - Im Alter gut umsorgt!
15:15 - 16:00 Uhr: Vortrag - Orientierungshilfen für Menschen mit Demenz
16:15 - 17:00 Uhr: Gesprächsforum - Welche Angebote braucht Bornheim
für Menschen mit Demenz und deren Angehörigen?




Kontakt

AGAPLESION HAUS SAALBURG
Carlos de la Fuente, Hausleitung
069 / 2045760, info@markusdiakonie.de



Ort

AGAPLESION HAUS SAALBURG, Eingangsbereich
Saalburgallee 9
 barrierefrei



Anfahrt

U4: Haltestelle Bornheim-Mitte, Tram 12: Haltestelle Saalburgallee,
Tram 14 und Bus 38, 103: Haltestelle Saalburg/Wittelsbacherallee



kostenfrei
ohne Anmeldung



15:00 - 18:00 Uhr

Alte männerliebende Männer wollen mehr ...! Schwule Senioren formulieren ihre Ansprüche an sich selbst und an die Gesellschaft

Männerliebende Männer sind eingeladen, ihre Ansprüche an sich selbst und an die Gesellschaft vorzutragen: worüber sie sich ärgern, wonach sie sich sehnen, wovon sie gerne MEHR hätten. Es gilt, im Alter ein Anspruchsdenken zu bewahren oder wieder neu zu entwickeln, das es den Alten ermöglicht, ihre Wünsche gegenüber der Umwelt und an sich selbst klar zu formulieren, um so ihr soziales und kulturelles Leben in der Stadt Frankfurt mitzugestalten.




Kontakt

AIDS-Hilfe Frankfurt und Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V. , in Kooperation mit der Initiative Café Karussell und 40plus – Schwules Forum Frankfurt
Peter Gehweiler
069 / 2998079128, peter.gehweiler@frankfurter-verband.de



Ort

Café Karussell im SWITCHBOARD
Alte Gasse 36
 barrierefrei



Anfahrt

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



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



15:00 - 17:00 Uhr

Sicher unterwegs

Hauptkommissarin Silvia Schwalba vom Polizeipräsidium berät Sie

Hauptkommissarin Silvia Schwalba stellt sich Ihren Fragen und gibt Tipps für Autofahrer, Fußgänger und für die sichere Benutzung von Bus und Bahn.



Referent/in

Hauptkommissarin Silvia Schwalba




Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen West/Riedhof
Andrea Suhr
069 / 6314014, bgz.sachsenhausenwest@frankfurter-verband.eu



Ort

Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen West/Riedhof,
großer Saal
Mörfelder Landstraße 210–212
 rollstuhlgerecht



Anfahrt

Tram 14 und Bus 61: Haltestelle Beuthener Straße,
Bus 35: Haltestelle Stresemannallee/Mörfelder Landstraße



kostenfrei
ohne Anmeldung



16:00 - 18:00 Uhr

Liebenswerte Normandie!

Multimedia-Präsentation einer Frankreich-Reise mit Musikuntermalung und Live-Kommentar

Die Globetrotter Ulrike und Jürgen Haas machen in Bockenheim kurz Station, um wundervolle Impressionen aus Frankreich in Bildern und mit musikalischer Untermalung zu präsentieren. Jürgen Haas kommentiert die Bilder ergänzend parallel zur Vorführung. Ein Augen- und Ohrenschaus höchster Güte! Wir erheben keinen Kostenbeitrag. Spenden sind möglich!



Referent/in

Ulrike und Jürgen Haas




Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff
Matthias Hüfmeier
069 / 775282, bg.bockenheim@gmx.de



Ort

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff, großer Saal
Am Weingarten 18–20
 rollstuhlgerecht



Anfahrt

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße,
Tram 16: Haltestelle Bockenheimer Warte



kostenfrei

Anmeldung erforderlich



16:00 - 18:00 Uhr

Wir wohnen gern in Bornheim

Der Beamten-Wohnungs-Verein und der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Frankfurt am Main e. V. engagieren sich für Seniorenwohnen in Bornheim. Gerburg Klaehn zeigt Fotos aus www.ichliebefrankfurt.de.

Vortrag des Vorstandsmitglieds des Beamten-Wohnungs-Vereins Herrn Matthias Henties über die Seniorenwohnanlage, über genossenschaftliches Wohnen und die Kooperation mit dem Träger des Sozialdienstes der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Frankfurt am Main e. V. Ausstellung der Fotos der Bewohnerin Gerburg Klaehn von ihrer Website www.ichliebefrankfurt.de.



Referent/in

Matthias Henties, BWV



Kontakt

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Frankfurt am Main e. V.
Seniorenwohnanlage Falltorstraße
Monika Dembinski
069 / 451001, monika.dembinski@awo-frankfurt.de



Ort

Seniorenwohnanlage Falltorstraße, Clubraum
Falltorstraße 18 a
 rollstuhlgerecht



Anfahrt

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



kostenfrei
ohne Anmeldung



16:15 - 17:00 Uhr

Gesprächsforum: Angebote für Menschen mit Demenz

Welche Angebote braucht Bornheim für Menschen mit Demenz und deren Angehörigen?



Kontakt

AGAPLESION MARKUS DIAKONIE gemeinnützige GmbH
Carlos de la Fuente, Hausleitung
069 / 2045760, info@markusdiakonie.de



Ort

AGAPLESION HAUS SAALBURG, großer Saal
Saalburgallee 9
 barrierefrei



Anfahrt

U4: Haltestelle Bornheim-Mitte, Tram 12: Haltestelle Saalburgallee,
Tram 14 und Bus 38, 103: Haltestelle Saalburg/Wittelsbacherallee



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



16:30 Uhr

Demenz - Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten

Angebote der Memory Clinic

Informationsveranstaltung für Angehörige, Betroffene und Interessierte.



Referent/in

Dr. med. Reinhard Eicke, Leitender Oberarzt der Medizinisch-Geriatri-
schen Klinik des AGAPLESION DIAKONISSEN-KRANKENHAUSES




Kontakt

AGAPLESION FRANKFURTER DIAKONIE-KLINIKEN
Laura Simon
069 / 95332932, presse@fdk.info



Ort

AGAPLESION DIAKONISSEN KRANKENHAUS
Tagesklinik, Erdgeschoss
Holzhausenstraße 72-92
 rollstuhlgerecht



Anfahrt

U1-U3, U8 und Bus 36: Haltestelle Holzhausenstraße



kostenfrei
ohne Anmeldung



17:00 - 19:00 Uhr

„Klarkommen mit Demenz“

Hilfe beim Helfen in Frankfurt

Demenz verlangt Geduld – von beiden Seiten: Betroffene müssen die Krankheitssymptome aushalten, Angehörige sie verstehen. Damit das gelingt und das dringend benötigte „Miteinander“ entsteht, das die Tage wieder heller macht, braucht es oftmals Hilfe von außen. Margot Unbescheid, pflegende Angehörige und Referentin, berichtet aus ihrer Erfahrung. Wo diese Hilfe von „außen“ zu finden ist und wie wichtig es ist, sie anzunehmen, davon spricht Ruth Müller – Demenz-Beraterin der Alzheimer Gesellschaft Frankfurt.



Referent/in

Ruth Müller und Margot Unbescheid



Kontakt

Alzheimer Gesellschaft Frankfurt – im Rahmen des Frankfurter Programms Würde im Alter in Kooperation mit der Diakoniestation Ruth Müller
069 / 67736633, ruth.mueller@frankfurt-alzheimer.de



Ort

Diakoniestation Frankfurt am Main gemeinnützige GmbH
Raum im 1. Stock
Battonnstraße 26–28
 barrierefrei



Anfahrt

Tram 11, 18: Haltestelle Börneplatz/Stolzestraße,
Tram 14: Haltestelle Allerheiligentor, Tram 12: Haltestelle Börneplatz,
U4-U7 und S1-S6, S8, S9: Haltestelle Konstablerwache



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



17:30 - 19:00 Uhr

Welche hospizlichen und palliativen Angebote gibt es?

Welche Angebote der Hospizarbeit und Palliativmedizin gibt es ambulant und stationär und was kosten sie?

Es gibt ambulante Hospizgruppen, Palliative-Care-Teams, stationäre Hospize und Palliativstationen. Welche Angebote sind für wen, was kosten sie, was sind die Aufnahmevoraussetzungen? Was sind Ihre Rechte als Patient und Patientin und als Angehörige? Diplom-Psychologin Monika Müller-Herrmann leitet seit 12 Jahren die Hospizgruppe im Bürgerinstitut und den Arbeitskreis Hospiz- und Palliativarbeit Rhein-Main. Mittels Vortrag und Diskussion führt sie in das Thema ein und steht für Fragen zur Verfügung.



Referent/in

Dipl.-Psych. Monika Müller-Herrmann




Kontakt

Bürgerinstitut e. V., Hospizgruppe und Palliativberatungsdienst
Monika Müller-Herrmann
069 / 97201724, mueller-herrmann@buergerinstitut.de



Ort

Bürgerinstitut e. V., EG großer Saal
Oberlindau 20
 barrierefrei



Anfahrt

U6, U7: Haltestelle Alte Oper, S1-S6, S8, S 9: Haltestelle Taunusanlage



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



18:00 - 20:00 Uhr

Welche kulturellen Möglichkeiten bietet unsere Stadt?

„Spaziergang durch das kulturelle Frankfurt“

Zweisprachiger Vortrag (deutsch/russisch) mit Diskussion. Beiträge werden in die jeweils andere Sprache übersetzt.



Referent/in

Tatiana Muchnik




Kontakt

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Frankfurt am Main e. V.
Seniorenbegegnungsstätte
Helmut Michele
069 / 459066, helmut.michele@awo-frankfurt.de



Ort

Seniorenbegegnungsstätte
Großer Clubraum/Bauernzimmer, 1. UG
Kohlbrandstraße 24
 barrierefrei



Anfahrt

U4: Haltestelle Seckbacher Landstraße



kostenfrei
ohne Anmeldung



18:30 - 20:00 Uhr

Auch im Alter noch gut hören

Erklärung der modernen Hörtechnik

Überblick über die zahlreichen Unterstützungsmöglichkeiten für Hörgeschädigte und über die neuesten technischen Produkte mit Demonstration der Geräte und Beantwortung von Fragen.



Referent/in

Michael Hübner, Hörgeräte-Akustiker-Meister



Kontakt

Seniorenbeirat

Dr. Klaus Schaeffer, Seniorenbeirat im Ortsbeirat 16


06109 / 509881, seniorenbeirat-bergen-enkheim@t-online.de



Ort

Bergen-Enkheim

Triebstraße 24

 rollstuhlgerecht



Anfahrt

Bus 42, 551: Haltestellen Florianweg und Triebstraße/Barbarossastraße,

U4, U7: Haltestelle Enkheim



kostenfrei

Anmeldung erforderlich



19:30 - 21:30 Uhr

Film: Wildwest im Thälmannpark

Menschen gestalten ihre Stadt

Mehr als ein Jahr hat die preisgekrönte Dokumentarfilmerin Katrin Rothe (Grimme-preisträgerin 2014) den Kampf um die Nutzung und Gestaltung des Thälmannparks in Berlin mit der Kamera begleitet. Im Widerstreit von Investoren, Politik, Behörden und den betroffenen Bewohnern dokumentiert die Reportage das neue Selbstbewusstsein der Bürger: Sie fordern vehement politische Unterstützung und sind gegen den Ausverkauf kommunaler Grundstücke. Im Anschluss gibt es ein Filmgespräch mit Teilnahme der Filmemacherin.



Referent/in

Katrin Rothe (Berlin) und Anette Mönich (Zukunft Bockenheim)




Kontakt

Dokukino
naxos.KINO IM THEATER
Wolf Lindner
069 / 70794910, dokukino@bbfilm.net



Ort

naxos.KINO IM THEATER
Waldschmidtstraße 19, Hinterhof
 nicht barrierefrei



Anfahrt

U4: Haltestelle Merianplatz,
Tram 14: Haltestelle Waldschmidtstraße



7 €
ohne Anmeldung

A close-up portrait of an elderly woman with short, wavy white hair. She is wearing dark-rimmed glasses and has a warm, smiling expression, showing her teeth. Her skin shows signs of aging with visible wrinkles. The background is softly blurred, suggesting an outdoor setting. A dark blue banner is overlaid on the right side of the image, containing white text. At the bottom of the page, there is a green curved banner.

Mittwoch
> 08. Juli



09:30 - 10:30 Uhr

Beckenbodenpower

Ein dynamisches Training für sie und ihn

Ein dynamisches Training für die Wirbelsäule und den Beckenboden. Für mehr Vitalität und Tatkraft im Alltag.



Referent/in

Konstanze Lücker




Kontakt

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



Ort

Bewegungsraum von Bewegungsimpulse e. V.
Ginnheimer Landstraße 109 a
 nicht barrierefrei



Anfahrt

Tram 16 und Bus 34, 39: Haltestelle Markuskrankenhaus



8 €

Anmeldung erforderlich



10:00 - 11:00 Uhr

Aktiv bis 100 in Ginnheim

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 dem 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

Miriam Geis



Kontakt

Turngau Frankfurt am Main e. V.
Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100: Helen Rabe-Weber
069 / 34826672, aktiv-bis-100@turngau-frankfurt.de



Ort

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



Anfahrt

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



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



10:00 - 12:00 Uhr

Hausnotruf und Assistenzsysteme

In der Ausstellung „Barrierefreies Wohnen und Leben“ werden auf rund 150 m² in einer Modellwohnung verschiedene Lösungen gezeigt, die selbstständiges Leben im Alter und bei Behinderung unterstützen. Hier können Sie neue technische Assistenzsysteme rund um den Hausnotruf kennenlernen und ausprobieren: von neuen Lichtkonzepten und Sturzsensoren über Medikamentierungssysteme bis hin zu Telepräsenzrobotern.



Referent/in

Prof. Dr. Barbara Klein, Jörg Wagner und Daniela Richter



Kontakt

Frankfurt University of Applied Sciences
Fachbereich Soziale Arbeit und Gesundheit
Prof. Dr. Barbara Klein
069 / 15332877, bklein@fb4.fh-frankfurt.de



Ort

Frankfurt University of Applied Sciences,
Raum 044 (Ausstellung „Barrierefreies Wohnen und Leben“)
Gleimstraße 3, Gebäude 2
 nicht barrierefrei



Anfahrt

Tram 12, 18 und Bus 30, 32: Haltestelle Nibelungenplatz-FH



kostenfrei

Anmeldung erforderlich



10:00 - 11:30 Uhr

Hilfreiche Smartphone-Apps für Senioren

Kleine elektronische Alltagshelfer

Smartphones, die vielseitigen kleinen Telefone mit Computerfunktion, erleichtern mehr und mehr das Leben und werden damit unverzichtbar. Dieser Vortrag zeigt den besonderen Nutzen für ältere Bürger auf. Wie kann ich etwas suchen, indem ich zu dem Gerät spreche? Wo ist die nächste Notapotheke, wo die preiswerteste Tankstelle, habe ich schon die täglichen Medikamente eingenommen, wie kann ich das Gerät als Taschenlampe nutzen und wo ist das nächste WC? Dies und vieles mehr zeigt der Vortrag.



Referent/in

Reinhard Witt



Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.

Café Anschluss

Christine Fischer


069 / 550915, christine.fischer@cafe-anschluss.de



Ort

Café Anschluss im Begegnungszentrum Dornbusch, Kursraum

Hansaallee 150

 rollstuhlgerecht



Anfahrt

U1-U3, U8 und Bus 34: Haltestelle Dornbusch,

Bus 64: Haltestelle Dornbusch/Am Grünhof oder Plieningerstraße



kostenfrei

Anmeldung erforderlich



10:00 - 11:00 Uhr

Seniorentanzen

Senioren­sport

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 trotzdem sehr willkommen.

Weiterer Termin: 09. Juli, 10:00 – 11:00 Uhr



Referent/in

Marajke Geis




Kontakt

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Frank Gatzke
069 / 4600040, info@tgbornheim.de



Ort

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V., Gym 1
Berger Straße 294
 nicht barrierefrei



Anfahrt

U4 und Bus 34, 43 und Tram 12: Haltestelle Bornheim-Mitte



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



10:00 - 12:30 Uhr

Stoltze auf dem Main

Frankfurter Gebabbel auf der Höchster Fähre mit Mario Gesiarz

Mit der Fähre „Walter Kolb“ geht es ab Höchst zur Griesheimer Schleuse, nach Oberkriftel und zurück nach Höchst. Mit an Bord ist der bekannte Mundart-Rezitorator und Gründer von REZI*BABEL – Frankfurter Mundart-Rezitations-Theater, Mario Gesiarz. Unterhaltsam schildert er aus dem Leben von Adolf Stoltze und Karl Ettlinger. An Bord können Getränke erworben werden. Dauer: ca. 2 bis 2,5 Stunden. Treffpunkt: 09:50 Uhr an der Fähranlegestelle Mainufer Höchst (Batterie Höchst). Die Teilnahme ist begrenzt.



Referent/in

Mario Gesiarz




Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
Senioren-Initiative Höchst
Carmen Simon
069 / 317583, sih_hoechst@web.de



Ort

Mainfähre „Walter Kolb“, Fähranlegestelle Mainufer Höchst
Batterie Höchst
 barrierefrei



Anfahrt

Bus 54, 55, 57: Haltestelle Mainberg



10 € (1,50 € zzgl. 8,50 € Fährkosten)
Anmeldung erforderlich



10:00 - 12:00 Uhr

Tischtennis für Senioren

Senioren sport

Großer Beliebtheit erfreut sich das Seniorentaining am Mittwochvormittag von 10:00 bis 12:00 Uhr im Bürgerhaus Bornheim. In Spitzenzeiten schlagen sich hier bis zu 30 Teilnehmer die Bälle um die Ohren. Das Training wird von unserem Trainer Paul Schmitt geleitet.



Referent/in

Paul Schmitt




Kontakt

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Frank Gatzke
069 / 4600040, info@tgbornheim.de



Ort

Bürgerhaus Bornheim
Arnsburger Straße 24
 nicht barrierefrei



Anfahrt

U4 und Bus 32: Haltestelle Höhenstraße



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



10:30 - 12:00 Uhr

Essen und Trinken bei Demenz

Genießen trotz Einschränkungen - Mangelernährung vorbeugen

Wer einen demenziell erkrankten Angehörigen zu Hause versorgt, wünscht sich, dass ihm Essen und Trinken weiterhin Freude machen. Wir stellen Strategien und Tipps vor. Wie kann ich zum Essen animieren? Wie rege ich den Appetit an? Was kann ich kochen und zubereiten? Gemeinsam probieren wir Rezepte aus. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.



Referent/in

Ulrike Grohmann, Diplom-Oecotrophologin



Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V., Pflegebegleiter-Initiative Frankfurt für pflegende Angehörige und Freunde
Marlies Ritter
069 / 780980, pflegebegleiter@frankfurter-verband.de



Ort

Begegnungs- und Servicezentrum Auguste-Oberwinter-Haus, Cafeteria
Burgfriedenstraße 7
 rollstuhlgerecht



Anfahrt

Bus 34, 72: Haltestelle Alt-Rödelheim,
S3, S4, S5: Haltestelle Bahnhof Rödelheim



kostenfrei

Anmeldung erforderlich



12:00 - 13:00 Uhr

Qigong mit Philip Stanley

Schnupperstunde: Einführung in eine chinesische Heilgymnastik, auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen möglich

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit!



Referent/in

Philip Stanley



Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg
Inge Bervoets u. a.
069 / 299807268, bgz.eckenheim@frankfurter-verband.eu



Ort

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg
Dörpfeldstraße 6
 barrierefrei



Anfahrt

U5 und Bus 34: Haltestelle Marbachweg/Sozialzentrum



kostenfrei

Anmeldung erforderlich



13:00 - 16:00 Uhr

Stricken für den guten Zweck

Die Kreativgruppe trifft sich jeden Mittwoch und strickt ganzjährig für wohltätige Zwecke. Ob Mütze, Schal oder Handschuhe, jeder kann sein Können einbringen und vom anderen lernen.



Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Verena Quick
069 / 7382545, bgz.gallus@frankfurter-verband.eu



Ort

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Frankenallee 206–210
 barrierefrei



Anfahrt

Tram 11, 21: Haltestelle Rebstöcker Straße



kostenfrei

Anmeldung erforderlich



14:00 - 17:00 Uhr

Lebensqualität im Alter - was ist das?

Fachvortrag: „Was macht Lebensqualität aus?“ – Besucher fragen Fachleute. Austausch der Gäste mit Mitarbeitern der verschiedenen Fachgebiete des St. Katharinen- und Weißfrauenstifts mit Infostand und Besichtigung der neu eröffneten Wohnanlage.



Referent/in

Gabriele Scholz-Weinrich



Kontakt

St. Katharinen- und Weißfrauenstift

Birgit Speicher-Kiefer

069 / 15680220, b.speicher@stkathweis.de



Ort

Seniorenwohnanlage Bleichstraße, Gemeinschaftsraum
Bleichstraße 12

 barrierefrei



Anfahrt

Bus 36: Haltestelle Alte Gasse,

Tram 12, 18 und Bus 30: Haltestelle Friedberger Platz



kostenfrei

ohne Anmeldung



14:00 - 16:30 Uhr

Rund um das Pflegeheim

Sie haben Fragen zur Heimplatzvermittlung und zur Sozialhilfe bei einem Aufenthalt in einem Pflegeheim (Kurzzeit-, Verhinderungs- und vollstationäre Pflege)? Wir geben Ihnen Antworten auf alle wichtigen Fragen rund um das Thema.



Referent/in

Bernhard Bender, Marion Müller und Thomas Ostermann



Kontakt

Stadt Frankfurt am Main
Jugend- und Sozialamt, Rathaus für Senioren
Zentrale Heimplatzvermittlung/Soziale Hilfen für Heimbewohner
Bernhard Bender
069 / 21249308, altenhilfe@stadt-frankfurt.de



Ort

Rathaus für Senioren, Raum 106 a/b
Hansaallee 150
 barrierefrei



Anfahrt

U1-U3, U8 und Bus 34: Haltestelle Dornbusch,
Bus 64: Haltestelle Dornbusch/Am Grünhof oder Plieningerstraße



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



15:00 - 16:30 Uhr

„Musik liegt in der Luft ...“ Singen im Viertel mit Gitarrenbegleitung

Gemeinsames Singen beflügelt bekanntlich Leib und Seele und steigert das allgemeine Wohlbefinden. In unserem „Liedercafé“ begleitet uns Herr Gerhard Bernhagen mit seiner Gitarre. Wir singen fröhliche und stimmungsvolle „Ohrwürmer“ und Evergreens aller Stilrichtungen. Zur Stärkung gibt es Kaffee und leckeren Kuchen. Wir freuen uns auf Sie!



Referent/in

Gerhard Bernhagen




Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
Begegnungs- und Servicezentrum Niedereschbach
Jeannette Nold
069 / 36603827, bgz.niedereschbach@frankfurter-verband.eu



Ort

Begegnungs- und Servicezentrum Niedereschbach
Veranstaltungsraum
Ben-Gurion-Ring 20
 barrierefrei



Anfahrt

U2 Richtung Kalbach, Umstieg in den Bus 29 bis Ben-Gurion-Ring Nord, der Beschilderung folgend 5–10 Minuten Fußweg



kostenfrei

Anmeldung erforderlich



15:00 - 17:00 Uhr

Offenes Singen im Demenzcafé Herbstsonne

Café Herbstsonne - vierzehntäglicher Treff im Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

Das Café Herbstsonne ist ein Treff für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und Menschen aus dem Quartier. Eingeladen wird zum gemeinsamen Kaffeetrinken in gemütlicher und traulicher Atmosphäre und einem anschließenden offenen Singen. Zur gleichen Zeit findet im Haus die Infoveranstaltung der pflegeBegleiter-Initiative Frankfurt statt. Es ist möglich, dass pflegende Angehörige dieses Angebot während des Treffens im Café Herbstsonne wahrnehmen.

Weiterer Termin: 22. Juli, 15:00 bis 17:00 Uhr



Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
Klaus Baumgarten
069 / 312418, bgz.hoechst@frankfurter-verband.eu



Ort

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst, Café
Bolongarostraße 137
 barrierefrei



Anfahrt

Bus 55: Haltestelle Bolongarostraße



3 €

Anmeldung erforderlich



15:00 - 17:00 Uhr

Pflege zu Hause gestalten - und das eigene Leben nicht aus den Augen verlieren

Wir zeigen Ihnen, welche Möglichkeiten zur Unterstützung es gibt, damit Sie mehr Zeit für sich selbst haben

Die Pflege im häuslichen Bereich wird meistens von Angehörigen, Freunden und Nachbarn übernommen. Für viele dieser Pflegenden führt dies oft zu Einschränkungen im eigenen Leben, zu Überforderung oder eigener Krankheit und damit zur Beeinträchtigung der Pflege. Sie erfahren von uns in einem kurzen Referat, welche Hilfen es sowohl von professioneller Seite, aber auch von ehrenamtlich arbeitenden Initiativen und Vereinen gibt. Anschließend haben Sie Gelegenheit zu Fragen und Gesprächen. Zur gleichen Zeit findet das Café Herbstsonne, ein vierzehntäglicher Treff für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, statt. Sie haben die Möglichkeit, dies kennenzulernen und sich zu informieren.



Referent/in

Dipl.-Jur. Inez Hützler, Pflegebegleiterin




Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V., Pflegebegleiter-Initiative Frankfurt für pflegende Angehörige und Freunde
Inez Hützler
069 / 780980, pflegebegleiter@frankfurter-verband.de



Ort

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst, Café
Bolongarostraße 137
 barrierefrei



Anfahrt

Bus 55: Haltestelle Bolongarostraße



3 €

Anmeldung erforderlich



15:30 - 17:00 Uhr

Buddhismus

Marina Medina (Kulturhistorikerin) stellt eine Weltreligion vor



Referent/in

Marina Medina



Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg
Inge Bervoets u. a.
069 / 299807268, bgz.eckenheim@frankfurter-verband.eu



Ort

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg
Dörpfeldstraße 6
 barrierefrei



Anfahrt

U5 und Bus 34: Haltestelle Marbachweg/Sozialzentrum



kostenfrei

Anmeldung erforderlich



15:30 - 17:30 Uhr

Pflege als Berufsbild

Ausbildungsangebote in Altenpflegeberufen

Wir stellen Ihnen verschiedene Ausbildungsberufe in der Pflege vor. Wir wollen Ihnen die Voraussetzungen zum Berufseinstieg, die konkreten Inhalte der Ausbildung, die Verdienst- und Aufstiegsmöglichkeiten ebenso wie mögliche Zusatzqualifikationen aufzeigen. Pflegeberufe sind sowohl zur Erstausbildung als auch für Quereinsteiger ein interessantes Berufsfeld.



Referent/in

Dagmar Präger-Sellung und Björn Philipp




Kontakt

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Frankfurt am Main e. V.
Johanna-Kirchner-Stiftung
Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum
Dagmar Präger-Sellung
069 / 27106117, johanna.kirchner.ahz@awo-frankfurt.de



Ort

Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum, siehe Aushang vor Ort
Gutleutstraße 319
 barrierefrei



Anfahrt

Buslinie 37: Haltestelle Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



16:00 - 18:00 Uhr

Baumspaziergang

Welches ist der älteste Baum im Grüneburgpark?

Bei unserem Spaziergang entdecken wir alte, knorrige Bäume, Höhlen- oder Habitatbäume und ökologisch wichtige Gehölzinseln (Clumps). Rund 200 besondere Bäume werden mit Baumschildern versehen. Wir sprechen über 120 fehlende Bäume und Neupflanzungen. Neu sind die zwei Speierlingsbäume (*Sorbus domestica*) südlich des Parkcafés, die von der Bürgerinitiative gespendet und Ende 2014 gepflanzt wurden. Treffpunkt: Informationstafel Grüneburgpark, Eingang Siesmayerstraße.



Referent/in

Gisela Becker



Kontakt

Bürgerinitiative (BI) Grüneburgpark
Gisela Becker
069 / 97205559, giselbecker@web.de



Ort

Grüneburgpark
Informationstafel Grüneburgpark, Eingang Siesmayerstraße
 barrierefrei



Anfahrt

Bus 36: Haltestelle Siesmayerstraße, U6, U7: Haltestelle Westend



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. Nur sehr selten werden wir uns bewusst, welche tragende und wichtige Rolle unser Ohr als komplexes Organ für uns darstellt. Mit unseren Ohren verstehen und entwickeln wir Sprache. Sie ermöglichen uns den Genuss von Musik, Lachen und liebevollen Unterhaltungen. Umso wichtiger ist es, dass auch kleine Hörminderungen rechtzeitig erkannt und behandelt werden. 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.

Weitere Termine: jeden 1. Montag im Monat von 13:00 bis 15:00 Uhr: Sprechstunde „Hörverlust im Alter“ in der Leitstelle Älterwerden, Hansaallee 150



Kontakt

Deutscher Schwerhörigenbund Ortsverein Frankfurt
Horst Buchenauer
0172 / 7604872, h-buchenauer@t-online.de



Ort

Deutscher Schwerhörigenverein Frankfurt am Main e. V., Geschäftsstelle
Rothschildallee 16 a
 rollstuhlgerecht



Anfahrt

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



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



16:00 - 18:00 Uhr

Wie ich die Wiedervereinigung und die Zeit danach erlebt habe

Herzliche Einladung zum Erzählcafé

Unter der Moderation von Claudia Lowin (Schauspiel) berichten Bürgerinnen und Bürger aus Frankfurt am Main und Bürgerinnen und Bürger, die früher in Frankfurt an der Oder gelebt haben, über ihre persönlichen Erfahrungen aus der Zeit der Wiedervereinigung. Das Erzählcafé beeindruckt durch seine besondere Atmosphäre als ein Ort zur lebendigen Darstellung persönlicher Lebensgeschichte. Musikalisch wird es begleitet vom Duo „Peter Perry & Lea“. Auch für Kaffee und Kuchen ist gesorgt. Wenn auch Sie Ihre Erfahrungen aus der Zeit der Wiedervereinigung weitergeben möchten, melden Sie sich bitte vorab bei der Leitstelle Älterwerden unter Telefon 069 / 21234388.




Kontakt

Jugend- und Sozialamt
Leitstelle Älterwerden
Gerd Becker
069 / 21234388, gerd.becker@stadt-frankfurt.de



Ort

Begegnungs- und Servicezentrum Dornbusch, Café Anschluss
Großer Saal
Hansaallee 150
 barrierefrei



Anfahrt

U1-U3, U8 und Bus 34: Haltestelle Dornbusch,
Bus 64: Haltestelle Dornbusch/Am Grünhof oder Plieningerstraße



kostenfrei
ohne Anmeldung



17:30 - 19:30 Uhr

Wie unterstützt die schwule und lesbische Community ihre Älteren?

Ehrenamtliche Unterstützung von und für ältere gleichgeschlechtlich liebende Männer und Frauen

Auch Schwule und Lesben kommen in die Jahre. Wer nicht rechtzeitig sein soziales Umfeld bestellt hat, kann im Alter schnell alleine dastehen. Auch Menschen mit HIV erreichen Dank der Medizin heute ein hohes Alter. Aber wie wünschen sich betagte Homosexuelle den Lebensabend und wer bietet ihnen Unterstützung an? Lockere Gesprächsrunde über Ängste, Hoffnungen und Möglichkeiten der Unterstützung.



Referent/in

Detlef Schmidt, Norbert Dräger und Peter Gehweiler



Kontakt

Kooperation 40plus – Schwules Forum Frankfurt, AIDS-Hilfe Frankfurt und Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
Peter Gehweiler
069 / 2998079128, peter.gehweiler@frankfurter-verband.de



Ort

Lesbisch-Schwules Kulturhaus, 1. OG
Klingerstraße 6
 nicht barrierefrei



Anfahrt

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



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



19:30 - 20:30 Uhr

Zeit für Musik

Musikalische Grundausbildung für Erwachsene

Sie erleben aktives Musizieren und machen Bekanntschaft mit allem, was Musik ausmacht.



Referent/in

Andreas Wild



Kontakt

Musikschule Frankfurt e. V.

Sabine Kalmer

069 / 21239862, sabine.kalmer@musikschule-frankfurt.de



Ort

Musikschule Frankfurt, Foyer

Saalgasse 20

 barrierefrei



Anfahrt

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



kostenfrei

Anmeldung bis zum 29. Juni erforderlich





Donnerstag
> 09. Juli



09:00 - 10:00 Uhr

Rücken-Fit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule. Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben oder Osteoporose/Arthrose vorbeugen möchten.



Referent/in

Sofia Savvidou



Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff


069 / 21237963, j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de



Ort

Gemeindehaus St. Aposteln

Ziegelhüttenweg 149

 nicht barrierefrei



Anfahrt

Tram 14 und Bus 61: Haltestelle Beuthener Straße



kostenfrei

ohne Anmeldung



10:00 - 12:00 Uhr

Abenteuer Mobilität: mit dem Rollator unterwegs in Bornheim

Wir möchten dafür sensibilisieren, wie schwierig es für ältere Menschen ist, mobil am städtischen Leben teilzunehmen

Fotosession: Begleitet von einer Fotografin machen wir uns auf den Weg zu verschiedenen öffentlichen Plätzen und Orten des täglichen Lebens in Bornheim.




Kontakt

infrau e. V.
Annette Piepenbrink-Harraschain
069 / 451155, ap@infrau.de



Ort

infrau e. V.
Höhenstraße 44, 5. Stock
 nicht barrierefrei



Anfahrt

U4 und Bus 32: Haltestelle Höhenstraße



kostenfrei
Anmeldung erforderlich



10:00 - 12:00 Uhr

Alte und neue Brunnen in Frankfurt

Ein schöner Spaziergang durch Frankfurts Innenstadt

Jeder kennt den Trevi-Brunnen in Rom. Aber auch Frankfurt hat etliche Brunnen, die ein Stück interessante Stadtgeschichte repräsentieren, schön anzusehen sind und durchaus unsere Aufmerksamkeit verdienen: sei es der Heiliggeistbrunnen in der Saalgasse, der Schöppenbrunnen auf dem ehemaligen Krautmarkt oder der bereits Ende des 15. Jahrhunderts errichtete Brunnen auf dem Liebfrauenberg. Wir besuchen einige der Brunnen auf einem Spaziergang.



Referent/in

Inge Hepp



Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
Café Anschluss
Christine Fischer
069 / 550915, christine.fischer@cafe-anschluss.de



Ort

Gerechtigkeitsbrunnen am Römerberg
 nicht barrierefrei



Anfahrt

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



kostenfrei

Anmeldung per E-Mail bis zum 02. Juli 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 immer donnerstags bei jedem Wetter und auch an Feiertagen statt.



Referent/in

Heike Reukauf



Kontakt

Stadt Frankfurt am Main

Gesundheitsamt

Matthias Roos

069 / 21234502, matthias.roos@stadt-frankfurt.de



Ort

Gesundheitsamt

Breite Gasse 28

 barrierefrei



Anfahrt

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

Haltestelle Konstablerwache



kostenfrei

ohne Anmeldung



10:00 - 13:30 Uhr

Seniorensport

10:00 - 11:00 Uhr und 11:15 - 13:15 Uhr: Gehirnjogging

Das Funktionieren unseres enorm fähigen Gehirns muss lebenslang trainiert werden! Es reicht nicht, Alltägliches, Gewohntes abzuspuhlen. Unser „Hochleistungssportler“ braucht immer wieder neue Herausforderungen, um fit zu bleiben.

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.

12:00 - 13:30 Uhr: Stepptanz für Senioren

Beim Stepptanz erzeugt man mit speziellen Schuhen rhythmische Klänge. Basis-Schritte, Rhythmusschulung und tänzerische Koordination stehen auf dem Trainingsprogramm.



Referenten

Anke Mansky (Gehirnjogging), Marion Schmidt (Stepptanz),
Frank Gatzke (Yoga)




Kontakt

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Frank Gatzke
069 / 4600040, info@tgbornheim.de



Ort

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Gaststätte Turngemeinde Bornheim
Berger Straße 294

 nicht barrierefrei



Anfahrt

U4 und Bus 34, 43 und Tram 12: Haltestelle Bornheim-Mitte



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



10:00 Uhr

Mit dem Rad durch den Frankfurter Stadtwald Fahrt zum Stadtwaldhaus

Die ca. 35 km lange Tour führt von Höchst zum Stadtwaldhaus und zurück. Auf der Fläche der ehemaligen Fasanerie können sich die Besucher über Wald, Forst, Natur, Klima und einheimische Tier- und Pflanzenarten informieren. Schattige Plätze laden zur gemütlichen Rast ein. Bitte Verpflegung und witterungsgemäße Kleidung mitführen. Die Teilnahme ist begrenzt, eine Anmeldung notwendig.



Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
Senioren-Initiative Höchst
Carmen Simon, Herbert Dünzl
069 / 317583, sih_hoechst@web.de



Ort

Treffpunkt in Höchst: Mainfähre „Walter Kolb“, Batterie
 nicht barrierefrei



Anfahrt

Bus 54, 55, 57: Haltestelle Mainberg,
in Höchst: Parkplätze an der Batterie



2 €

Anmeldung erforderlich



10:00 - 11:15 Uhr

Yoga kennt kein Alter

Yoga für Senioren

Es ist nie zu spät, um mit Yoga zu beginnen. Yoga wirkt gerade gegen das Altern. Es vertreibt die Steifheit aus den Gliedern, entspannt und macht wach und flexibel zugleich.



Referent/in

Jamali Peiter



Kontakt

bewegungsimpulse e. V.

Sportverein

Martina Maier


069 / 41076731, info@bewegungsimpulse.de



Ort

Bewegungsraum von bewegungsimpulse e. V.

Ginnheimer Landstraße 109 a

 nicht barrierefrei



Anfahrt

Tram 16 und Bus 34: Haltestelle Markuskrankenhaus



8 €

Anmeldung erforderlich



10:00 - 13:00 Uhr

Zeit für Musik

10:00 - 11:00 Uhr: **Gesangskurs für Erwachsene**

10:00 - 13:00 Uhr: **Posaune oder Euphonium**

Wählen Sie aus einem umfassenden, kostenfreien Probeunterrichtsangebot für die Instrumente Querflöte, Trompete, Oboe, Posaune, Gitarre, Klavier, Saxofon, Klarinette, Kontrabass, Gesang, Opernkurs und allgemeine Musiklehre an verschiedenen Tagen und in verschiedenen Stadtteilen. Anfänger oder Wiedereinsteiger sind gleichermaßen willkommen. Bei Bedarf kann ein Instrument gestellt werden.



Referent/in

Norbert Porth – Posaune oder Euphonium
Sabine Kalmer – Gesangskurs



Kontakt

Musikschule Frankfurt e. V.
Sabine Kalmer
069 / 21239862, sabine.kalmer@musikschule-frankfurt.de



Ort

Musikschule Frankfurt, Foyer
Saalgasse 20
 barrierefrei



Anfahrt

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



kostenfrei

Anmeldung bis zum 29. Juni erforderlich



10:30 - 14:30 Uhr

Gesellschaftsspiele und mehr

Mensch ärgere Dich nicht und spiel und lach mit uns, z. B. bei Halma, Mühle, Schach und Mau-Mau

Alle Interessierten sind eingeladen, altbekannte Gesellschaftsspiele mit uns zu spielen oder wieder neu zu entdecken. Haben Sie Spaß, lachen Sie gemeinsam mit demenzkranken Menschen und genießen Sie ein paar Stunden in entspannter Atmosphäre.




Kontakt

TrotzDem-Aktiv (TD-A) gGmbH
Hannelore Schüssler
0176 / 78729894, trotzdem-aktiv.hs@t-online.de



Ort

Kalbach, Evangelisches Gemeindehaus im Erdgeschoss
An der Grünhohl 9
 rollstuhlgerecht



Anfahrt

U2 bis Frankfurt-Kalbach, umsteigen in den Bus 28 oder 29 bis Haltestelle Schule Kalbach



kostenfrei
Anmeldung erforderlich



11:00 - 12:00 Uhr

Bewegung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Bewegungs- und Entspannungsangebot des TV 1875 Sindlingen e. V. in
Kooperation mit dem VdK und dem Caritasverband

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 Donnerstag von 11:00 bis 12:00 Uhr, kostenfreie Schnuppermöglichkeit



Referent/in

Gabriele Nagel, Hiltrud Lippert-Braunschweig




Kontakt

Turngau Frankfurt am Main e. V.
Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100:
Helen Rabe-Weber, Dieter Schönwies und Ruth Müller
069 / 34826672, aktiv-bis-100@turngau-frankfurt.de



Ort

TV 1875 Sindlingen e. V., Mehrzweckraum
Mockstädter Straße 12
 rollstuhlgerecht



Anfahrt

Bus 54, 55: Haltestelle Westenberger Straße



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



12:00 - 13:00 Uhr

Gymnastik mit dem Stuhl SCB

Senioren sport

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: 10. Juli, 10:00 – 11:00 Uhr



Referent/in

Angela Kerschgens-Krüger und Bettina Büttner



Kontakt

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Frank Gatzke
069 / 4600040, info@tgbornheim.de



Ort

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V., Power Gym
Inheidener Straße 64
 rollstuhlgerecht



Anfahrt

Bus 38: Haltestelle Panoramabad



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



13:00 - 15:00 Uhr

Frankfurt - Zukunft gemeinsam gestalten

Wir lernen aus der Vergangenheit und gestalten unsere Zukunft gemeinsam - ein interkultureller Austausch

Arbeitskreis HIWA! lädt zur lockeren Gesprächsrunde ein!



Kontakt

Deutsches Rotes Kreuz – Beratungsstelle HIWA!
Arbeitskreis „Ältere Migrantinnen und Migranten“
069 / 234092, hiwa@drkfrankfurt.de



Ort

Rathaus für Senioren, Raum 106 a/b
Hansaallee 150
 barrierefrei



Anfahrt

U1-U3, U8 und Bus 34: Haltestelle Dornbusch,
Bus 64: Haltestelle Dornbusch/Am Grünhof oder Plieningerstraße



kostenfrei
ohne Anmeldung



13:00 - 16:30 Uhr

Informationen und Tag der offenen Tür im Therapiegarten Ginnheim

„Lebenswerte Oasen im Quartier“: Garten zur Erholung, Sinneserfahrung
und als Ort des Gesprächs und des Austauschs

Informationsveranstaltung: Sie sind herzlich eingeladen, bei Kaffee und Kuchen die Natur in unserem Garten zu genießen. Um 14:15 Uhr können Sie bei einem Vortrag mehr über die Nutzung und Gestaltung des Gartens als Therapiegarten und über dessen Bedeutung für unsere Klienten erfahren. Außerdem können Sie Beratungen und Informationen zu Hilfen im Alltag für ältere Menschen bekommen. Bei Regen findet die Veranstaltung mit Anschauungsmaterial in unseren Büroräumen statt (Am Eisernen Schlag 27–29).




Kontakt

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



Ort

Gartenanlage II Ginnheimer Wäldchen, mit Luftballons gekennzeichnet
Garten am Eingang der Gartenanlage
Am Ginnheimer Wäldchen, am Ende der Straße
 barrierefrei



Anfahrt

Tram 16, Bus 34: Haltestelle Markuskrankenhaus
Für eine genaue Anfahrtsbeschreibung wenden Sie sich an den
Veranstalter.



kostenfrei
ohne Anmeldung



14:00 - 16:00 Uhr

Ein Nachmittag im „Arnsburger Eck“

Wir begrüßen Sie in unserer neu geschaffenen Betreuungsgruppe „Arnsburger Eck“ mitten in Bornheim. Es erwartet Sie ein informativer und geselliger Nachmittag. Für Ihr leibliches Wohl wird bestens gesorgt.




Kontakt

Evangelischer Verein für Innere Mission
Hufeland-Haus
Simone Diry
069 / 4704271, simone.diry@hufeland-haus.de



Ort

Betreuungsgruppe „Arnsburger Eck“
Arnsburger Straße 16
 barrierefrei



Anfahrt

U4: Haltestelle Höhenstraße



kostenfrei
ohne Anmeldung



14:00 - 16:15 Uhr

Ölmalerei

Beim Malen von Stilleben und Landschaften werden die Grundlagen der Ölmalerei vermittelt. Bitte mitbringen: Bleistift HB, Pinsel, Ölfarbe, Ölmalgrund, Malmittel, Lappen.



Referent/in

Franz Konter



Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff


069 / 21237963, j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de



Ort

Volkshochschule Frankfurt am Main

Leipziger Straße 67

 nicht barrierefrei



Anfahrt

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße



kostenfrei

ohne Anmeldung



14:00 - 17:00 Uhr

Tag der offenen Tür - Servicewohnen für Senioren

Einblicke in die SchlossResidence Mühlberg

Neben umfangreichen Informationen rund um das Thema „Wohnen und Leben in der SchlossResidence Mühlberg“ – attraktive Seniorenwohnungen mit hotel-ähnlichem Flair – laden wir Sie herzlich ein zu einem Spaziergang im denkmalgeschützten Park mit dem historischen Goethetempel. Informieren Sie sich über Miet-, Betreuungs- und Veranstaltungsangebote sowie ein selbstständiges Leben in der eigenen Wohnung mit umfassendem Service- und Pflegeangebot.

14:00 - 16:30 Uhr: Führungen durch die SchlossResidence Mühlberg
15:30 - 16:00 Uhr: Diakonie auf dem Mühlberg: Gestern und Heute - die Geschichte des Mühlbergs



Referent/in

Mitarbeiter der SchlossResidence Mühlberg




Kontakt

SchlossResidence Mühlberg, Andreas Schropp, Residenzleitung
069 / 204576920, srm.info@markusdiakonie.de



Ort

SchlossResidence Mühlberg – Servicewohnen, Empfang
Auf dem Mühlberg 30
 barrierefrei



Anfahrt

Tram 15, 16: Haltestelle Mühlberg oder Lettigkautweg,
S1, S2, S8 und S9: Haltestelle Mühlberg



kostenfrei
ohne Anmeldung



14:00 - 17:00 Uhr

Tag der offenen Tür - AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS

Im AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS erwartet Sie ein buntes Programm: Hausführungen (gerne durch unsere speziellen Räumlichkeiten für demenziell Erkrankte, z. B. auch unsere Tagespflege), Wohnküchenaktivitäten. Fachvorträge: Umgang mit Demenz, Betreuungsangebote, Freude am Essen. Besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie!

14:00 - 17:00 Uhr: Schlager auf dem Mühlberg - Gitarrenduo Saitenklang

14:00 - 17:00 Uhr: Fotoausstellung: Wir gestalten unsere Stadt - Leben auf dem Mühlberg

14:00 - 17:00 Uhr: Zeit spenden, Freude schenken - Ihr Ehrenamt bei uns

15:00 - 16:00 Uhr: Bewegung im Alter: Sport mit Demenz - ein Angebot der Tagespflege (ENPP-zertifiziert nach BÖHM)



Kontakt

AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS
Ulrike Schüller, Hausleitung
069 / 60906340, info@markusdiakonie.de



Ort

AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS, Cafeteria
Dielmannstraße 26
 barrierefrei



Anfahrt

S1, S2, S8, S9: Haltestelle Mühlberg, Tram 15, 16:
Haltestelle Mühlberg oder Lettigkautweg



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



14:30 - 15:30 Uhr

Aktiv bis 100 in Schwanheim

Ein Sport- und Bewegungsangebot der TuS Schwanheim 1872 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 dem 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 von 14:30 bis 15:30 Uhr sowie von 16:00 bis 17:00 Uhr, kostenfreie Schnuppermöglichkeit



Referent/in

Gudrun Gattung und Gabi Borrrometi




Kontakt

Turngau Frankfurt am Main e. V.
Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100: Helen Rabe-Weber
069 / 34826672, aktiv-bis-100@turngau-frankfurt.de



Ort

TuS 1872 Schwanheim e. V., Turnhalle
Saarbrücker Straße 4
 barrierefrei



Anfahrt

Tram 12 und Bus 51, 62: Haltestelle Rheinlandstraße



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



15:00 - 17:00 Uhr

Initiative „Demenzfreundliches Quartier“ Im Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Die Initiative „Demenzfreundliches Quartier“ lädt zum gemeinsamen Singen für Menschen mit und ohne Demenz ein. Gérard begleitet uns mit seiner Gitarre. Nach dem Singtreff stellt sich die Initiative vor und berichtet über die neuen, für 2015 geplanten Aktionen.



Referent/in

Sybille Vogl



Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim
Sybille Vogl
069 / 577131, bgz.heddernheim@frankfurter-verband.eu



Ort

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim, Saal
Aßlarer Straße 3
 barrierefrei



Anfahrt

U1, U3, U8 und Bus 29: Haltestelle Zeilweg



2 €

Anmeldung erforderlich



15:00 - 17:00 Uhr

Willkommen im Offenen Wohnzimmer!

Wir machen es uns „wohnlich“: mit Ihnen/mit Dir Ideen schmieden und entwickeln - mitgestalten und aktiv mitmachen

Im BGZ-Dornbusch (Café Anschluss und Kreativwerkstatt) sind wir dabei, ein Offenes Wohnzimmer zu gestalten. Dazu laden wir alle ein, die sich einen Ort in der Stadt wünschen, den sie mitentwickeln können. Wo Eigeninitiative und (Bürger-)Engagement willkommen sind, wo wir neue Begegnungsformen miteinander ermöglichen, Menschen sich unkompliziert finden, ihre Interessen miteinander teilen können. Wir schaffen gemeinsam einen Treffpunkt in der Stadt, wo wir uns wie zu Hause fühlen, uns entspannen oder aktiv sein können.

Weitere Termine: jeden 2. Mittwoch im Monat Offener Treff, 15:00 – 17:00 Uhr




Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
Begegnungs- und Servicezentrum Dornbusch
Christine Fischer und Claudia Muñoz del Rio
069 / 5971684, bgz.dornbusch@frankfurter-verband.eu



Ort

Begegnungs- und Servicezentrum Dornbusch, Café Anschluss
Großer Saal
Hansaallee 150
 barrierefrei



Anfahrt

U1-U3, U8 und Bus 34: Haltestelle Dornbusch,
Bus 64: Haltestelle Dornbusch/Am Grünhof oder Plieningerstraße



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



15:00 - 18:00 Uhr

Wir gestalten Ihre Pflege: Leben Sie schon oder leiden Sie noch?

Informieren Sie sich und genießen Sie den Nachmittag in unserem schönen Innenhof bei Kaffee und Kuchen

Jeder will alt werden, aber keiner pflegebedürftig! Und wenn es schon „Not tut“, dann soll es wenigstens eine „gute Pflege“ sein. Doch: Was macht eine gute Pflege aus? Welchen Mehrwert bringt professionelle Pflege für die Betroffenen und ihre Angehörigen? Welche alten und neuen Hilfsmittel erleichtern das Leben? Woher bekomme ich sie, wer bezahlt sie? Diese und ähnliche Fragen sollen anhand von Kurzfilmen veranschaulicht und anschließend in einer offenen Diskussionsrunde beantwortet werden.



Kontakt

Diakoniestation Frankfurt am Main gemeinnützige GmbH
Monika Czechowicz
069 / 25492113, demenzprojekt@epzffm.de



Ort

Diakoniestation Frankfurt am Main gemeinnützige GmbH,
Hinterhaus und Hof
Battonnstraße 26–28
 rollstuhlgerecht



Anfahrt

Tram 11, 18: Haltestelle Börneplatz/Stolzestraße,
Tram 14: Haltestelle Allerheiligentor, Tram 12: Haltestelle Börneplatz,
U4-U7 und S1-S6, S8, S9: Haltestelle Konstablerwache



kostenfrei

Anmeldung erforderlich



16:00 - 17:30 Uhr

Hilfen im Verbund

Vorstellung der Hilfsmöglichkeiten im Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum

Wir stellen die vielfältigen Hilfsmöglichkeiten im Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum vor: betreutes Wohnen, ambulante Pflege, Tages- und Kurzzeitpflege sowie die vollstationäre Pflege. Viele Hilfen lassen sich sinnvoll kombinieren.



Referent/in

Reinhold Petersen und Maik Hünninghaus




Kontakt

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Frankfurt am Main e. V.
Johanna-Kirchner-Stiftung
Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum
Reinhold Petersen
069 / 27106160, johanna.kirchner.ahz@awo-frankfurt.de



Ort

Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum, siehe Aushang vor Ort
Gutleutstraße 319
 barrierefrei



Anfahrt

Bus 37: Haltestelle Johanna-Kirchner-Altenhilfezentrum



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



16:00 - 18:00 Uhr

Vom Sinn und Unsinn

Lesung autobiografischer Texte aus Schreibseminaren an der U3L

Es sind Gedichte, Geschichten, Fragmente vor dem biografischen Hintergrund der Autorinnen und Autoren. Und wie erstaunlich! Sinnvoll für den einen, unsinnig für den anderen. Die gesamte Bandbreite zeigt sich in den vorgelesenen Texten. Sie erzählen von beseelten Sinn-Augenblicken, von Lebenskostbarkeiten und wertvollen Zufällen. Und davon, Unsinn zuzulassen, um Glück zu erleben. Begebenheiten eben, wie sie das Leben schreibt. Authentisch und subjektiv. Und das Verblüffende: Bei jedem, der sie hört, leben eigene Erinnerungen auf.



Kontakt

U3L

Silvia Dabo-Cruz

069 / 79828865, dabo-cruz@em.uni-frankfurt.de



Ort

Goethe-Universität, Campus Bockenheim, neue Mensa,

Raum 101 (Konferenzraum III)

Bockenheimer Landstraße 133

 barrierefrei



Anfahrt

U4, U6, U7 und Bus 32, 36, 50, 75 und Tram 16:

Haltestelle Bockenheimer Warte



kostenfrei

ohne Anmeldung



16:00 - 17:30 Uhr

Zusammen leben unter einem Dach

Informationen zum gemeinschaftlichen Wohnen im Lebenshaus St. Leonhard

An dem Nachmittag erhalten Sie Einblicke in das Miteinander im Lebenshaus St. Leonhard. Wie sieht der Alltag aus? Was ist das Besondere im Zusammenleben von Jung und Alt?



Referent/in

Martin Hütter



Kontakt

Caritasverband Frankfurt e. V.

Lebenshaus Sankt Leonhard

Martin Hütter

069 / 29828500, martin.huetter@caritas-frankfurt.de



Ort

Lebenshaus St. Leonhard, Cafeteria

Buchgasse 1

 barrierefrei



Anfahrt

U4, U5: Haltestelle Dom/Römer,

Tram 11, 12: Haltestelle Römer/Paulskirche



kostenfrei

ohne Anmeldung



16:30 - 18:15 Uhr

Française tanzen

Die Française ist ein beliebter Gesellschaftstanz des 19. Jahrhunderts und wird heute noch bei Bällen gelegentlich getanzt. Vielleicht erinnern Sie sich noch an Ihren Tanzstunden-Ball, wenn man sich bei der Française in Reihen gegenüberstand, sich begrüßte, aufeinander zuzuging, Handtouren und Mühlen drehte und viel Spaß dabei hatte, wenn es gut klappte, aber genauso, wenn mal ein kleines Chaos entstand. Sie sind herzlich eingeladen, diese schöne alte Tanzform auf die beliebte Musik aus der Fledermaus-Operette wieder aufleben zu lassen. Die Figuren sind einfach und nicht anstrengend, sodass auch Ungeübte gut mitmachen können. 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 Titus-Forum NordWestZentrum
Walter-Möller-Platz 2
 rollstuhlgerecht



Anfahrt

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



7 €

Anmeldung erforderlich



17:00 - 18:30 Uhr

Der Trauer eine Sprache verleihen!

Schreibwerkstatt für Menschen, die einen Angehörigen verloren haben - zum Kennenlernen

Trauer hat viele Gesichter. Jeder Mensch trauert auf seine Weise. Manche fangen an, etwas aufzuschreiben. Wir geben Ihnen Anregungen dazu. Die Schreibwerkstatt steht jeder und jedem offen und verlangt keine Vorkenntnisse!

Weitere Termine: Bei Interesse ist eine Fortsetzung möglich.



Referent/in

Alexander Kaestner und Yvonne I. Schmidt, Trauerbegleiter




Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff
Matthias Hüfmeier
069 / 775282, bg.bockenheim@gmx.de



Ort

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff, großer Saal
Am Weingarten 18–20
 rollstuhlgerecht



Anfahrt

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße,
Tram 16: Haltestelle Bockenheimer Warte



7 €

Anmeldung erforderlich



18:00 - 20:00 Uhr

„Vor dem Gestalten liegt der Plan“ Planen mit PC und Internet

Vortrag mit Präsentation zum Thema „Planen mit PC und Internet“. Anschließend werden offene Fragen besprochen.



Referent/in

André Kalus




Kontakt

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Frankfurt am Main e. V.
Seniorenbegegnungsstätte
Helmut Michele
069 / 459066, helmut.michele@awo-frankfurt.de



Ort

Seniorenbegegnungsstätte
Großer Clubraum/Bauernzimmer 1. UG
Kohlbrandstraße 24
 barrierefrei



Anfahrt

U4: Haltestelle Seckbacher Landstraße



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



18:00 - 19:30 Uhr

Frankfurter engagieren sich für Frankfurter

Wir möchten Ihnen den Frankfurter Verband mit seinen Möglichkeiten für Ihr Engagement vorstellen und neue Ideen entwickeln

Sie wollen gern die Gesellschaft im Rahmen Ihrer Möglichkeiten mitgestalten und dabei mit anderen Menschen in Kontakt kommen? Sie wollen mit Ihren Kenntnissen, Erfahrungen, Fähigkeiten oder Talenten das Leben für sich und andere ein bisschen lebenswerter machen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir bieten Ihnen viele Möglichkeiten, sich zu engagieren! Vom Restaurant im Viertel bis zum Besuch bei Pflegebedürftigen. Sie haben eigene Ideen? Prima, wir helfen Ihnen bei der Umsetzung.



Referent/in

Peter Gehweiler



Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.

Fachbereich Freiwilliges Engagement

Peter Gehweiler

069 / 2998079128, peter.gehweiler@frankfurter-verband.de



Ort

Begegnungs- und Servicezentrum Dornbusch, Café Anschluss

Großer Saal

Hansaallee 150

 barrierefrei



Anfahrt

U1-U3, U8 und Bus 34: Haltestelle Dornbusch,

Bus 64: Haltestelle Dornbusch/Am Grünhof oder Plieningerstraße



kostenfrei

ohne Anmeldung



18:00 - 19:30 Uhr

Psychotherapie im höheren Lebensalter

Forum

Auch Menschen im höheren Lebensalter kann es passieren, dass sie eine Psychotherapie benötigen. Kein Grund, sich zu verstecken! PD Dr. med. Michael Grube, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie-Psychosomatik, spricht in einem Vortrag über die Psychotherapie im höheren Lebensalter.



Referent/in

PD Dr. med. Michael Grube




Kontakt

Stadt Frankfurt am Main
Klinikum Frankfurt Höchst
Michaela Förmges
069 / 31062615, michaela.foernges@klinikumfrankfurt.de



Ort

Klinikum Frankfurt Höchst,
Gemeinschaftsraum (Hauptgebäude A, 2. OG)
Gotenstraße 6–8
 barrierefrei



Anfahrt

S1, S2: Haltestelle Höchst Bahnhof. Weiter mit den Buslinien 59, 253 bis Klinikum Frankfurt Höchst (Haltestelle direkt vor der Klinik) oder 10 Minuten Gehzeit.



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



18:45 - 19:45 Uhr

Being in Balance! Basisgymnastik nach Margaretha Schmidt

Schiefe Schulter, krummer Rücken, Schmerzen beim Sport oder im Alltag? Dann ist es höchste Zeit für Basisgymnastik. Mit diesem Ganzkörpertraining können Sie gezielt gegen körperliche Fehlhaltungen angehen und gewinnen Kraft, Stabilität und ein gutes Körpergefühl. So werden – oder bleiben – Sie fit und stark für Ihren Alltag oder sportliche Aktivitäten.



Referent/in

Hilke Schellenberg




Kontakt

Frauen in Bewegung, Kampfkunst und Bewegung e. V.
Sunny Graff
069 / 4950710, info@fib-ev.com



Ort

Frauen in Bewegung Kampfkunst und Bewegung e. V., Trainingsraum
Baumweg 8 Hinterhaus (Ecke Sandweg)
 nicht barrierefrei



Anfahrt

U6, U7 und Tram 14: Haltestelle Zoo,
U4: Haltestelle Merianplatz



kostenfrei

Anmeldung erforderlich



18:30 - 21:00 Uhr

Zu Fuß - sicher - mobil

Wie machen wir den Weg frei für Fußgänger? Ein Thema, das uns nicht erst im Alter beschäftigen sollte

Obwohl wir zu Fuß gleich viele Wege zurücklegen wie mit dem Auto, bleiben für Fußgänger/innen oft nur die Flächen übrig, die von den Straßenbaunormen mindestens vorgeschrieben sind. Dort, wo die Bürgersteige etwas breiter werden, stehen meist parkende Autos, Geschäftsauslagen oder andere Gegenstände im Weg, sodass es für Menschen mit Gehhilfen, im Rollstuhl oder mit dem Kinderwagen sehr eng wird. Was können wir tun, um das zu verändern?




Kontakt

VCD Verkehrsclub Deutschland – Regionalgruppe Rhein-Main
Mathias Biemann
0178 / 1949560, mathias.biemann@vcd-frankfurt.de



Ort

Stadtteilbüro Bockenheim
Leipziger Straße 91
 barrierefrei



Anfahrt

U6, U7: Haltestelle Leipziger Straße



**kostenfrei
ohne Anmeldung**





Freitag
> 10. Juli



09:00 - 10:00 Uhr

Senioren-gymnastik

Senioren-sport

Regelmäßiges Gymnastiktraining sorgt für zunehmendes Wohlbefinden! Flexibilität heißt hier die Devise – denn der Schwerpunkt der Stunden variiert. Koordinationsübungen und Haltungsschulung für die Verbesserung der Körperspannung sind die Basis jeder Stunde. Details werden immer wieder korrigiert. Der Ausklang jeder Stunde sorgt für Entspannung.



Referent/in

Katja Gelbert




Kontakt

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Frank Gatzke
069 / 4600040, info@tgbornheim.de



Ort

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V., Gym F
Konstanzer Straße 16
 nicht barrierefrei



Anfahrt

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



kostenfrei
ohne Anmeldung



10:15 - 11:15 Uhr

Aktiv bis 100 in Sindlingen

Ein Sport- und Bewegungsangebot des TV 1875 Sindlingen 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 dem Stock, zu Fuß, mit dem Rollator oder Rollstuhl kommen: keine/r muss, aber jede/r darf. Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Termine: jeden Freitag von 10:15 bis 11:15 Uhr und von 11:30 bis 12:30 Uhr sowie jeden Montag von 15:00 bis 16:00 Uhr, kostenfreie Schnuppermöglichkeit



Referent/in

Lydia Karell und Gabriele Nagel



Kontakt

Turngau Frankfurt am Main e. V.
Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100: Helen Rabe-Weber
069 / 34826672, aktiv-bis-100@turngau-frankfurt.de



Ort

TV 1875 Sindlingen e. V., Turnerheim, Farbenstraße 85 a,  barrierefrei



Anfahrt

Bus 54, 55: Haltestelle Farbenstraße/Friedhof



**kostenfrei
ohne Anmeldung**





*Dr. h. c. Petra Roth
(Oberbürgermeisterin a. D.)*



*10. Juli von 13:00 bis 18:00 Uhr
> Der Bunte Nachmittag
im internationalen Flair*

*Gerhard Bereswill
(Polizeipräsident Frankfurt am Main)*



*Prof. Reinhard Ries
(Leiter der Feuerwehr Frankfurt am Main)*



13:00 - 18:00 Uhr

Der Bunte Nachmittag im internationalen Flair

Informationsbörse und kulturelle Highlights in Hof und Garten des Rathauses für Senioren

Wir laden Sie ganz herzlich zu unserem kulturellen Programm mit einem vielseitigen Informationsangebot rund um alle Themen zum Älterwerden ein. Genießen Sie gemeinsam mit uns diesen Sommernachmittag beschwingt und entspannt in anregender Gemeinschaft.

Lassen Sie sich von der Magie des fantastischen Jacomo verzaubern, freuen Sie sich über die witzige und freche Travestie von Olga Orange, tauchen Sie ein in die interessante und spannende Vielfalt Frankfurts und genießen Sie die pure Lebenslust, Leidenschaft und Spielfreude der dynamischen Band „Blind Foundation“, deren Musik die Herzen tanzen lässt.

Erleben Sie die Seniorendezernentin im Austausch mit Oberbürgermeisterin a. D. Petra Roth, Polizeipräsident Gerhard Bereswill und Prof. Reinhard Ries, Leiter der Feuerwehr Frankfurt. Erwarten Sie mit uns den Schlagersänger Patrick Himmel, der stets auf den Spuren seines großen Vorbilds Peter Alexander unterwegs ist. Tanken Sie Ihre Seele im gemütlichen Beisammensein miteinander auf und lassen Sie sich anstecken von der Leichtigkeit unserer Tänze!

Auch für Ihr leibliches Wohl ist in diesem Jahr wieder bestens gesorgt und dank unserer Sponsoren darf der Geldbeutel getrost zu Hause gelassen werden! 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. Interessieren Sie sich für die Arbeit und die Aufgaben des Seniorenbeirats? Dann haben Sie jetzt die Gelegenheit, mit den Mitgliedern zu diskutieren und mehr über die Arbeit und Ziele des Gremiums zu erfahren.

Treffen Sie auf Mitarbeiter und Ansprechpartner der teilnehmenden Vereine, Träger und Institutionen. Interessante Literatur und Informationsschriften warten auf Sie. Wie wär's mit einem Porträt auf dem goldenen Thron der traffiQ? Oder testen Sie Ihre Geschicklichkeit auf dem Rauschbrillenparcours der Deutschen Verkehrswacht, gewinnen Sie Sicherheit bei einem Rollatortraining in und an einem Bus der traffiQ oder lassen Sie sich bei der Seniorenberatung der hessischen Polizei über Enkeltrick und Co. aufklären. Sie möchten das Frankfurter Programm Würde im Alter kennenlernen? Dann nutzen Sie die Gelegenheit zum Gespräch mit den Akteuren! Dies und noch vieles mehr erwartet Sie an unserem Bunten Nachmittag! Lassen Sie sich inspirieren und nutzen Sie die Gelegenheit zu persönlichem Austausch, neuen Kontakten und interessanten Gesprächen.

Wir freuen uns auf Sie!




Kontakt

Jugend- und Sozialamt, Rathaus für Senioren
Leitstelle Älterwerden
Pia Flörsheimer
069 / 21242509 oder 069 / 21238160
aelterwerden@stadt-frankfurt.de



Ort

Im Garten und rund um das Rathaus für Senioren
Hansaallee 150
 rollstuhlgerecht



Anfahrt

U1-U3, U8 und Bus 34: Haltestelle Dornbusch,
Bus 64: Haltestelle Dornbusch/Am Grünhof oder Plieningerstraße



**kostenfrei
ohne Anmeldung**

Bunter Nachmittag 2015

> Das Programm

- 13:00 Uhr** **Begrüßung und Eröffnung**
- 13:05 Uhr** **Jacomo und Olga Orange**
Mit Zauberei, Varieté, Charme und beflügelnden Artistik-Impressionen führen Jacomo und der Travestie-Künstler Olga Orange durch den Nachmittag.
- 13:15 Uhr** **Blind Foundation**
Die dynamische Band aus Frankfurt vereint pure Lebenslust, Leidenschaft und Spielfreude, die die Herzen tanzen lässt.
- 14:00 Uhr** **Talkrunde**
Mit der Sozial- und Seniorendezerntin Stadträtin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld und ihren prominenten Gästen: Dr. h. c. Petra Roth (Oberbürgermeisterin a. D.), Gerhard Bereswill (Polizeipräsident Frankfurt am Main) und Prof. Reinhard Ries (Leiter der Feuerwehr Frankfurt am Main)
- 15:00 Uhr** **Jacomo**
Jonglage, Zauberei und Magie
- 15:20 Uhr** **Iranische Tanzgruppe Kereshme**
Klassischer iranischer Solotanz
- 15:30 Uhr** **Blind Foundation**
... und Ihr Herz tanzt!
- 15:40 Uhr** **Nichi-Doku Bon-Odori Kai e. V.**
Japanisch-deutscher Bon-Odori-Tanzkreis

- 16:00 Uhr Silberdisteln**
Interkulturelle Theaterszenen mit den Silberdisteln der Senioren-Initiative Höchst
- 16:10 Uhr Steptanzgruppe TG Bornheim 1860 e. V.**
Putzen, tanzen, flott sein – das sind wir!
- 16:20 Uhr Olga Orange**
Travestieshow
- 16:40 Uhr Iranische Tanzgruppe Kereshme**
Regionaler Tanz aus dem Norden Irans
- 16:50 Uhr Patrick Himmel singt Schlager**
- 17:10 Uhr Tanzschule Monika Bauer**
Boogie-Medley mit Udo und Renate Seifert
- 17:25 Uhr Blind Foundation**
... und Ihr Herz tanzt!
- 17:35 Uhr Iranische Tanzgruppe Kereshme**
Klassischer iranischer Gruppentanz
- 17:45 Uhr Linedance der Golden Liners TanzSportKreis Goldstein e. V.**
Tanzen – Sport für jedes Alter
- 18:00 Uhr Ausklang mit Blind Foundation**
... und Ihr Herz tanzt!

> Informations- und Beratungstische

An unseren Info- und Büchertischen können Sie leicht und unkompliziert Informationen rund ums Älterwerden in Frankfurt finden und Kontakte knüpfen. Die Mitarbeiter/Mitglieder folgender Träger, Vereine und Institutionen sowie die aktiv Mitwirkenden der beteiligten Vereine und Tanzschulen freuen sich auf Sie:

- AGAPLESION MARKUS DIAKONIE
- bewegungsimpulse e. V.
- Budge-Stiftung
- Caritasverband Frankfurt e. V. – Präventive Altenhilfe
- DeJaK – Tomonokai e. V.
- Deutsche Verkehrswacht Frankfurt am Main e. V.
- Deutscher Schwerhörigenbund Ortsverein Frankfurt
- Diakoniestation Frankfurt am Main gGmbH
- Die japanische Ehrenamtlichen-Gruppe „MUSUBI“ – Mitmachtisch für Origami und Kalligrafie
- Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte
- GFFB – Gemeinnützige Frankfurter Frauen-Beschäftigungsgesellschaft
- Soghar Tarehkar – Koordinatorin/ Wegbegleiterin der Caritas für persische und afghanische Migranten
- Initiative „selbstbestimmt leben – selbstbestimmt sterben“ in der Senioreninitiative Höchst
- Internationales Familienzentrum e. V.
- Kommunale Ausländer- und Ausländerinnenvertretung (KAV)
- Kursana Villa Frankfurt
- PAREA gGmbH – Paulinum „An der Friedberger Warte“ – Zentrum für aktives Miteinander
- pflegeBegleiter-Initiative Frankfurt
- Pflegestützpunkt Frankfurt am Main
- Polizeipräsidium Frankfurt am Main – Seniorenberatung
- Rathaus für Senioren
- Rhein-Neckar Tomonokai e. V.
- Sahle Wohnen – Kundencenter Frankfurt
- Seniorenbeirat der Stadt Frankfurt am Main
- Sportkreis Frankfurt
- St. Katharinen- und Weißfrauenstift
- traffiQ – Lokale Nahverkehrsgesellschaft mbH
- TSV Ginnheim, Aktiv-bis-100
- Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
- Turnverein Seckbach 1875 e. V.



14:00 - 17:00 Uhr

AGAPLESION Wohnen & Pflegen im Schwanthaler Carrée

Wir zeigen Ihnen unseren Pflegebereich und laden Sie ein, an Aktivitäten mit unseren Bewohnern teilzunehmen. Gerne steht Ihnen unser Pflege- und Betreuungsteam für Fragen rund um die vollstationäre Pflege und Kurzzeitpflege zur Verfügung.

14:00 - 17:00 Uhr: Lernen Sie das attraktive Pflegewohnen, unsere Betreuung und Pflege kennen

14:00 - 15:00 Uhr: Tipps, damit es klappt - Unterstützung beim Einzug in ein Pflegeheim



Kontakt

AGAPLESION Wohnen & Pflegen im Schwanthaler Carrée
Christine Krause, Hausleitung
069 / 2045602135, info@markusdiakonie.de



Ort

AGAPLESION Wohnen & Pflegen im Schwanthaler Carrée,
Wohnbereich 1. OG
Schwanthaler Straße 5
 barrierefrei



Anfahrt

Tram 14, 15, 16: Haltestelle Schweizer Platz



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



14:00 Uhr

Führung durch das Haus Aja Textor-Goethe und Aja's Gartenhaus



Referent/in

Johannes Riesenberger



Kontakt

Sozial-Pädagogisches Zentrum für Lebensgestaltung im Alter
Haus Aja Textor-Goethe
Lilo Ratz
069 / 53093419, l.ratz@haus-aja.de



Ort

Haus Aja Textor-Goethe, Foyer
Hügelstraße 69
 barrierefrei



Anfahrt

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



kostenfrei
ohne Anmeldung



14:00 - 15:30 Uhr

Tanz mit! - Seniorentanz

Egal in welchem Alter, Tanzen macht Spaß, ist gesund und bringt neue Kontakte und Lebensfreude. Seniorentanz heißt angenehme Bewegung für den Körper, Musik für die Seele, Gehirnjogging für das Gedächtnis. Jeder kann bei uns mitmachen, ohne Vorkenntnisse, ohne einen Partner/eine Partnerin mitbringen zu müssen. Beginnen Sie mit Ihren ersten Tanzschritten oder frischen Sie Ihre Tanzkenntnisse einfach wieder auf. Tanzen Sie mit bei Tänzen aus aller Welt, wie Gesellschaftstänze, internationale Folklore, Linedance.



Referent/in

Anja Engelhardt



Kontakt

Volkshochschule Frankfurt am Main

Julia Shirtliff

069 / 21237963, j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de



Ort

Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 4–8

 barrierefrei



Anfahrt

U5 und Bus 34: Haltestelle Marbachweg/Sozialzentrum



kostenfrei

ohne Anmeldung



15:00 - 18:00 Uhr

Rosa Paten - ein Besuchsdienst für homosexuelle Senioren

Friendly visiting - freundschaftliches Besuchen ist die Idee des Besuchsdienstes „Rosa Paten für homosexuelle Senioren“

Die Rosa Paten möchten älteren schwulen Männern Unterstützung im Alltag bieten und dem oft unfreiwilligen Rückzug aus dem schwulen Leben etwas entgegensetzen. Für einige Stunden in der Woche kümmern sich die Paten um „ihre Senioren“. Zeit, in der man viel miteinander plaudern, spazieren gehen oder anderes zusammen unternehmen kann. Die Rosa Paten berichten heute von ihren Tätigkeiten und laden alle ein, die schon einmal daran gedacht haben, einen solchen Besuchsdienst in Anspruch zu nehmen.




Kontakt

AIDS-Hilfe Frankfurt e. V.
SWITCHBOARD – Schwules Zentrum
Norbert Dräger
069 / 13387930, rosapaten@ag36.de



Ort

SWITCHBOARD – Schwules Zentrum
Alte Gasse 36
 barrierefrei



Anfahrt

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



kostenfrei
ohne Anmeldung



15:00 - 16:00 Uhr

Stepptanz Senioren, Einsteiger

Senioren sport

Beim Stepptanz erzeugt man mit speziellen Schuhen rhythmische Klänge. Basis-Schritte, Rhythmus schulung und tänzerische Koordination stehen auf dem Trainingsprogramm.



Referent/in

Stefan Britz



Kontakt

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V.
Frank Gatzke
069 / 4600040, info@tgbornheim.de



Ort

Turngemeinde Bornheim 1860 e. V., GYM 1
Berger Straße 294
 nicht barrierefrei



Anfahrt

U4 und Bus 34, 43 und Tram 12: Haltestelle Bornheim-Mitte



kostenfrei
ohne Anmeldung



15:30 - 17:30 Uhr

Moscheevereine - Begegnungsstätten für muslimische Senioren!

Ein Gespräch mit muslimischen Seniorinnen und Senioren - ihre Wünsche und Erwartungen an Altenhilfe und Altenpflege in Frankfurt

Moscheevereine entwickeln sich zunehmend mehr zu Begegnungsstätten für muslimische Seniorinnen und Senioren. In dieser aufsuchenden Veranstaltung wird muslimischen Seniorinnen und Senioren, die ihre Zeit in Moscheevereinen verbringen, Gelegenheit gegeben, ihre Wünsche und Erwartungen an die Altenhilfe und Altenpflege in Frankfurt zur Sprache zu bringen.



Referent/in

Ute Bychowski – Fachbereichsleiterin Pflege




Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.,
Victor-Gollancz-Haus – Arbeitsgemeinschaft der Türkischen
Moscheevereine in Frankfurt
Dr. Hüseyin Kurt – Migrantenberater
069 / 299807421, hueseyin.kurt@frankfurter-verband.de



Ort

Verein der guten Sitten e. V. – Hamidiye Moschee, Erdgeschoss
Hinter der Schönen Aussicht 7
 barrierefrei



Anfahrt

Bus 36: Haltestelle Schöne Aussicht,
Tram 14, 18: Haltestelle Hospital zum Hl. Geist



kostenfrei

Anmeldung erforderlich



17:30 - 19:00 Uhr

Taekwonmoodo-Training für Frauen mitten im Leben

Dieses Training ist speziell zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Frauen ab der Lebensmitte. Durch die Kampfkunst können Frauen lernen, richtig zu atmen, zu entspannen, zu meditieren und loszulassen, sich zu behaupten und zu wehren, die Funktionalität und Beweglichkeit des Körpers zu erhalten, Standfestigkeit und Klarheit zu erlangen sowie Körper und Geist in Einklang zu bringen. Wir trainieren miteinander, frei von Konkurrenz oder Leistungsdruck. Jede Frau, die Lust hat, gemeinsam mit anderen Frauen stärker zu werden und fit zu bleiben, ist herzlich bei uns willkommen. Insbesondere freuen wir uns auch über Frauen mit Migrationshintergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Referent/in

Annette Cramer




Kontakt

Frauen in Bewegung, Kampfkunst und Bewegung e. V.
Sunny Graff
069 / 4950710, info@fib-ev.com



Ort

Frauen in Bewegung, Kampfkunst und Bewegung e. V., Trainingsraum
Baumweg 8 Hinterhaus (Ecke Sandweg)
 nicht barrierefrei



Anfahrt

U6, U7 und Tram 14: Haltestelle Zoo, U4: Haltestelle Merianplatz



kostenfrei

Anmeldung erforderlich



19:00 - 20:30 Uhr

Zeit für Musik Begegnungen

Konzert der Musikschule Frankfurt mit ihren Schüler/innen im Erwachsenen- und Seniorenalter.



Referent/in

Sabine Kalmer



Kontakt

Musikschule Frankfurt e. V.

Sabine Kalmer

069 / 21239862, sabine.kalmer@musikschule-frankfurt.de



Ort

Musikschule Frankfurt, Foyer

Saalgasse 20

 barrierefrei



Anfahrt

U4, U5: Haltestelle Dom/Römer,

Tram 11, 12: Haltestelle Römer/Paulskirche



kostenfrei

ohne Anmeldung



Samstag & Sonntag
> 11. & 12. Juli



11:00 - 13:00 Uhr

Ausstellung: „Blumen und Früchte aus der Heimat“

Die Malkunstgruppe OASI stellt ihre Bilder zu dem Thema: „Blumen und Früchte aus der Heimat“ aus

Die Malkunstgruppe des Interkulturellen Seniorentreffs OASI besteht seit mehr als acht Jahren und ist ein Angebot einer Einrichtung des Caritasverbandes, Abt. Ambulante Jugendhilfe, Migration und Soziale Stadt im Stadtteil Höchst. Acht bis zehn Frauen aus sechs Nationen treffen sich zweimal im Monat zum Malen mit einer Malkunstlehrerin. Das Angebot ist offen für Interessierte und soll das Zusammenleben und die gesellschaftliche Teilhabe von älteren Migranten und Deutschen im Stadtteil fördern.



Referent/in

Dschamilia Hergenreder




Kontakt

Caritasverband
Interkultureller Seniorentreff OASI
Rosa Meneses-Grohnwald
069 / 31408813, rosa.meneses-grohnwald@caritas-frankfurt.de



Ort

Interkultureller Seniorentreff OASI
Albanusstraße 3
 rollstuhlgerecht



Anfahrt

S1, S2: Haltestelle Höchst Bahnhof,
Bus 51, 58, 59: Haltestelle Höchster Markt



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



13:00 - 17:00 Uhr

2. Rollator-Aktionstag in der Kursana Villa Frankfurt

Rollatorfahren will geübt sein - Aktionsprogramm

Polizeihauptkommissarin Silvia Schwalba, Verkehrssicherheitsberaterin, gibt Ihnen nützliche Tipps und Tricks für den sicheren Umgang im Straßenverkehr. Das Sanitätshaus „Rosenkranz Scherer“ bietet Ihnen einen kostenlosen Technik-Check Ihres Rollators. Auf einem Parcours können Sie das richtige und gesunde Gehen üben, das Bremsen und Kurvenfahren, das Überwinden von Bordsteinen und das sichere Setzen und Aufstehen mit dem Rollator. Unsere Physiotherapeuten bieten ein Balancetraining an. www.kursana.de



Referent/in

Polizeihauptkommissarin Silvia Schwalba, Verkehrssicherheitsberaterin des Polizeipräsidiums Frankfurt und Sanitätshaus „Rosenkranz Scherer“



Kontakt

Kursana Residenzen GmbH
Kursana Villa Frankfurt
Susanne Boger
069 / 959240, susanne.boger@dussmann.de



Ort

Kursana Villa Frankfurt, 2. Stock, Filmraum
Eschersheimer Landstraße 125
 barrierefrei



Anfahrt

U1-U3, U8 und Bus 36: Haltestelle Holzhausenstraße



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



14:00 - 18:00 Uhr

Netzwerk Neue Nachbarschaften zum Kennenlernen

„Die Zukunft liegt nicht in einem neuen Turmbau zu Babel, sondern in wohl ausgetretenen Pfaden von Haus zu Haus.“ Zitat: Raimon Panikkar

Deshalb machen wir uns stark für fußnahe Nachbarschaftsnetze und menschenfreundliche Quartiere für alle, die dort leben. Durch soziale und fußnahe Beziehungen können Verantwortungsgemeinschaften entstehen, die in jedem Lebensalter für ein gutes Leben wichtig sind. Seien Sie uns herzlich willkommen: Bei Kaffee und Kuchen lernen Sie unsere Stadtteilgruppen kennen, in kreativen Workshops erleben Sie Gemeinschaft, können neue Kontakte knüpfen und viel über unsere Visionen und Aktivitäten erfahren.




Kontakt

NNN - Netzwerk Neue Nachbarschaften
Hildegard Bradt und Claudia Muñoz del Rio
069 / 5484359, info@neue-nachbarschaften-ffm.de



Ort

Begegnungs- und Servicezentrum Dornbusch, Café Anschluss
Großer Saal
Hansaallee 150
 barrierefrei



Anfahrt

U1-U3, U8 und Bus 34: Haltestelle Dornbusch,
Bus 64: Haltestelle Dornbusch/Am Grünhof oder Plieningerstraße



**kostenfrei
ohne Anmeldung**



14:00 - 18:30 Uhr

Sommerfest

Fest der Generationen

Das August-Stunz-Zentrum öffnet für Jung und Alt seine Pforten, um mit den Bewohnerinnen und Bewohnern des Hauses, den Angehörigen, den Freunden und den Förderern des Zentrums sowie den Nachbarn der umliegenden Stadtteile gemeinsam zu feiern. Genießen Sie das abwechslungsreiche Unterhaltungsprogramm, das so vielfältig ist wie das kulinarische Angebot.




Kontakt

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Frankfurt am Main e. V.
Johanna-Kirchner-Stiftung
August-Stunz-Zentrum
Matthias Schmidt
069 / 40504121, matthias.schmidt.asz@awo-frankfurt.de



Ort

August-Stunz-Zentrum, Gartenanlage
Röderbergweg 82
 barrierefrei



Anfahrt

U7: Haltestelle Habsburgerallee aussteigen, linke Treppe hoch, Waldschmidtstraße bis Ende folgen, führt auf Röderbergweg, Haupteingang August-Stunz-Zentrum



kostenfrei
ohne Anmeldung



16:00 - 18:00 Uhr

Interkulturelle Theatergruppe

Im Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Wir bauen gerade eine interkulturelle Theatergruppe auf. „Wir“, das sind Pro Seniore e. V. und die multikulturellen Gäste im Begegnungszentrum Heddernheim. Wer hat Lust, mitzumachen? An diesem Samstag stellt sich die Theatergruppe vor.




Kontakt

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e. V.
Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim
Sybille Vogl
069 / 577131, bgz.heddernheim@frankfurter-verband.eu



Ort

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim, Saal
Aßlarer Straße 3
 barrierefrei



Anfahrt

U1, U3-U8 und Bus 29: Haltestelle Zeilweg

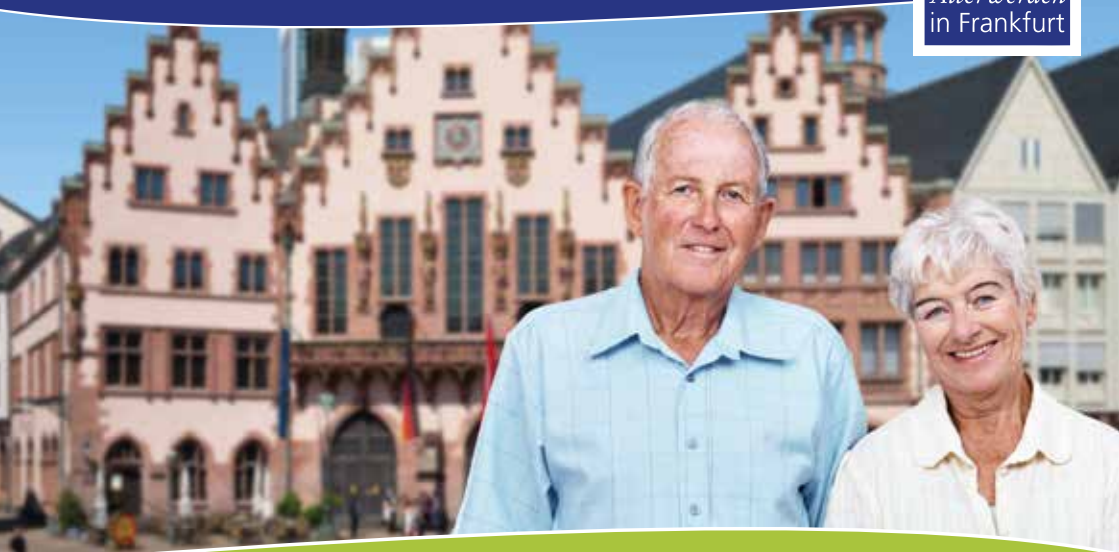


kostenfrei
Anmeldung erforderlich

Seniorendezernentin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld lädt ein

Reden Sie mit!

FORUM ÄLTERWERDEN IN FRANKFURT



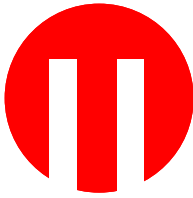
23. November 2015

Der Veranstaltungsort im Ostend wird rechtzeitig bekannt gegeben
Beginn 17 Uhr

Forum für die Stadtteile

Nordend, Ostend, Innenstadt

Saal und Infostände sind ab 16 Uhr zugänglich



Pflegestützpunkt

Frankfurt am Main

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

Der Pflegestützpunkt hilft bei Fragen rund
um Pflege und Versorgung

- Information
- Beratung
- Unterstützung
- Vermittlung
- Koordination

Offene Sprechzeiten:

Montag und Mittwoch

10:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag

16:00 - 18:00 Uhr

Individuelle Terminvereinbarungen zur Beratung sind möglich.

Erreichbarkeit:

Montags bis Freitags unter 0800 - 5 89 36 59 (kostenfrei)

E-Mail: pflegestuetzpunkt@frankfurt.de

Pflegestützpunkt Frankfurt am Main

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

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

Wir bieten

Freizeit- und Erholungsangebote.

Wir informieren

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
Telefon: 115 oder 069 / 212 45058



SENIOREN ZEITSCHRIFT IM ABO

Die SZ kommt dann bequem zu Ihnen nach Hause ...

Jetzt auch als Hör-CD im Abo - für MP3-fähige Geräte.

Das Abonnement umfasst vier Ausgaben im Jahr inkl. Versand. Sie bezahlen nach Erhalt Ihrer Rechnung per Banküberweisung. Das Abonnement verlängert sich automatisch um ein Jahr, wenn Sie nicht bis spätestens 15. November schriftlich kündigen.

Wenn Sie mitten im Jahr einsteigen, zahlen Sie für das erste Jahr nur anteilig.

- Ja, ich abonniere die Senioren Zeitschrift in Druckform (für 12 € im Jahr)
- Ja, ich abonniere die Senioren Zeitschrift als Hör-CD (für 12 € im Jahr)
- Ja, ich abonniere die Senioren Zeitschrift in Druckform und als Hör-CD (für 18 € im Jahr)

Vorname _____

Name _____

Straße/Hausnr. _____

PLZ/Ort _____ **Telefon** _____

Ort/Datum _____

Unterschrift _____

Ausgefüllten Coupon per Fax an 069 / 21230741 oder per Post an
Redaktion SZ, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main

IMPRESSUM

Herausgeber:

Dezernat Soziales, Senioren, Jugend und Recht
der Stadt Frankfurt am Main – Der Magistrat
Berliner Straße 33–35
60311 Frankfurt am Main

Redaktion:

Pia Flörsheimer
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

Druck und Bindung:

Datenbearbeitung & Druckservice
Christine Spengler
63486 Bruchköbel

Bilder:

iStockphoto LP, Stiftung Polytechnische Gesellschaft – Philipp Burckhardt,
Polizeipräsidium Frankfurt am Main, BAGSO, Stadt Frankfurt am Main –
Branddirektion, Stadt Frankfurt am Main – Jugend- und Sozialamt



Berliner Straße 33–35
60311 Frankfurt am Main

www.aelterwerden-in-frankfurt.de