

Essen auf Rädern

Preis 5 Euro zuzüglich Anlieferungspauschale von 1,50 Euro

Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Mittelhessen,
Rhönstraße 12, 63071 Offenbach
Telefon 069/985 44 49 11, Fax 069/985 44 49 15

Deutsches Rotes Kreuz, Bezirksverband Frankfurt e.V.
Stadtgebiet Frankfurt, Seilerstr. 23, 60313 Frankfurt am Main
Telefon 069/30 05 99 91

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
Stadtgebiet Frankfurt
Gummersbergstraße 24, 60435 Frankfurt am Main
Telefon 069/30 05 99-92, Fax 069/30 05 99-96

Hufeland-Haus Bergen-Enkheim, Riederwald, Seckbach,
Bornheim, teilweise Nordend und Ostend
Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt am Main
Telefon 069/470 43 44, Fax 069/470 43 15

Der Eigenanteil für die Inhaber der „Grünen Karte“ wurde auf 2,80 Euro festgelegt.



Sondersprechstunden der Leitstelle Älterwerden im Rathaus für Senioren

Termine Januar bis April
ohne Anmeldung

Sprechstunde Gedächtnisverlust im Alter – 9 bis 11 Uhr
Ruth Müller, Diplom-Psychologin
22. Januar, 5. und 26. Februar, 12. und 26. März sowie 23. April

Sprechstunde Hörverlust im Alter – 13 bis 15 Uhr
Horst Buchenauer/Deutscher Schwerhörigenbund
4. Februar, 11. März, 1. April

Sprechstunde Sehverlust im Alter – 13 bis 15 Uhr
Cintia Spellmeier, Diplom-Sozialpädagogin
21. Januar, 18. Februar, 18. März und 15. April

Rathaus für Senioren
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Haltestelle Dornbusch
Erdgeschoss, Raum 14
telefonische Auskunft zu den Sprechstunden:
Leitstelle Älterwerden, Telefon 069/212-393 98

Anzeige

Diakoniestation Frankfurt am Main
gemeinnützige GmbH **Diakonie**



Wir haben ein Auge auf Sie!

- **Evangelische Hauskrankenpflege**
- **Pflegerische Versorgung und psychosoziale Betreuung von Menschen mit chronischen Wunden***
- **Diakonischer Betreuungsdienst**

069 – 25 49 21 21

- **Psychosoziale Betreuung von Menschen mit demenziellen und psychischen Erkrankungen***
- **Projekt** „Gemeinschaft wagen“ Initiative gegen Einsamkeit im Alter**
- **Treffpunkt Pflege: Information & Beratung**

069 – 25 49 21 10

* Maßnahmen der Stadt Frankfurt im Rahmen des Programms „Würde im Alter“

** gefördert von:
- Otto Georg Dinges Stiftung
- Vergabegremium der EKHN für ambulante diakonische Einrichtungen
- Diakoniestiftung Frankfurt
- Alten- und Weihnachtshilfe der Frankfurter Rundschau

Battonnstraße 26-28, 60311 Frankfurt – www.diakoniestation-frankfurt.de

Rätselauflösung

Schwedenrästel S.74

```

■■■S■■I■■B■■J■A
I N S T A N D S E T Z U N G
■A■A■S■E■C■A■M■D■I
O N T A R I O ■ G ■ D A T E
Z A R T ■ D ■ B L A E S E R
■A■G■E■L■E■E■K■H■E
J A E G E R ■ U ■ S A M E N
■N■G■B■A■L■P■E■N■R■
H ■ S E I L E ■ N ■ A A L
T A T E N ■ P ■ A N G I N A
■L■H■T■I■R■E■K■I■T
S T A N G E N ■ R ■ G I D E
■E■D■I■L■I■M■O■N■A■D■E■N
■R■E■G■E■L■R■E■S■S■O■R■T
    
```

Schach S.74

1. ..., Tf3 - f2! (Droht Sf4 - h3 matt); 2. Lc1 x f4 (Falls 1. ..., Tf1 x f2, so 2. ..., Te8 - e1+ nebst Sf4 - h3 matt.) 2. ..., Tf2 - g2+; 3. Kg1 - h1, Tg2 x g3+; 4. Tf1 - f3, Lc6 x f3 matt.

Schonende Wassergymnastik

Wenn Rosemarie Bonifer im Sommer ins Freibad geht, sind ihre Hanteln immer mit dabei. „Die Übungen hab ich in der Wassergymnastik gelernt“, sagt die 66-Jährige, „sie halten mich fit, und ich hab auch schon einige andere damit angesteckt.“ Angeregt dazu wurden sie und ihr Mann von Nachbarn. Seitdem bewegt sie sich freitagvormittags für eine Stunde im 32 Grad warmen Becken im Hufeland-Haus in Seckbach und ist immer noch begeistert: „Man fühlt sich danach so vital.“

„Das hat seinen Grund“, bestätigt die Gymnastiklehrerin Eva-Maria Ried, die den Ausgleichssport für jedermann, den man heute auch Aquafitness nennt, seit mehr als 30 Jahren leitet. „Der Auftrieb des Wassers entlastet Muskeln, Bänder und Gelenke, und gleichzeitig massiert der Wasserdruck bei Bewegung verstärkt den Körper. Das fördert die Durchblutung.“ Übungen, die an Land Mühe bereiten, gelingen dank der Auftriebskraft des Wassers viel leichter, der Wasserauftrieb macht sogar Übungen möglich, die außerhalb nicht mehr oder nur unter Schmerzen gehen. Und wegen des erhöhten Widerstands ist das Training im Schwimmbad besonders effektiv.

Wassergymnastik ist auch für Menschen in sehr hohem Alter geeignet. „In meinen Kursen ist der älteste Teilnehmer 94 Jahre, ich habe aber auch schon 96-Jährige in den Wassergymnastikgruppen gehabt“, sagt Eva-Maria Ried. Sie hält Wassergymnastik für die ideale Aktivitätsform im Alter. Natürlich sollte man bei vorangegangenen Herzinfarkt, Bandscheibenvorfall und künstlichen Gelenken oder bei Herzschrittmacher und Stents vorher den Arzt fragen. Der schließt vielleicht die eine oder andere Übung aus. Eva-Maria Ried achtet zudem darauf, dass keiner seine individuellen Leistungsgrenzen überschreitet.

Rosemarie Bonifer ist in der glücklichen Lage, alles uneingeschränkt mitmachen zu können und freut sich schon auf den nächsten „Energieschub“ im warmen Wasser.

Karin Willen

Foto: Oeser



Wassergymnastik gibt es bei der Volkshochschule, dem Deutschen Roten Kreuz und in vielen Frankfurter Bädern.

Die VHS bietet Wassergymnastikkurse montags, dienstags und freitags im Hufeland-Haus an. Die Kurse finden wöchentlich statt und dauern eine Stunde. Man kann jederzeit einsteigen.

DRK Gesundheitsprogramme: Telefon 069/719191,
E-Mail: Kursprogramme@drkfrankfurt.de
Bäder-Betriebe Frankfurt, Telefon 069/2710891010,
E-Mail: info@frankfurter-baeder.de

wil

NEU in 2019 an der VHS Frankfurt am Main:

Im Nordwestzentrum (Tituscorso 7):

Gedächtnistraining mit leichtem Brainwalking

Sa, 10.00–17.00 Uhr, 18. Mai; € 30

Gedächtnistraining

Mo, 14.30–16.00 Uhr, 11. März bis 27. Mai, 10x; € 68

Gedächtnistraining und Entspannung

Mi, 10.30–11.30 Uhr, 30. Jan. bis 3. Apr., 10x; € 47

Mi, 10.30–11.30 Uhr, 8. Mai bis 26. Juni, 8x; € 38

Theaterwerkstatt für Junggebliebene

Mo, 15.30–17.30 Uhr, 11. März bis 27. Mai, 10x; € 88

Rollator-Gymnastik

Di, 10.30–11.30 Uhr, 12. Feb. bis 2. Apr., 8x; € 38

Di, 10.30–11.30 Uhr, 30. Apr. bis 18. Juni, 8x; € 38

Erste Schritte am Computer

Mo, Mi, Fr, 14.00–17.15 Uhr, 4. bis 15. Feb., 6x; € 128

Mi–Fr, Mo–Mi, 14.00–17.15 Uhr, 12. bis 19. Juni, 6x; € 128

Sicherheit am Computer

Fr, 14.00–17.15 Uhr, 5. Apr.; € 22

Smartphones und Tablets mit Android

Di, Mi, Do, 9.30–12.45 Uhr, 5. bis 7. Feb., 3x; € 64

Di, Mi, Fr, 14.00–17.15 Uhr, 14. bis 17. Mai, 3x; € 64

Mo, Di, Mi, 14.00–17.15 Uhr, 15. bis 17. Juli, 3x; € 64

In der VHS in Ostend (Sonnemannstraße 13):

Auf dem Weg ... Gespräche zum Älterwerden

Do, 10.00–12.00 Uhr, 6. Mai bis 27. Juni, 5x; € 60

Autobiografisches Schreiben

Fr, 10.00–16.15 Uhr, 8. März; € 33

Sa, 10.00–16.15 Uhr, 6. Apr.; € 33

Vorsorgerecht (Vortrag)

Fr, 15.00–17.00 Uhr, 22. März; € 10

Die Immobilie im Alter (Vortrag)

Mi, 15.00–17.00 Uhr, 10. Apr.; € 10

Endlich Ordnung im Computer

Mo und Di, 14.00–17.15 Uhr, 29. und 30. Apr.; € 43

In Ginnheim (Ginnheimer Landstr. 172–174):

Fitnessgymnastik für Junggebliebene

Di, 10.45–11.45 Uhr, 15. Jan. bis 2. Apr., 12x; € 57

Di, 10.45–11.45 Uhr, 30. Apr. bis 25. Juni, 9x; € 43

Und in Höchst (BIKUZ):

Erste Hilfe für frischgebackene Handybesitzer

Mo, 14.00–16.30 Uhr, 13. Mai; € 20

Weitere Auskünfte und Anmeldung unter

Tel. 069/212 715 01 oder bei Julia Shirtliff,

Tel. 069/212-379 63, j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de,

www.vhs.frankfurt.de/aktivimalter



FRANKFURTER VERBAND
für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim

Am Weingarten 18–20, 60487 Frankfurt
Telefon 069/77 52 82

Die „Morgenlerchen“: Offenes Singen mit Gérard

Die „Morgenlerchen“ singen ohne Noten, dafür mit Gitarrenbegleitung von Gérard. Die vorhandene Liedermappe enthält 200 Ohrwürmer aus der Welt alter Schlager, Volks- und Fahrtenlieder. Starten Sie beschwingt in den Tag und singen Sie mit!

Dienstag, 15. Januar, 11 bis 12 Uhr, Kosten: 2 €

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend

Rhönstraße 89, 60385 Frankfurt
Telefon 069/44 95 82

Tablet oder Smartphone – Ein Grundlagenkurs mit A. Kaiser

Wie bediene ich ein Tablet oder Smartphone? Wie verbinde ich es mit dem Internet – insbesondere, wenn ich unterwegs bin? Der Kurs enthält viele Übungen am eigenen Gerät und beantwortet Fragen. Wir behandeln ausschließlich Tablets oder Smartphones mit einem Android-Betriebssystem. Voraussetzung ist, dass Sie Ihr aufgeladenes Gerät mitbringen.

Montag, 11. Februar, 15 bis 18 Uhr, Anmeldung erforderlich, Kosten: 10 €, für Bürger/innen mit Frankfurt-Pass kostenfrei, Materialkosten 5 €

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim –

Haus der Begegnung

Dörpfeldstraße 6, 60435 Frankfurt
Telefon 069/299 80 72 68

Vernissage – „Die Palette Frankfurt a. M.“

Internationaler Ring der Kunstfreunde e.V. stellt aus!
Montag, 21. Januar, 15 Uhr

Wir erforschen die Welt – ein Kaleidoskop aus persönlichen Reiseeindrücken begleitet von Monika Höchtl

Bringen Sie ein Foto oder ein Souvenir von einer Reise zum ersten Treffen mit – kann auch „Balkonien“ oder aus der näheren Umgebung sein. Jede/r sucht sich aus, wie er den anderen sein Reiseerlebnis in den folgenden Treffen näherbringen möchte:

Donnerstag, 24. Januar, 14-tägig, 15 bis 16.30 Uhr, Anmeldung bis 21. Januar, Kosten: 2 € pro Termin

Fastnachtssitzung mit den Fidelen Eckenheimern, Jörg Ratz (Musik) und Überraschungsgästen

14.11 Uhr Einlass und Kaffeetrinken,
Programmbeginn 15.11 Uhr
Sonntag, 10. Februar, 15.11 bis ca. 18 Uhr,
Anmeldung bis 7. Februar,
Kosten: 9 € für Kreppel & Kaffee & Programm



Bestattungsvorsorge: Wir beraten Sie.
Es ist sehr wichtig, die persönlichsten Dinge selbst zu regeln. Wir informieren Sie über die Möglichkeiten.

PIETÄT  **GÜNTHER SCHELL** GM BH

Mitglied im Bestatterverband Hessen e.V., Fachgeprüfte Bestatter
www.Pietaet-Guenther-Schell.de
info@Pietaet-Guenther-Schell.de

Frankfurt am Main
Tel. 789 43 45

Rechtzeitige Informationen über notwendige Maßnahmen helfen, Sie vor späteren Fehlentscheidungen zu bewahren. Vertrauen Sie unserer Facherfahrung, wir führen mit Ihnen ein persönliches und vertrauliches Gespräch in unseren Räumen oder auf Wunsch bei Ihnen zu Hause nach Terminvereinbarung.

Erd-, Feuer- und Urnen-Seebestattungen
Überführungen im In- und Ausland
Zuverlässige Erledigung aller Formalitäten

Smartphone, Tablet & Co. – Whatsapp, Fotografieren und Telefonieren und andere wichtige Anwendungen sicher bedienen!

Als Ehrenamtliche bieten wir individuelle Beratung für Ihr Gerät und Ihre speziellen Fragen an! Termine (60 Min.) sind Montag, Dienstag, Donnerstag jeweils um 14 oder 15 Uhr und Freitag um 10 oder 11 Uhr möglich! Terminvereinbarung 069/299 80 72 68 – Netzkabel und Zubehör nicht vergessen.

Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim

Alt-Fechenheim 89, 60386 Frankfurt
Telefon 069/97 69 46 92

„Jetzt kimmt se uff de Kopp de Kapp“

Faschingsfeier in der Langgass´ mit dem Musiker Sam
Freitag, 22. Februar, 14.30 Uhr, Anmeldung bis 15. Februar,
Kosten: 3 €

Kochtreff unterwegs: „Zu Gast bei Frau Nachbarin“

Wir besuchen die Käsefabrik L'Abbate in Offenbach mit einem kleinen Rundgang über den bekannten Wochenmarkt. Auf dem Wilhelmsplatz geht es im Anschluss zum gemeinsamen Mittagessen. Nähere Informationen über unser Monatsprogramm. Treffpunkt bitte bei Anmeldung erfragen.

Dienstag, 12. März, 11 bis 15 Uhr, Anmeldung bis 1. März,
Kosten: RMV+Verzehrskosten

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Frankenallee 206–210, 60326 Frankfurt
Telefon 069/738 25 45

Besuch des Feuerwehrmuseums

Wir besuchen das Feuerwehrmuseum der städtischen Feuerwehr Frankfurt. Dieses kleine und feine Museum wird vom Feuerwehrgeschichts- und Museumsverein Frankfurt am Main e.V. unterhalten. In der Feuerwache in Bockenheim wird die Geschichte der Frankfurter Feuerwehr lebendig und zum Anfassen präsentiert. Treffpunkt bitte bei Anmeldung erfragen.

Donnerstag, 24. Januar, 14.30 Uhr, Anmeldung bis 17. Januar,
Kosten: Spende erwünscht und evtl. Fahrtkosten RMV

Besuch im Recycling-Zentrum Frankfurt (Griesheim)

Was passiert eigentlich mit der alten Waschmaschine oder dem kaputten Fernseher? Im Recyclingzentrum Frankfurt gibt's die Antwort. Wertvolle Rohstoffe werden recycelt, Schadstoffe fachgerecht entsorgt und geeignete Geräte repariert und aufgearbeitet. Wir können hinter die Kulissen schauen. Treffpunkt bitte bei Anmeldung erfragen.

Donnerstag, 7. März, 14 Uhr, Anmeldung bis 28. Februar, Kosten: Spende für das BGSZ und evtl. Fahrtkosten RMV

Besuch des Verkehrsmuseums in Schwanheim

Eine Reise in die Vergangenheit. Unter der fachkundigen Führung der Ehrenamtlichen des Verkehrsmuseums tauchen wir ein in die Vergangenheit der Frankfurter Straßenbahnen. Hier sind viele Originale zu bestaunen. Vielleicht sind Sie ja noch „in Echt“ damit gefahren. Treffpunkt bitte bei Anmeldung erfragen.

Donnerstag, 28. März, 14.30 Uhr, Anmeldung bis 21. März, Kosten: 3 € plus evtl. Kosten: RMV

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Aßlarer Straße 3, 60439 Frankfurt
Telefon 069/57 71 31

Reparatur-Café Heddernheim

Das Reparatur-Café in Heddernheim öffnet jeden 3. Samstag im Monat. Unsere ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen geben Unterstützung bei der Reparatur von Kleingeräten sowie bei der Umsetzung von Näharbeiten. Auch kleinere Holzarbeiten sind möglich.

Samstag, 16. Februar, monatlich, 15 bis 18 Uhr, Kosten: Spende für das Projekt erwünscht

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

Bolongarostraße 137, 65929 Frankfurt
Telefon 069/31 24 18

Winterlichter im Palmengarten

Ein Lichtblick in dieser Jahreszeit. Bei Einbruch der Dunkelheit die geheimnisvolle Winterlandschaft des Palmengartens gemeinschaftlich erkunden.

Treffpunkt bitte bei Anmeldung erfragen.

Dienstag, 15. Januar, 16 Uhr, Anmeldung bis 8. Januar, Kosten: Eintritt 7 €, Senioren ab 65 Jahren 6 €, ermäßigt 3 €

Ausstellungsbesuch im Weltkulturen Museum – Ausstellung „Grey is the new pink“

Wer ist wo wann alt? Und welche Potenziale schlummern im Älterwerden? Zu diesen Themen stellen internationale WissenschaftlerInnen sowie KünstlerInnen in vielfältiger Weise ihren Beitrag vor. Eine Führung ist angefragt. Treffpunkt bitte bei Anmeldung erfragen.

Dienstag, 19. Februar, 13.45 Uhr, Anmeldung bis 12. Februar, Kosten: Eintritt 7 €, ermäßigt 3,50 €, zzgl. anteilig Führungskosten

Deutsches Albert-Schweitzer-Zentrum

Grenzenlose Menschlichkeit im Denken und Handeln. Im Rahmen einer Führung durch die Ausstellung erfahren wir viel über das Leben und Wirken Albert Schweitzers.

Treffpunkt bitte bei Anmeldung erfragen. Dienstag, 19. März, 9.45 Uhr, Anmeldung bis 12. März, Kosten: Spende erwünscht

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein

Tränkweg 32, 60529 Frankfurt
Telefon 069/666 77 93

Kultureller Reigen – Kammerkonzert

Jeroen Mertens, Solo-Posaunist des Museumsorchesters Frankfurt, und die Pianistin Karen Tanaka, Dozentin an Dr. Hochs Konservatorium, gestalten Kompositionen von Henri Tomasi, Franz Strauss und Frank Martin.

Samstag, 19. Januar, 18 Uhr, Kosten: Spende erwünscht

Kultur mit Häppchen: 100 Jahre durch die Zeit – lyrische, kulinarische und musikalische Zeitreise mit der Gruppe LeNa.

Gedichte, Lieder und auch die Essenszubereitung geben uns ein Spiegelbild des Zeitgeschehens. Das unterhaltsame Programm der Gruppe LeNa startet im Jahr 1918 und führt Sie durch die Jahrzehnte bis in die Gegenwart. Zur Stärkung gibt es Köstlichkeiten, die seinerzeit sehr beliebt waren.

Samstag, 16. Februar, 17 Uhr, Anmeldung bis 14. Februar, Kosten: 8 € für Eintritt und Verzehr

Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer

Braubachstraße 15b, 60311 Frankfurt
Telefon 069/29 98 07 22 95

Yoga und KASHAMI-Energiearbeit

Die Yogaübungen werden in fließenden, dynamischen Bewegungen unterrichtet und verbinden sich mit verschiedenen zusätzlichen Energieübungen. Die stresslösende, entspannende, vitalisierende Wirkung vertieft sich und die Beweglichkeit verbessert sich.

Dieser Kurs findet wöchentlich statt.

Kurs über 10 Termine. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Montags wöchentlich, 19 bis 20.30 Uhr, Kosten: 10 €

Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach

Ben-Gurion-Ring 20, 60437 Frankfurt
Telefon 069/36 60 38 27

„Restaurant im Viertel“ Nieder-Eschbach

Das „Restaurant im Viertel“ bietet allen Bewohnern des Quartiers die Möglichkeit zur Begegnung bei einem gemeinsamen Essen mit Kerzenschein und schön gedeckten Tischen. Wir freuen uns auf Sie!

Donnerstag, 14. Februar, 18 bis 20 Uhr, Anmeldung bis 7. Februar, Kosten: 4 € plus weiterer Verzehrkosten

Selbst gemachte Duftseife und Badeperlen mit Sylvie Mirsching

Gute Düfte wirken wohltuend auf Körper und Seele. Wir stellen edle Seifen und sprudelnde Badeperlen selbst her. Dienstag, 26. Februar, 15 bis 17 Uhr, Kosten: 3 € Kaffee und Kuchen

Rosenmontagsparty mit dem beliebten Musiker SAM

Es wird geschunkelt und gelacht. Feiern Sie mit uns die Fassenacht! Ihre Beiträge sind erwünscht (bitte vorher mit J. Nold absprechen).

Montag, 4. März, 15 bis 18 Uhr, Anmeldung bis 26. Februar, Kosten: 5 € Pauschale für Kreppel, Kaffee und ein Würstchen mit Brot

Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt

Gerhart-Hauptmann-Ring 298, 60439 Frankfurt
Telefon 069/29 98 07 55 22

Schloss Oranienstein in Diez – die schönste Kaserne der Welt

Schloss Oranienstein in Diez wurde im 17. Jahrhundert auf den Ruinen eines ehemaligen Klosters erbaut. Bis 1815 gehörte es den Grafen und Fürsten von Nassau-Diez, von denen das niederländische Königshaus abstammt. Heute ist das Schloss eine militärische Liegenschaft und kann nur gegen Vorlage eines gültigen Personalausweises besucht werden. Nach der Führung besteht Möglichkeit zum Kaffeetrinken im Café Bemmerer in Diez. Treffpunkte bitte bei Anmeldung erfragen.

Mittwoch, 20. Februar, 9.15 Uhr, Anmeldung bis 13. Februar, Kosten: 22 € Fahrpreis und Führung (Vorkasse) zzgl. Verzehrkosten

Neustadt an der Weinstraße

Neustadt liegt am Rande des Pfälzer Waldes und bietet den Besuchern eine historische Kulisse mit verwinkelten Gassen und malerischen Fachwerkhäusern. Begeben Sie sich mit unserem Gästeführer auf einen Streifzug durch die historische Altstadt und entdecken Sie die gotische Stiftskirche, den Marktplatz und die fantasievollen Brunnen. Am Nachmittag besteht Gelegenheit zum Kaffeetrinken. Treffpunkte bitte bei Anmeldung erfragen.

Mittwoch, 20. März, 9.15 Uhr, Anmeldung bis 13. März, Kosten: 23 € Fahrpreis und Führung (Vorkasse) zzgl. Verzehrkosten

Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim – Auguste-Oberwinter-Haus

Burgfriedenstraße 7, 60489 Frankfurt
Telefon 069/78 00 26

„Es war'n emal – es gibt se noch ...“

Die Frankfurter Wasserhäuschen in Bildern

Der bekannte Stadtteilhistoriker Hubert Gloss zeigt ausgewählte Bilder der Frankfurter Wasserhäuschen und erzählt von ihrer Geschichte.

Sonntag, 24. Februar, 15 bis 16 Uhr, Anmeldung bis 22. Februar, Kosten: 6 € inkl. einer gemischten Tüte sowie ein Softgetränk

„Der Himmel von Frankfurt“ –

Lieder und Chansons über Frankfurt, den Frühling und das Leben

Der Frankfurter Harald Lange singt am Klavier eigene Lieder. Diese musikalischen Leckerbissen stehen in der Tradition deutscher und französischer Liedermacher. Mal ernst, mal heiter ... so, wie das Leben halt ist.
Sonntag, 17. März, 15 bis 16.30 Uhr, Anmeldung bis 15. März, Kosten: 7 € inkl. einer hausgemachten Frankfurter Apfelrolle

Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof

Mörfelder Landstraße 210, 60598 Frankfurt
Telefon 069/631 40 14

Sicher unterwegs mit Bus und Bahn!

Polizeihauptkommissarin Silvia Schwalba sagt uns wie. Wie steige ich als Fahrgast mit Rollator sicher ein und aus?



Agentur für Lebensgestaltung im Alter

Inh. Frank Albohn, Diplom-Pflegewirt (FH)

Stundenweise aufsuchende Betreuung und Verhinderungspflege für Menschen mit Hilfebedarf.

Wir sind von der Pflegekasse seit 2005 anerkannt.

Homburger Landstraße 82 · 60435 Frankfurt am Main
Telefon 069/747 31-552 · Mobil 0179/946 59 19

www.julema.de

Welche Hilfen kann ich beim Ein- und Ausstieg bekommen? Wie sichere ich mich während der Fahrt?

Montag, 4. Februar, 15.30 Uhr

Netzwerk Pflegebegleitung: Ambulante Pflegedienste

Bei der Wahl eines ambulanten Pflegedienstes sollte man einiges beachten, denn schließlich will man sich ja nicht den ganzen Tag Sorgen machen, ob zu Hause auch alles glattgeht.

Montag, 11. Februar, 16 Uhr

Die fünfte Jahreszeit hat begonnen – Große Faschings-sitzung

Durchs Programm führt der KV „Die Fechemer Dutte“ mit Büttenreden, Gardetanz und vielem mehr. Auch das Ehepaar ist wieder dabei!

Sonntag, 24. Februar, 14 Uhr, Anmeldung bis 13. Februar, Kosten: 15 € inkl. Kaffee und Kuchen, und Worscht und Weck und mehr

Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst

Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt
Telefon 069/31 75 83

Singkreis mit Ruth Zeitler

Jeden zweiten Freitag treffen sich begeisterte Sängerinnen in der SIH. Neuzugänge sind ausdrücklich erwünscht! Gesungen werden Schlager, Volkslieder und Klassisches. Der Singkreis tritt regelmäßig auf, in der SIH und außerhalb.
Freitag, 25. Januar, 14-täglich, 14.30 bis 16 Uhr

Kabarettistischer Neujahrsempfang

Kurzweilige Unterhaltung, „Prosit Neujahr“ und das neue Programm Februar / März.

Mittwoch, 30. Januar, 14.30 Uhr, Anmeldung bis 28. Januar, Kosten: Das erste Getränk ist kostenfrei, danach Verzehrkosten

Begegnungszentrum Ginnheim

Ginnheimer Landstraße 172–174 (Eingang im Hof), 60431 Frankfurt, Telefon 069/52 00 98

„Frankfurt – Paris en Chanson“ Gesang und Gitarre mit Leo

Zu Gast ist Leo, ein Franzose aus Frankfurt. Mit seiner beeindruckenden Stimme spielt er für uns Chansons. Es geht um Liebe, Leidenschaft, Lachen, Leid und das Leben. Passend zum Thema des Abends servieren wir Ihnen Gaumenfreu-

den. Dazu reichen wir Wein und andere Getränke.
Einlass ab 16.30 Uhr. Samstag, 23. Februar, 17 bis 19 Uhr,
Anmeldung bis 23. Februar, Kosten: Verzehrkosten

Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad

Mittlerer Hasenpfad 40, 60598 Frankfurt
Telefon 0152/22 66 22 99

Dämmerchoppen mit Live-Musik

Jürgen Daniel sorgt mit stimmungsvoller Musik für gute
Laune und lädt zum Tanzen ein.
Freitag, 1. März, 17 bis 20 Uhr, Anmeldung bis 25. Februar,
Kosten: Verzehrkosten

Begegnungszentrum Praunheim

Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt
Telefon 069/76 20 98

Praunheim singt und tanzt zur Fassenacht.

Große Faschingsfeier mit Kaffee, Kuchen, Linsensuppe und
Würstchen. Musik kommt von unserer Senior Seven Swing-
band.
Montag, 4. März, 15 bis 17 Uhr, Anmeldung bis 27. Februar,
Kosten: Verzehrkosten

Begegnungszentrum Riederwald

Am Erlenbruch 26, 60386 Frankfurt, Telefon 069/42 24 44

Tanzcafé am Dienstag Neues Jahr – Neuer Tag!

Im neuen Jahr startet unser Tanzcafé am 5. Februar. An
diesem Tag haben wir ein besonderes Kennenlernangebot
für Sie: Eintritt frei und einen Begrüßungssekt.
Dienstag, 5. Februar, wöchentlich, 14.30 bis 17 Uhr, Kosten:
Eintritt: 3 € und Verzehrkosten – am 5. Februar Eintritt frei

Stadtteiltreff Wiesenstraße

Wiesenstraße 20, 60385 Frankfurt, Telefon 06101/98 71 48

„Nur stabiles Geld ist gutes Geld“ – Ein Besuch im Geldmuseum mit einer Führung durch das Museum.

Der Aktivclub Wiesenstraße macht am Mittwoch, dem
23. Januar, um 11 Uhr einen Besuch im Geldmuseum. Wäh-
rend einer 60-minütigen Führung werden den Teilnehmern
die Zusammenhänge der Geld- und Währungspolitik an-
schaulich erläutert und die Geldgeschichte nahegebracht.
Gäste sind willkommen
Mittwoch, 23. Januar, 11 Uhr, Anmeldung erforderlich

Zentrum Dornbusch

Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Telefon 069/29 98 07 23 57

Internationaler Frauenkreis: Wir suchen noch Frauen aus aller Welt, die Lust haben, gemeinsam mit uns ihre freie Zeit interessant zu gestalten.

Wir unternehmen Ausflüge ins Hessenland, besuchen
Ausstellungen – immer zum Thema: „Die Welt in und um
Frankfurt kennenlernen“. Wir stellen außerdem kunsthand-
werkliche, schöne Dinge her, und starten im neuem Jahr
mit einem internationalen Büfett.
Freitag, 1. Februar, wöchentlich, 10 bis 13 Uhr, Anmeldung
bis 25. Januar, Kosten: 6 €

Einblicke in das Nähcafé: Aus zwei mach eins – Kreativität und Nachhaltigkeit

Das Nähcafé öffnet für alle, die an Nachhaltigkeit und Kre-
ativität im Bereich Textiles und Bekleidung interessiert sind.
Hier gibt es die Gelegenheit zu Austausch und Beratung
zur Umsetzung von Eigenkreationen. Aus Männerhemden
entstehen Kinderbekleidung, Taschen, Schürzen oder Da-
menkleider, die Jeanshose wird zum Kissen oder Shopper.
Mittwoch, 13. März, von 14 bis 17 Uhr kann jede*r Inter-
essierte sich von Schneidermeisterin Heidrun Bratenberg
und erfahrenen Teilnehmer*innen der Offenen Arbeit beraten
lassen, und wir zeigen Beispiele, die in der Kreativwerkstatt
entstanden sind. Bitte mitbringen: Nähseide und Zutaten,
eventuell eigene Schere. Nähmaschinen sind vor Ort.
Mittwoch, 13. März, 14 bis 17 Uhr

Fachbereich Freiwilliges Engagement und Seniorenreisen

Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Telefon 069/29 98 07 23 53

Fahrt zur Mandelblüte nach Bad Dürkheim und die deutsche Weinstraße

In Bad Dürkheim, wo wir zuerst das Gradierwerk besichti-
gen, starten wir nach dem Essen die geführte Tour entlang
der Deutschen Weinstraße mit Ausblicken auf Weinberg-
landschaften und Mandelbäume zu malerischen Weinor-
ten wie Freinsheim, Wachenheim und Deidesheim. Diese
Tagesfahrt ist auch für eingeschränkt Gehfähige empfeh-
lenswert. Treffpunkte bitte bei Anmeldung erfragen.
Mittwoch, 20. März, 8.30 bis 19 Uhr, Anmeldung bis 1. März,
Kosten: für Kunden des Frankfurter Verbands 40 €,
sonst 50 € inkl. Begleitung und Reiseleitung



Bürgerinstitut, Oberlindau 20, 60323 Frankfurt
Information und Anmeldung unter Telefon 069/97 20 17-
40 oder per E-Mail: treffpunkt@buergerinstitut.de
**Teilnahme an allen Veranstaltungen nur mit Anmeldung
unter Telefon 069/97 20 17-40**

24. Januar bis 14. März, 11–12 Uhr, 8 x 45 €

Katharina Peters: Bewegtes Gedächtnistraining für Senioren

23. Januar 14 Uhr

Cafeteria mit hausgebackenen Torten und Kuchen von Brigitte Euler

23. Januar 15 Uhr, Beitrag für Gäste 3 €

Lesefreuden-Thema: Gute Unterhaltung mit Ricarda Grünberg: Ruth Reichl „Falscher Hase“ – Als Spionin bei den Spitzenköchen

24. Januar 15 Uhr, Beitrag für Gäste 8 €

Vortrag Hiltrud Scheid – Religionswissenschaftlerin „Ruhe sanft – vom Sterben, Tod und Trauer in den Religionen und Kulturen der Welt“

31. Januar 18.30 Uhr, Beitrag für Gäste 5 €
Vortrag und Diskussion mit Hajo Köhn „Finanzwirtschaft“

7. Februar, 18.00 Uhr, kostenfrei
Vernissage mit der Foto-Künstlerin Jennifer Markwirth „Botanical Photography“, von der Schönheit essbarer Pflanzen

19. Februar, 11 Uhr, 10 € (plus Eintritt ins Museum)
Führung im Museum für Weltkulturen „Grey is the New Pink – Momentaufnahmen des Alterns“

20. Februar, 14 Uhr
Cafeteria mit hausgebackenen Torten und Kuchen von Brigitte Euler

20. Februar, 15 Uhr, 3 €
Lesefreuden – Thema: Gute Unterhaltung mit Leonore Gauland „Du bist verrückt, mein Kind“ – Die Goldenen 20er Jahre in Berlin

28. Februar, 18 Uhr, Beitrag für Gäste 8 €
Lesung und Diskussion mit dem Richter und Krimiautor Dietmar Cuntz

6. März, 18 Uhr, Beitrag für Gäste 10 €
Lesung „Wenn das Leben um Hilfe ruft“ von und mit Prof. Dr. Annelie Keil, anschließendes Gespräch über pflegende Angehörige mit den Mitarbeiterinnen von HILDA und dem Hospizdienst des Bürgerinstituts

11. März, 15 Uhr, Beitrag für Gäste 12 €
Besuch und Führung in der Westendsynagoge mit der Leitung der Religionsschule Schick-Bamberger

20. März, 14 Uhr
Cafeteria mit hausgebackenen Torten und Kuchen von Brigitte Euler

20. März, 15 Uhr, 3 €
Lesefreuden – Thema: Gute Unterhaltung mit Margit Bosing: Hochzeit? Hochzeit! Erzählungen von Verlobungszeit und Flitterwochen, Heiratsanträgen und Hochzeiten

21. März, 17 Uhr, Beitrag 5 €
Klavierkonzert mit dem jungen Pianisten Sammy Meller

26. März, 17.30 Uhr, Beitrag 12 €
Hinter den Kulissen: Führung durch das Schauspielhaus

27. März, 15 Uhr, Beitrag für Gäste 8 €
Kunstparcours mit Dr. Helga Bill „Tizian und die Renaissance in Venedig“

begleitend zur Ausstellung im Städel Museum vom 13. Februar bis 26. Mai

Hospizdienst und Palliativberatung

Mitarbeiter des Bürgerinstituts beraten und begleiten schwerstkranke Menschen und deren Nahestehende in ihrer letzten Lebensphase. Nach den Sommerferien startet wieder ein neuer qualifizierter Vorbereitungskurs für ehrenamtliche Hospizbegleiter – motivierte Menschen, die diesen Dienst mit ihrem Engagement unterstützen möchten. Anmeldungen nimmt Anette Rehor, Leitung Hospizdienst, Tel.: 069/97 20 17-35, E-Mail: rehor@buergerinstitut.de entgegen.

Trauerbegleitung

Professionelle Trauergespräche finden auf Wunsch durch die ausgebildete Trauerbegleiterin und Palliative Care Fachkraft Anette Rehor statt. Kontakt zu weiteren Trauerangeboten in Frankfurt kann bei Bedarf gerne vermittelt werden.

Würde im Alter

Innerhalb des Projekts „Würde im Alter“ steht das Bürgerinstitut stationären Pflegeeinrichtungen der Stadt Frankfurt in Form von Beratung, Schulung und Kooperationen hilfreich zur Seite. Die Mitarbeiter sind bei der Entwicklung von Konzepten der Lebensbegleitung bis zum Tod und der Implementierung einer geeigneten Abschiedskultur behilflich. Ziel ist die Verbesserung der hospizlichen und palliativen Strukturen.

Auskunft erteilt Claudia Eyssen-Heilemann, Projektverantwortliche, Tel.: 069/97 20 17-24, E-Mail: eyssen-heilemann@buergerinstitut.de

Letzte-Hilfe-Kurs

Im Frühjahr findet erneut ein Letzte-Hilfe-Kurs statt, in dem Sie lernen, wie Sie Ihre Nahestehenden am Ende des Lebens begleiten und unterstützen können. Die Referentinnen des Hospizdienstes und der Palliativberatung des Bürgerinstituts unterstützen Sie dabei, unterscheiden zu können, was in der letzten Lebensphase wichtig und zu beachten ist, um sich Sterbenden kompetent und mit Sicherheit zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was am Ende des Lebens am meisten benötigt wird.

Unkostenbeitrag 20 Euro;

Information und Anmeldung über Anette Rehor oder Claudia Eyssen-Heilemann, rehor@buergerinstitut.de oder eyssen-heilemann@buergerinstitut.de, Telefon 069/97 20 17-24 oder -35

HILDA – Hilfe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Machen Sie mit: Wir haben noch freie Plätze in unseren Gruppenangeboten

Bewegungsgruppe für Menschen mit Demenz:

Trainieren Sie Ihre motorischen Fähigkeiten unter fachlicher Anleitung

1. Halbjahr 2019 – Freitag 17.00–18.00 Uhr

1-stündig – 2 x monatlich

Gesprächskreis für Menschen mit Demenz

1. Halbjahr 2019 – Dienstag 10.30–12.00 Uhr

½-stündig – 1 x monatlich

Sie möchten gerne teilnehmen? Kontaktieren Sie uns bitte und wir vereinbaren einen Termin zu einem persönlichen Gespräch. Wir freuen uns auf Sie.

Angelika Welscher; Dipl.-Sozialarbeiterin, Gerontopsychiatrische Fachkraft, Telefon: 069/97 20 17-41 oder

E-Mail: welscher@buergerinstitut.de

Beide Kurse sind anerkannte Angebote der Pflegeversicherung nach § 45 a Abs.1 SGB XI