

Internet-Café

Neue Medien:

Kurse und Hilfen

Seniorentelefon

Informationszentrale

hobby-börse

Kultur

ZENTRUM DORNBUSCH

Café ANSCHLUSS

Unser Programm

April –
Juni
2026



**FRANKFURTER
VERBAND**



Liebe Gäste und Freunde des Café ANSCHLUSS

Liebe Lesende,

immer mehr Alltagsaufgaben laufen heute online – vom Austausch mit Familie und Freunden über Arzttermine bis hin zu Behördengängen. Für viele ältere Menschen in Frankfurt ist das noch immer eine große Hürde. Wer kein Smartphone hat oder das Internet meidet, merkt schnell: Ohne digitalen Zugang wird vieles komplizierter. Deshalb greifen wir dieses Thema in unserem Programm auf – etwa mit dem neuen Kurs »**Wir zahlen mit dem Handy**« (Seite 26), bei dem mobiles Bezahlen auch praktisch in einem Geschäft ausprobiert wird, sowie mit dem Vorträgen »**Online Behördenzugang**« (Seite 16) und »**Wem gehören unsere Daten? Digitale Souveränität in Europa**« (Seite 22).

Mit unserem neuen Projekt »**Digitale Inklusion und soziale Teilhabe älterer Menschen in Frankfurt**« im Rahmen des Frankfurter Programms »**Würde im Alter**« möchten wir älteren Menschen ohne Internetzugang die Möglichkeiten des Internets näherbringen und sie beim Umgang mit digitalen Medien begleiten. Mehr dazu finden Sie unter www.cafe-anschluss.de/digitaleinklusion

Passend dazu stellen wir in diesem Quartal die **Leitstelle Älterwerden des Rathaus für Senioren in Frankfurt** auf Seite 62 vor.

Auch wir möchten Ressourcen schonen und bieten unsere Arbeitsunterlagen digital an. **Bitte bringen Sie daher zu jedem Kurs oder Vortrag einen USB-Stick oder Ihr Smartphone mit.** Gerne senden wir Ihnen die Unterlagen auch per E-Mail zu. Sollten Sie dennoch einen Ausdruck wünschen, können wir diesen gegen eine geringe Gebühr anfertigen: **je Seite 0,15 € in Schwarz-Weiß oder 0,50 € in Farbe.**

Außerdem bieten wir Ihnen in diesem Quartal umfangreiche Informationen zum Thema **Künstliche Intelligenz (KI)** – von Regelungen und Datenschutz über Chancen und Herausforderungen von KI, ChatGPT und Chatbots bis hin zu praktischen Anwendungen wie NotebookLM. Mehr dazu finden Sie auf den Seiten 17 bis 25.

Manche Angebote entstehen erst nach Redaktionsschluss. Damit Sie nichts verpassen, empfehlen wir unseren **Newsletter** – er lässt sich bequem auf unserer Homepage abonnieren: www.cafe-anschluss.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch – gern auch einfach nur auf einen Kaffee und ein Stück selbstgebackenen Kuchen.
Viel Spaß mit unserem neuen Programm!
Ihr Team des Café ANSCHLUSS



Neu strukturiert:
Gemeinsam erleben
auf den Seiten
32 bis 50!

Inhaltsverzeichnis

Willkommen im Café ANSCHLUSS	6
Erste Schritte für Ihren Einstieg	
Wichtige Informationen zu unseren Kursen und Angeboten	8
Hilfe für den Computer	
Vor dem Computerkauf	9
Windows 11 – Grundlagen.....	9
Windows 11 für Fortgeschrittene.....	9
Kennenlernen gängiger Tastaturkürzel	10
Sicherheit im Internet und für Ihren Computer	11
Linux Vortrag	11
Hilfe für das Smartphone / Tablet	
Die Alleskönner »Smartphones«	12
Die wunderbare Welt der »Tablets«	12
Smartphone/Tablet – Grundlagen.....	13
iPad und iPhone – Grundlagen	14
Smartphone/Tablet für Fortgeschrittene	14
Smartphone benutzerfreundlich einstellen	15
Orientieren mit OpenStreetMap.....	15
Online Informieren	
KI-Regelungen und Datenschutz	16
Online Behördenzugang	16
Künstliche Intelligenz (KI), ChatGPT und Chatbots	17
Fake News erkennen und durchschauen.....	17
Gesundheitsapps.....	18
Mitmachen im Internet – Ihre Stimme zählt	18
NotebookLM: KI-Unterstützung im Alltag	19
Reiseplanung im Internet	19
Das »Internet der Dinge«.....	20
Apps für morgen – Digitale Wege in eine enkeltaugliche Gesellschaft....	20
Keine Angst vor Künstliche Intelligenz (KI)	21
Online Nachschlagewerke und Informationsquellen	21
eBay Workshop.....	22
Wem gehören unsere Daten? Digitale Souveränität in Europa	22
Ticketkauf im Internet	23
Generative Künstliche Intelligenz (KI).....	23
Tipps und Tricks mit Google Maps.....	24
Die »KI Schatzkiste«	24
ChatGPT Vortrag	25
Rund um das liebe Geld	
Online Banking	25
Mobiles Bezahlen	26
Wir zahlen mit dem Handy	26

Rund um Grafik und Foto

Fotoreise Thailand	27
Die Bewältigung der Fotoflut auf dem Smartphone	27
Bildbearbeitung mit Windows Fotoanzeige	28
Video schneiden	28

Gesundheit und Nachhaltigkeit

Die elektronische Patientenakte (ePA)	29
Apps für morgen – Digitale Wege in eine enkeltaugliche Gesellschaft	29
Naturapps	29

Einzelhilfe mit Tutoren-Begleitung

Einzelhilfen Angebot	ab 30
----------------------------	-------

Gemeinsam erleben

Allgemeine Informationen	32
Repaircafé	33
Die Café ANSCHLUSS KulTour	34
Fotoclub	34
hobby-runde	35
Das Offene Wohnzimmer	36
Gruppen im Café ANSCHLUSS	ab 36
»LeseFreude«	40
Gesellschaftstanz im »Offenen Wohnzimmer«	41
Geführte Wanderungen	43
Frankfurter Stadtgeschichte	43
Konfuzianismus / Daoismus / Anthroposophie	ab 44
Besondere Veranstaltungen	ab 46
Tagesreisen	49

In eigener Sache - Würde im Alter	51
--	----

Rat und Hilfe

Ausgabestelle für den »Kulturpass«	52
Seniorentelefon	53
Informationszentrale	53

Zentrum Dornbusch

Café ANSCHLUSS und die Kreativwerkstatt	54
Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen gesucht	55
Frankfurter Verband e. V. - Der Träger	56
Anmeldung für Kurse und Zahlung der Kursgebühr	57
Teilnahmebedingungen des Café ANSCHLUSS	58
Kalender	ab 59
Café Anschluss stellt vor	62
Bewerten Sie uns	63

Willkommen im Café ANSCHLUSS

Unsere ehrenamtliche Mitarbeitenden im Service-Bereich sind für Sie da:

Montag – Donnerstag
Freitag

9:30 Uhr – 17:00 Uhr
9:30 Uhr – 13:00 Uhr

Montag	Martina Schmeißer Angelika Mahler
Dienstag	Angelika Mahler; Heidi Schad Christine Veigl
Mittwoch	Steffen Bodemann Gisela Schwuntek; Hannelore Thom
Donnerstag	Dagmar Opoczynski Inge Dollmann; Barbara Hofmann
Freitag	Angelika Mahler

Wir suchen für den Empfang

Helfende Hände herzlich willkommen: Wir suchen Sie, wir suchen Dich zum aktiven Mitmachen im Café Anschluss. Wir sind eine lebendige, vielseitige Gemeinschaft mit großartigen Ideen. An vielen Stellen fehlen uns engagierte Menschen, die Freude daran haben, sich im Café Anschluss ehrenamtlich zu engagieren.

Aktuell suchen wir regelmäßig an einem Wochentag in der Woche vormittags (9:30-13 Uhr) oder nachmittags (13-17 Uhr) **Betreuung des Empfangs** unseres bekannten und beliebten Internetcafés (Kursanmeldung, Seniorentelefon, Buchung von Einzelhilfen), Beratung von Kund:innen bei der Buchung von Kursen und Einzelhilfen, Informationen über senior:innenrelevante Angebote sowie Ausgabe von Kaffee und Kuchen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit gängigen PC-Programmen und dem Internet sollten vorhanden sein. Bereitschaft zu einem Erstgespräch und einer vierwöchigen Schnupperphase im Engagement, freundlicher Umgang mit Kund:innen vor Ort und am Telefon, Freude am eigenverantwortlichen Arbeiten.

Wir freuen uns auf Sie. Sprechen Sie uns einfach an.

Ihre Ansprechpartnerin:

Christine Fischer

Telefon: 069 299807-2350

E-Mail: christine.fischer@frankfurter-verband.de

Surfen und Lernen im Café ANSCHLUSS

Unsere ehrenamtlichen Unterstützer:innen helfen Ihnen gerne! Computer-Neulinge können den Umgang mit Maus, Tastatur und die ersten Schritte im Internet erproben.

Montag – Donnerstag
Freitag

10:00 Uhr – 17:00 Uhr
10:00 Uhr – 13:00 Uhr

Montag Heidrun Baum; Dirk Hentze; Kazem Sabet
Thomas Weinmann; Rolf Niemand

Dienstag Heidrun Baum; Wolfgang Faust; Henry Koch
Erich Harbrecht; Marlies Jakubek; Bernhard Janssen;
Martin Weber

Mittwoch Heidrun Baum; Reinhard Witt; Barbara Zelz

Donnerstag Ulrich Fabian; Nicole Nazari
Erich Harbrecht; Dirk Hentze

Freitag Rainer Tost

**Variierend/
Telefonisch** Kerstin Pramberger

Computernutzung (auch mit eigenem Gerät) ohne Begleitung durch Tutor:innen:

Erste Stunde 3 € / Jede weitere Stunde je 2 €

Einzelhilfen mit Tutor:innenbegleitung

Bei weitergehenden Fragen zu Computer- oder Internetthemen bieten wir Ihnen eine Tutor:innenbegleitung an mit

- praktischer Einzel-Unterstützung am Computer,
- Zeiteinteilung, Dauer und Anzahl der Lerneinheiten nach Vereinbarung,
- Lernen nach Ihrem Lerntempo,
- erfahrenen und geduligen Tutoren.

Mit (telefonischer) Anmeldung und Terminvereinbarung:

Pro Lerneinheit 15 €

Weitere Informationen zu unseren Einzelhilfen finden Sie auf den Seiten 27 und 28.

Kontakt:

Telefon: 069 299807-2350
E-Mail: cafe.anschluss@frankfurter-verband.de
Webseite: www.cafe-anschluss.de
Facebook: www.facebook.com/cafe.anschluss/

Erste Schritte für Ihren Einstieg

Wichtige Informationen zu unseren Kursen und Angeboten

Alle Kursleiter:innen und Tutor:innen im Café ANSCHLUSS arbeiten ehrenamtlich und stellen Ihnen ihr Wissen zur Verfügung.

Jeder Kursteilnehmer hat einen Computer für sich allein zur Verfügung, in unserem Kursraum gibt es 8 Teilnehmerarbeitsplätze.

Wir legen großen Wert auf die praktische Erprobung der Kursinhalte.

Bitte stellen Sie bereits zu Hause fest, welches Microsoft Windows-Betriebssystem Sie nutzen und welche Programme in welcher Version vorhanden sind. So können wir Sie besser beraten und das passende Kursangebot für Sie finden.

Die Version des **Betriebssystems** können Sie bei laufendem Computer feststellen. Schauen Sie, welches der vier Symbole Sie auf Ihrem Bildschirm unten links, in der Ecke vorfinden, bzw. bei Windows 11 ist es generell mittig links.



Windows XP



**Windows Vista
Windows 7**



**Windows 8
Windows 10**



Windows 11

XP

Vista

Win 7

Win 8

Win 10

Win 11

Für unsere Computer-Kurse und Einzelhilfen an einem unserer Computer wird ausschließlich Windows 11 benutzt. **Einzelhilfen zu Windows 10 oder macOS können ausschließlich am eigenen Gerät stattfinden.**

Für Windows XP, 7 und 8 bieten wir keine Einzelhilfen an, da diese Betriebssysteme nicht mehr offiziell unterstützt werden und als unsicher gelten.

Sollten Sie einen Laptop besitzen und unsicher sein, welches Betriebssystem und welche Programme installiert sind, dann können Sie zu den Surfzeiten (siehe Seite 7) vorbeikommen. Unsere Tutoren überprüfen für Sie, welche Version installiert ist.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und guten Erfolg beim Lernen im Café ANSCHLUSS!

Hilfe für den Computer

Vor dem Computerkauf

Was sollten Sie beim Kauf beachten?

Wir erklären Ihnen wichtige Begriffe, sinnvolles Zubehör und machen die Prospekte für Sie verständlich.

Keine Produktempfehlung!

Voraussetzungen: Keine

1 Stunde / Keine Anmeldung nötig / 5 €

Vortrag 22170-26-2101

Do: 09.04. 10:00 – 11:00 Uhr

Mit Rudi Reiffert

Windows 11 – Grundlagen

Wenn sich Windows 11 auf Ihrem Computer befindet und Sie schon mit Maus und Tastatur umgehen können, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Lassen Sie sich vom erfahrenen Kursleiter verständlich und anschaulich Schritt für Schritt in die Grundlagen von Windows 11 einführen.

Dank vieler hilfreicher Tipps werden Sie sicherer mit Windows 11 umgehen können.

Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick mit!

Voraussetzungen: Computer-Starter-Kurs oder Umgang mit Maus und Tastatur.

2 x 3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 30 €

Kurs 22170-26-2221

Mo: 13.04. 10:00 – 13:00 Uhr

Do: 16.04. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Rudi Reiffert

Win 11

Windows 11 für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf Windows 11 – Grundlagen auf. Er erweitert und vertieft Ihre Kenntnisse, damit Sie noch sicherer mit Windows 11 umgehen können. Die Themen umfassen u.a.:

- Programme herunterladen, installieren und deinstallieren,
- Einstellungen und persönliche Anpassungen.

Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick mit!

Voraussetzungen: Windows 11 Grundlagenkurs oder vergleichbare Vorkenntnisse.

2 x 3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 30 €

Kurs 22170-26-2222

Mo: 04.05. 10:00 – 13:00 Uhr

Do: 07.05. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Rudi Reiffert

Win 11

Hilfe für den Computer

Kennenlernen und Anwenden gängiger Shortcuts/Tastaturkürzel & das Versenden von E-Mail-Anhängen

Kurs 22170-26-2321

Mi: 15.04. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Heidrun Baum

Bei der regelmäßigen Benutzung eines Computers ist der ständige Griff zur Maus selbstverständlich geworden. Als Alternative lernen Sie in diesem Workshop Tastenkürzel kennen, die

- die Benutzung des Computers erleichtern,
- den sogenannten Mausarm entlasten und
- einer möglichen schmerzhaften Überlastung vorbeugen.

Danach erfahren Sie, wie Sie Dateien als Anhänge per E-Mail versenden können. Hierzu gehört auch das Erstellen und Speichern von PDF-Dateien.

Voraussetzungen: Computerkenntnisse, sicherer Umgang mit der Tastatur sowie E-Mailadresse inklusive Zugangsdaten.

3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € / max. 6 Teilnehmer



Hilfe für den Computer

Sicherheit im Internet und für Ihren Computer

In diesem Kurs lernen Sie Verhaltensregeln zum sicheren Umgang mit dem Computer im Internet. Worauf sollte beim Onlinebanking oder Einkaufen im Internet geachtet werden? Was sind Zahlungssysteme (z.B. PayPal) und wie funktionieren sie?

Kurs 22170-26-2225

Mo: 15.06. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Rudi Reiffert

Win 11

Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick mit!

Voraussetzungen: Fortgeschrittene Computerkenntnisse und praktische Erfahrungen mit dem Internet.

Kein Einsteigerkurs!

3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 €

Linux

Die kostenlose Alternative zu Windows

Vortrag 22170-26-2131

Do: 18.06. 10:00 – 11:00 Uhr

Mit Rudi Reiffert

Linux

Der Support für Windows 10 ist am 14. Oktober 2025 beendet worden. Seitdem gibt es keine regulären Sicherheitsupdates mehr.

Unter bestimmten Bedingungen können noch bis Oktober 2026 Sicherheitsupdates über das Programm »Extended Security Updates (ESU)« bezogen werden (Registrierung erforderlich, z. B. mit Microsoft-Konto oder gegen Gebühr). Neue Funktionen werden nicht mehr bereitgestellt.

In diesem Vortrag stellen wir Ihnen als Alternative das Betriebssystem Linux am Beispiel von Linux Mint vor. Sie erhalten einen Einblick in die grundlegende Bedienung und erfahren, wie sich typische Alltagsaufgaben damit erledigen lassen. Eine Installation wird nicht durchgeführt.

Voraussetzungen: Keine

1 Stunde / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 €

Hilfe für das Smartphone/Tablet

Die Alleskönner – »Smartphones«

Smartphones sind kleine Computer für die Hosentasche. Mit ihnen können Sie im Internet surfen, telefonieren, E-Mails schreiben, Adressen und Telefonnummern speichern und sogar per Video mit Familie oder Freunden sprechen. Außerdem gibt es zahlreiche Zusatzprogramme – die sogenannten »Apps« – für fast jedes Bedürfnis.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Smartphone-Modelle es gibt, welche Vertragsarten zur Auswahl stehen und worauf Sie beim Kauf achten sollten.

Voraussetzungen: Keine

1,5 Stunden / Keine Anmeldung nötig / 5 €

Vortrag 22170-26-2102

Di: 12.05. 10:00 – 11:30 Uhr

Mit Reinhard Witt

Die wunderbare Welt der »Tablets«

Sie möchten sich über die Möglichkeiten der Tablet-Computer informieren oder planen die Anschaffung eines Tablets. Welche Modelle gibt es? Wie werden sie bedient? Was können die Tablets und welche Vor- und Nachteile haben sie gegenüber anderen tragbaren Computern wie den Notebooks? Wie werden sie mit dem Internet verbunden und wo bekommt man die kostenlosen Programme, die »Apps«, her? Dieser Vortrag informiert Sie über die Möglichkeiten und gibt Tipps für den Kauf eines Tablets.

Der Vortrag befasst sich nur mit dem Android System, nicht mit dem System der Firma Apple (iPad).

Voraussetzungen: Keine

1 Stunde / Keine Anmeldung nötig / 5 €

Vortrag 22170-26-2103

Di: 21.04. 10:00 – 11:30 Uhr

Mit Reinhard Witt

Android

Hilfe für das Smartphone/Tablet



Tablet/Smartphone – Grundlagen

Sie haben ein neues Tablet oder Smartphone und möchten die Arbeit mit dem Gerät praktisch kennenlernen? Dieser Kurs enthält viele Übungen am eigenen Gerät und beantwortet Ihre Fragen, beispielsweise zu den folgenden Themen:

- Wie bediene ich das Tablet/Smartphone?
- Welche Fingerbewegungen gibt es?
- Welche Anschlüsse hat das Gerät?
- Wie verbinde ich es mit dem Internet – besonders wenn ich unterwegs bin?
- Wo kann ich die Helligkeit oder die Dauer der Anzeige einstellen?
- Wie kann ich die Oberfläche des Gerätes verändern, Symbole löschen oder hinzufügen?

Bitte beachten: Wir behandeln ausschließlich Tablets und Smartphones mit dem Android-Betriebssystem, nicht iPhones, iPads und Windows! Wer ein sogenanntes Seniorenhandy besitzt, bucht bitte stattdessen die Einzelhilfe!

Voraussetzungen: Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Gerät mit.

3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 €

Kurs 22170-26-2211

Di: 05.05. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Reinhard Witt

Android

Hilfe für das Smartphone/Tablet

iPad und iPhone – Grundlagen

Einführung in die wichtigsten Funktionen und Apps des Systems iOS. iOS ist das Betriebssystem von iPhone und iPad.

iPhone und iPad unterscheiden sich nur gering. Das iPhone hat eine Telefonfunktion, das iPad nicht. Apps und Funktionen beider Geräte sind (fast) identisch. Kursinhalte sind unter anderem:

- Grundfunktionen und Grundeinstellungen,
- Telefonieren (nur iPhone),
- Kontakte und Kalender verwalten,
- Surfen im Internet,
- E-Mail schreiben, senden, empfangen, lesen, beantworten und weiterleiten,
- Fotografieren und Videofilmen,
- Bilder versenden und löschen.

Voraussetzungen: Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes iPad und/oder iPhone mit.

3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 €

Kurs 22170-26-2231

Mi: 22.04. 13:30 – 16:30 Uhr

Kurs 22170-26-2232

Mi: 24.06. 13:30 – 16:30 Uhr

Mit Bernhard Janssen

iOS

Tablet/Smartphone für Fortgeschrittene

In diesem Kurs festigen Sie die Themen aus dem Grundlagenkurs.

- Sie erfahren, wie Sie Ihre E-Mailadresse auf Ihrem Gerät einrichten.
- Sie lernen den Play-Store kennen und haben damit Zugriff auf Millionen kostenloser Apps.
- Sie bekommen Tipps zum Datenaustausch zwischen Notebook und Mobilgerät.
- Sie lernen
 - die Qualität und Sicherheit einer App einzuschätzen,
 - selbstständig Apps zu installieren,
 - die Kamera zu nutzen,
 - Fotos zu versenden,
 - Einstellungen zu ändern.

Bitte beachten: Besitzer:innen eines sogenannten Seniorenhandys bitte stattdessen die Einzelhilfe buchen!

Voraussetzungen: Teilnahme am Tablet-Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse. Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Tablet/Smartphone mit.

3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15

Kurs 22170-26-2212

Di: 02.06. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Reinhard Witt

Android

Hilfe für das Smartphone/Tablet

Smartphone benutzerfreundlich einstellen

Vortrag 22170-26-2111

Do: 28.05. 13:30 – 15:00 Uhr

Mit Rolf Niemand

Android

In diesem Vortrag erfahren Sie,

- welche Einstellungen Ihr Smartphone übersichtlicher und leichter bedienbar machen,
- wie Sie Ihr Gerät an Ihre eigenen Fähigkeiten und Bedürfnisse anpassen können.

Bitte beachten: Der Vortrag behandelt ausschließlich das Android-System. Geräte von Apple (iPhone/iPad) oder Windows werden nicht berücksichtigt. Es finden keine praktischen Übungen mit Geräten statt.

Voraussetzungen: Keine

1,5 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 €

Orientieren mit OpenStreetMap

Vortrag 22170-26-2114

Do: 25.06. 13:30 – 15:00 Uhr

Mit Rolf Niemand

Android

Wer viel unterwegs ist, orientiert sich meist mit Google Maps. Um der Datensammelwut von Google zu entkommen gibt es eine Alternative: OpenStreetMap.

Es werden OpenStreetMap und darauf aufbauende Anwendungen vorgestellt.

Voraussetzungen: Keine

1,5 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 €

Mobiles Bezahlen

Vortrag 22170-26-2112

Mit Reinhard Witt

Alle Informationen zum Kurs finden Sie auf Seite 25.

Online Informieren

KI-Regelungen und Datenschutz

Künstliche Intelligenz (KI) begegnet uns heute überall – oft, ohne dass wir es merken. Ob bei Behörden, in Arztpraxen, bei Versicherungen oder bei der Wohnungs- und Pflegesuche: Viele Entscheidungen werden heute automatisiert unterstützt.

In diesem Kurs erfahren Sie,

- wo KI bereits eingesetzt wird,
- wie solche Systeme zu Entscheidungen kommen,
- welche Rechte Sie als Bürger:in haben,
- und wie Sie einschätzen können, ob eine KI-gestützte Entscheidung fair und nachvollziehbar ist.

NEU!

Voraussetzungen: Computerkenntnisse.

3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 €

Kurs 22170-26-2282

Di: 07.04. 13:30 – 16:30 Uhr

Mit Helmut Hahn

Online Behördenzugang

Viele Behördengänge müssen heute online erledigt werden – wir unterstützen Sie dabei, sich sicher zurechtzufinden. In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt und in verständlicher Sprache, wie es geht.

Sie erfahren:

- welche Angebote Sie online nutzen können
- wie Anmeldung und Identitätsnachweis funktionieren
- was ELSTER und die BundID sind
- wo Sie weitere Informationen und Unterstützung finden
- worauf Sie beim Datenschutz achten sollten

NEU!

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit Internet und Smartphone.

1,5 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 €

Vortrag 22170-26-2184

Di: 14.04. 14:00 – 15:30 Uhr

Mit Henry Koch

Online Informieren

Künstliche Intelligenz (KI), ChatGPT und Chatbots: Chancen und Herausforderungen

Kurs 22170-26-2281

Di: 21.04. 13:30 – 16:30 Uhr
Mit Helmut Hahn

In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Einblick in die Welt der KI-gestützten Dialogsysteme wie ChatGPT, Microsoft Copilot, Google Gemini oder Claude.

Sie entdecken verschiedene Einsatzmöglichkeiten, probieren zentrale Funktionen aus und besprechen gemeinsam Chancen, Grenzen und Risiken dieser Technologien.

Außerdem erfahren Sie, wie KI-Werkzeuge Sie im Alltag unterstützen können – etwa beim Schreiben, Recherchieren oder Strukturieren von Aufgaben.

NEU!

Voraussetzungen: Computerkenntnisse.

3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 €

Fake News erkennen und durchschauen

Kurs 22170-26-2260

Fr: 24.04. 10:00 – 13:00 Uhr
Mit Steven McAvinue

Es gibt immer mehr Aufregung über sogenannte Fake News. Warum? Und was sind Fake News überhaupt? Wir erklären Ihnen die verschiedenen Typen von Falschnachrichten, die im Internet auftauchen, wie Sie diese Lügen oder Fake News erkennen und deren Verbreitung verhindern können. Wir erläutern Ihnen, wie Sie mit Hilfe von sogenannten Faktencheckern und Fake-Jägern den Wahrheitsgehalt einer Meldung überprüfen können und geben Ihnen hierzu einige Empfehlungen.

Voraussetzungen: Erste Erfahrungen mit Computer und Internet.

3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 €

Online Informieren

Gesundheits-Apps

Diese Apps dienen nicht nur der eigenen Kontrolle von Blutzucker, Blutdruck, Bewegung, Gewicht, Erinnerungen an Medikamente usw., sondern werden teilweise auch vom Arzt verordnet und ggf. von der Krankenkasse bezahlt, um häufige und zeitaufwendige Arztbesuche zu verhindern. Dieser Workshop vermittelt Ihnen die erforderlichen Kenntnisse und bietet Möglichkeiten zum Ausprobieren.

Voraussetzungen: Keine.

1,5 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 € / max. 6 Teilnehmer

Vortrag 22170-26-2113

Mi: 29.04. 10:00 – 11:30 Uhr

Mit Heidrun Baum

Mitmachen im Internet – Ihre Stimme zählt

Digitale Beteiligung an Demokratie und Gesellschaft

In diesem Vortrag geht es darum, wie man sich im Internet aktiv beteiligen kann. Sie lernen Online-Petitionen kennen, erfahren, wie Faktencheck-Seiten helfen, Informationen zu überprüfen, und bekommen Einblicke in Citizen-Science-Projekte, bei denen Bürgerinnen und Bürger aktiv an wissenschaftlichen Vorhaben mitwirken. Ziel ist es, einen Überblick darüber zu geben, wie das Internet neue Möglichkeiten eröffnet, sich zu informieren, mitzugestalten und gesellschaftliche Prozesse aktiv zu unterstützen.

Voraussetzungen: Keine.

1 Stunde / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 €

Vortrag 22170-26-2191

Do: 30.04. 11:00 – 12:00 Uhr

Mit Christine Fischer

Online Informieren

NotebookLM: KI-Unterstützung im Alltag

Kurs 22170-26-2283

Di: 05.05. 13:30 – 16:30 Uhr

Mit Helmut Hahn

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Google NotebookLM Dokumente, Arztbriefe, Rezepte und Notizen übersichtlich verwalten und automatisch zusammenfassen lassen können. Sie können sich Inhalte auch vorlesen lassen. NotebookLM hilft Ihnen, Informationen aus hochgeladenen Unterlagen schnell zu erfassen und sicher mit Familie oder Freunden zu teilen.

Der Kurs zeigt praxisnah, wie Sie diese Technik einfach und stressfrei in Ihren Alltag integrieren können.

NEU!

Voraussetzungen: Computerkenntnisse, Google-Konto.

3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 €

Reiseplanung im Internet Pauschalreisen, Flüge, Hotels

Kurs 22170-26-2353

Mi: 06.05. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Heidrun Baum

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Folgendes online suchen, reservieren und buchen können:

- Pauschalreisen,
- Hotelreservierungen,
- Flüge.

Voraussetzungen: E-Mailadresse und sichere Computerkenntnisse.

3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € / max. 6 Teilnehmer

Online Informieren

Das »Internet der Dinge« Wenn der Kühlschrank Bier bestellt

Wie erobert das Internet Heim und Haushalt?

Wir geben Ihnen die Grundlageninformation für den Einsatz und die Nutzung des Internets im Haus und in der Wohnung. Die Themen beinhalten:

- Grundlagen zur Funktion des Internets.
- Was ist eine IP-Adresse und wer vergibt sie?
- »Dinge« im Internet.
- Sprachassistenten (Amazon Echo, Google Home, Apples Siri)
- Heimautomation (Philips Hue, Osram Spotify, Ikea Tradfri u.a.)

Außerdem auch Themen wie »Was weiß mein Personalausweis über mich?«

Voraussetzungen: Interesse am Thema, keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 €

Workshop 22170-25-2371

Mi: 13.05. 13:30 – 16:30 Uhr

Mit Bernhard Janssen

Apps für morgen – Digitale Wege in eine enkeltaugliche Gesellschaft

Nachhaltig leben war noch nie so einfach: Mit den richtigen Apps wird Umweltschutz alltagstauglich und entspannt. Die Apps helfen uns dabei, bewusster zu konsumieren, Ressourcen zu sparen und unseren Alltag nachhaltiger zu gestalten. Wir zeigen Ihnen in diesem Vortrag spannende Anwendungen, die dabei helfen, Schritt für Schritt nachhaltiger zu handeln.

Voraussetzung: Keine.

1 Stunde / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 €

Vortrag 22170-26-2192

Mi: 20.05. 11:00 – 12:00 Uhr

Mit Christine Fischer

Online Informieren

Keine Angst vor Künstlicher Intelligenz (KI)

KI ist für Senior:innen wichtig

Vortrag 22170-26-2181

Fr: 22.05. 11:00 – 12:30 Uhr

Mit Steven McAvinue

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

Voraussetzungen: Keine

1 Stunde / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 €

Online Nachschlagewerke und Informationsquellen

In diesem Vortrag lernen Sie das Internet als nahezu unbegrenztes Nachschlagewerk kennen. Sie erhalten Antworten auf offene Fragen aus fast allen Fach-/Lebensbereichen.

Was Sie schon immer wissen wollten, erfahren Sie online unter Verwendung von

- Google,
- Wikipedia,
- Beipackzettel / Gebrauchsanleitungen,
- Beratungsstellen,
- Dienstbereite Apotheken / ärztlicher Bereitschaftsdienst,
- Fahrpläne Nahverkehr,
- Übersetzungsprogramme,
- und vieles mehr.

Voraussetzungen: Computerkenntnisse / Tablet bzw. Smartphone erforderlich.

1,5 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 € / max. 6 Teilnehmer

Vortrag 22170-26-2351

Mi: 27.05. 10:00 – 11:30 Uhr

Mit Heidrun Baum

Online Informieren

eBay-Workshop – Theorie & Praxis des Kaufs und Verkaufs

Kurs findet in diesem Quartal nicht statt.
Mit Axel Kolkman

Bereiten Sie Angebote, Texte, Fotos zuhause für den Verkauf vor oder bringen Sie die Artikel mit und bearbeiten im Kurs Fotos, laden diese hoch und erstellen ein Verkaufsangebot.

Themen des Workshops sind unter anderem: Gebot, Kauf, Kaufabwicklung, Sofortkauf, Preisvorschlag, Verkaufsprozedere, Bewertung, Rückgabe, Widerruf, Rücktritt, Wiedereinstellen eines Artikels, Porto, Versand, Sendungsverfolgung. Kommunikation zwischen Käufer und Verkäufer, Zahl- bzw. Bezahlungsmöglichkeiten, eBay-Hilfe, eBay-Kundenservice, Abos, Newsletters und vieles mehr.

Das Angebot richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, die mit Feinheiten vertraut gemacht werden möchten. Das »Betreute Kaufen & Verkaufen« wird von einem erfahrenen eBay Nutzer geleitet.

Sie können Ihr vorhandenes Ebay-Konto verwenden oder ein neues Konto im Kurs einrichten.

Bitte bringen Sie folgendes unbedingt mit!

Smartphone, Zugangsdaten zu Ihrer E-Mailadresse, sowie einen USB-Speicherstick zum Speichern der Kursunterlagen.

Voraussetzungen: Erfahrung mit Computer und Internet

3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € inkl. Arbeitsunterlagen

Wem gehören unsere Daten? Digitale Souveränität in Europa

Vortrag 22170-26-2194
Mo: 01.06. 11:00 – 12:30 Uhr
Mit Christine Fischer

Wem gehören unsere Daten wirklich?

Der Vortrag zeigt, wie Apps, Cloud-Dienste und KI-Systeme persönliche Daten sammeln und nutzen. Er erklärt, welche Entscheidungen zwischen Komfort und Datenschutz möglich sind und stellt europäische Alternativen zu großen US-Anbietern vor. So erhalten Sie Informationen für einen souveränen und bewussten Umgang mit digitalen Angeboten.

NEU!

Voraussetzungen: Keine.

1,5 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 € / max. 20 Teilnehmer

Online Informieren

Ticketkauf im Internet

Vortrag 22170-26-2352

Mi: 10.06. 10:00 – 11:30 Uhr

Mit Heidrun Baum

Wir zeigen Ihnen in diesem Vortrag, wie Sie

- Fahrkarten für den Nah- und Fernverkehr,
- Theater-/Konzert-/Kinokarten inkl. Platzreservierungen

online suchen, reservieren und buchen können.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit.

Voraussetzungen: Computerkenntnisse, sicherer Umgang mit der Tastatur.

1,5 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 € / max. 6 Teilnehmer

Generative Künstliche Intelligenz (KI)

**Kurs findet in diesem
Quartal nicht statt.**

Mit Axel Kolkmann

In diesem Workshop werden die vielfältigen Möglichkeiten der generativen Künstlichen Intelligenz vorgestellt, unter anderem die effektive Nutzung von »Prompts« zur Suche nach Ergebnissen mit verschiedenen Text-, Bild-, Buch- und Musik-Generatoren.

Anhand zahlreicher Beispiele aus den genannten Bereichen wird das vor einiger Zeit in den Mittelpunkt gerückte Thema verständlich und ansprechend für interessierte Laien aufbereitet.

Alle Teilnehmenden haben die Möglichkeit, während des Workshops unter fachlicher Anleitung eigene KI-generierte Texte (auch in Mundart), Tabellen, Bücher, Zusammenfassungen, Übersetzungen, Bilder und Musik zu erstellen – sei es durch Schreiben, Malen, Komponieren oder andere kreative Ausdrucksformen.

Bitte bringen Sie mit: Ein aufgeladenes Smartphone und Ihre E-Mail-Zugangsdaten sowie einen USB-Stick zum Speichern der KI-Unterlagen.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Computer, Maus und praktische Erfahrungen mit dem Internet und der Textverarbeitung.

3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 €

Online Informieren

Tipps und Tricks mit Google Maps

Mit einem kurzen Spaziergang

In diesem Workshop lernen Sie praktische Tipps und Tricks rund um Google Maps kennen – und probieren das Gelernte bei einem kleinen Spaziergang (ca. 30 Minuten) rund ums Café Anschluss gleich selbst aus.

Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte eigenes Smartphone mitbringen!

3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 €

Workshop 22170-26-2318

Fr: 12.06. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Steven McAvinue

Die KI-Schatzkiste – Kreative Werkzeuge der Zukunft

Ein Vortrag zum Staunen, Verstehen und Ausprobieren

In diesem Vortrag öffnen wir gemeinsam die Schatzkiste der Künstlichen Intelligenz (KI):

Erleben Sie, wie KI heute schon kreative und praktische Aufgaben übernimmt – und wie Sie diese Tools im Alltag nutzen können!

- **Videos automatisch erstellen** – z. B. für schöne Erinnerungen oder anschauliche Erklärfilme im Verein
- **Texte hörbar machen** – Bücher vorlesen lassen, Barrierefreiheit schaffen
- **Musik mit KI komponieren** – perfekt als Klangbeitrag bei Familienfeiern oder einfach zum Ausprobieren
- **Intelligente Gesprächsprogramme** – nützliche Helfer im Alltag

NEU!

Alles wird leicht verständlich erklärt – ohne technische Vorkenntnisse und mit vielen Beispielen. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz – kreativ, praktisch und mit viel Spaß!

Voraussetzungen: Keine.

1,5 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 € / max. 20 Teilnehmer

Online Informieren

ChatGPT - einfach und verständlich

Vortrag 22170-26-2182

Di: 23.06. 11:00 – 12:30 Uhr

Mit Christine Fischer

Bekommen Sie in diesem Vortrag einen ersten Einblick in die spannende Welt der künstlichen Intelligenz am Beispiel von ChatGPT. Mithilfe einfacher Anwendungsbeispiele mit Chat GPT (Fragen beantworten, Texte erstellen usw.) kann so ein erstes Verständnis für die Möglichkeiten von KI entstehen.

Voraussetzungen: Keine

1,5 Stunde / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 €

Rund um das liebe Geld

Online Banking – wie sicher ist es und wie geht es?

Vortrag 22170-26-2105

Di: 19.05. 10:00 – 11:30 Uhr

Mit Reinhard Witt

In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen:

- Wie verbreitet ist Online Banking schon?
- Wie funktioniert Online Banking? Beispiele:
 - Konto öffnen auf dem PC
 - Den Kontostand erkennen
 - Buchungen einsehen
 - Überweisung ausführen
- Wie sicher ist Online Banking?
- Welche Schritte sind notwendig zur Einrichtung?
- Wie kann das Café Anschluss helfen

Voraussetzungen: Praktische Erfahrungen mit dem Internet.

1,5 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 €

Rund um das liebe Geld

Mobiles Bezahlen

Was Sie über NFC, Bezahlkarten und Apps auf dem Handy wissen sollten.

Vortrag 22170-26-2112

Di: 26.05. 10:00 – 11:30 Uhr

Mit Reinhard Witt

In diesem Vortrag informieren wir Sie über:

- Wie funktioniert kontaktloses Bezahlen und was ist zu beachten?
- Wie sicher ist mobiles Bezahlen?
- Google Wallet oder Apple Pay: Bezahlen mit dem Smartphone.
- Bezahlen mit der Bank App.
- Bezahlen mit Supermarkt Apps.
- Bezahlen mit PayPal.
- Was benötigen Sie, um mit dem Smartphone zu bezahlen?

NEU!

Der Vortrag enthält auch eine realistische Demonstration, damit Sie sich genau ein Bild davon machen können.

1,5 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 €

Wir zahlen mit dem Handy

Kurs 22170-26-2115

Di: 30.06. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Reinhard Witt

Am Ende dieses Kurses gehen Sie in ein Geschäft und bezahlen mit dem Handy – begleitet von unserem Tutor, der für Fragen zur Verfügung steht.

Zunächst findet der Kurs im Café Anschluss statt. Dabei gehen wir ausführlich auf das Thema Datensicherheit ein. Sie laden die notwendigen Apps herunter und richten sie unter Anleitung für das mobile Bezahlen ein. Ihre Passwörter oder PINs bleiben selbstverständlich nur bei Ihnen.

Zum Abschluss gehen wir gemeinsam in ein Geschäft und probieren das Bezahlen mit dem Handy aus.

NEU!

Voraussetzungen: Sie beherrschen Ihr Handy und können Apps bedienen. Online-Banking ist auf Ihrem Gerät eingerichtet und funktioniert. Sie bringen Ihr aufgeladenes **Android**-Handy mit, Ihre Kreditkarte und kennen Ihre PINs auswendig.

(Beratung zum Online-Banking siehe unseren Vortrag.)

3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 €

Rund um Grafik und Foto

Fotoreise Thailand

Vortrag 22170-26-2173

Mo: 11.05. 10:00 – 11:30 Uhr

Mit Rudi Reiffert

Thailand, das beliebte Reiseziel in Südostasien.
Erfahren Sie etwas über die Geschichte Thailands (Siam).

Nehmen Sie teil an den wunderschönen Landschaftsaufnahmen sowie eindrucksvollen Fotos von den Menschen und deren Kultur, von den Inseln im Süden (Golf von Thailand und der Andaman See) bis in den hohen Norden in das Grenzgebiet zu Myanmar und Laos (Goldenes Dreieck).

1,5 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 €

Die Bewältigung der Fotoflut auf dem Smartphone

Kurs 22170-26-2342

Di: 16.06. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Reinhard Witt

Seit mit Smartphones immer mehr fotografiert wird, hat man überall Bilder, aber meist wild durcheinander, ungeordnet und oft auch sehr viele. Dieser Workshop orientiert sich an Ihren Fragen zum Thema. Dabei kann es zum Beispiel um folgende Punkte gehen:

- Welche Fotos sind interessant, welche können weg?
- Fotos löschen, ordnen und in das richtige Album verschieben.
- Anlage von Alben und Ordnern, um Fotos später schneller zu finden.
- Strukturierung mit Hilfe von Cloud-Angeboten.
- Drei einfache Wege, um Fotos zu sichern, denn auch ein Smartphone kann kaputt oder verloren gehen. Automatische Sicherung wird besprochen.

Dazu machen wir Übungen, damit die Sache bei jedem auch wirklich sitzt.

Bitte beachten: Wir behandeln ausschließlich Tablets und Smartphones mit dem Android-Betriebssystem! **Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Smartphone oder Tablet, die Stromversorgung sowie einen USB-Speicherstick mit!**

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Smartphone oder Tablet wie im Grundlagenkurs aufgeführt oder vergleichbare Vorkenntnisse.

3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 €

Rund um Grafik und Foto

Bildbearbeitung mit Windows 11 Fotoanzeige

Kurs 22170-26-2248

Mo: 22.06. 10:00 – 13:00 Uhr
Mit Rudi Reiffert

Die Windows-Fotoanzeige unter Windows 11 eignet sich für Bildbearbeitung, die im Ergebnis sehr effektiv sein kann.

Sie ist einfacher zu handhaben als viele andere Bildbearbeitungsprogramme, weshalb sie gleichermaßen für Einsteiger und für Fortgeschrittene geeignet ist. Wir üben unter anderem die Funktionen:

- **Zuschneiden** - Ausschnitt erstellen.
- **Anpassen** - Belichtung, Kontrast, Lichter u. Schatten, Farbsättigung.
- **Filter** - Unterschiedliche voreingestellte Filter (Effekte) verwenden.
- **Markup** - Markierungen im Foto setzen
- **Retuschieren** - Flecken oder Makel beseitigen

Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick mit!

Voraussetzungen: Kenntnisse mit Windows 11, Umgang mit Maus und Computer.

3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 €

Video schneiden

Sie haben Videoclips auf Ihrem Gerät, die Sie zusammenfügen möchten?

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene kleinere Videos oder auch Fotos zu einem Gesamtvideo zusammenzufügen, gefällige Übergänge zwischen den einzelnen Abschnitten einzufügen, Text einzufügen, Sprache einzufügen oder aber Musik zu unterlegen für Ihren neuen Film.

Voraussetzungen: Sie beherrschen die Kamera, die Galerie App und den Dateimanager und sind mit ihrem Android Smartphone bei Google angemeldet.

Kurs 22170-26-2249

Fr: 26.06. 10:00 – 13:00 Uhr
Mit Reinhard Witt

NEU!



3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € / max. 6 Teilnehmer

Gesundheit und Nachhaltigkeit

Die elektronische Patientenakte – Was Sie wissen sollten

Gesundheitsdaten sicher im Blick behalten

Vortrag 22170-26-2193

Fr: 19.06. 11:00 – 12:30 Uhr

Mit Steven McAvinue

Seit 2025 hat jede und jeder gesetzlich Versicherte in Deutschland automatisch eine **elektronische Patientenakte (ePA)**.
Aber was bedeutet das eigentlich?

NEU!

In diesem Vortrag erfahren Sie, was die ePA ist, wie sie funktioniert und welche Vorteile sie im Alltag bringen kann. Wir sprechen über Sicherheit und Datenschutz, über Ihre Rechte und darüber, wie Sie selbst bestimmen, wer Ihre Gesundheitsdaten sehen darf.

Voraussetzungen: Keine.

1,5 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 € / max. 20 Personen

Apps für morgen – Digitale Wege in eine enkeltaugliche Gesellschaft

Nachhaltig leben war noch nie so einfach: Mit den richtigen Apps wird Umweltschutz alltagstauglich und entspannt. Die Apps helfen uns dabei, bewusster zu konsumieren, Ressourcen zu sparen und unseren Alltag nachhaltiger zu gestalten. Wir zeigen Ihnen in diesem Vortrag spannende Anwendungen, die dabei helfen, Schritt für Schritt nachhaltiger zu handeln.

Vortrag 22170-26-2192

Mi: 20.05. 11:00 – 12:00 Uhr

Mit Christine Fischer

Voraussetzung: Keine.

1 Stunde / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 €

Naturapps kennenlernen und erleben im Botanischen Garten Frankfurt

Entdeckungstour im Botanischen Garten Frankfurt

In diesem Workshop gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise durch den Botanischen Garten Frankfurt. Wir erleben die faszinierende Pflanzen- und Tierwelt hautnah und lernen dabei auf spielerische Weise nützliche Natur-Apps kennen, die beim Bestimmen, Beobachten und Staunen helfen.

Workshop 22170-26-2304

Di: 09.06. 13:30 – 16:30 Uhr

Mit Christine Fischer

3 Stunden / Anmeldung und Zahlung bis 3 Wochen vor Kursbeginn / 15 € / max. 10 Personen

Einzelhilfe mit Tutoren-Begleitung

Wir freuen uns, Ihnen weiterhin unsere beliebten Einzelhilfen zu verschiedenen Themen anbieten zu können.

Wir bieten Ihnen, zumindest für die Produkte von Apple wie iPhone, iPad und MacBook, weiterhin eine telefonische Einzelhilfe unter folgenden Voraussetzungen:

Sie geben uns bei der Anmeldung Bescheid, dass Sie die telefonische Einzelhilfe wahrnehmen möchten.

Den Betrag von 15 € für die Einzelhilfe können Sie wie gewohnt bei der persönlichen Einzelhilfe bei Ihrem Termin bar bezahlen. Haben Sie eine telefonische Einzelhilfe vereinbart, überweisen Sie den Betrag bitte rechtzeitig vor dem verabredeten Termin. Sobald das Geld bei uns eingegangen ist, geben wir Ihre Telefonnummer an Ihren Tutor weiter.

Bitte beachten Sie: *Wir unterstützen Sie, soweit uns dies möglich ist, übernehmen allerdings keine Haftung.*

Bei speziellen technischen Fragen, Defekten oder Anschlussproblemen zu Hause müssen wir auf den Fachhandel verweisen.

Unsere ehrenamtlichen Tutor:innen helfen Ihnen gerne! Computer-Neulinge können den Umgang mit Maus, Tastatur und die ersten Schritte im Internet erproben.

**Montag – Donnerstag
Freitag**

**10:00 Uhr – 17:00 Uhr
10:00 Uhr – 13:00 Uhr**

Montag	Heidrun Baum; Dirk Hentze; Kazem Sabet Thomas Weinmann
Dienstag	Heidrun Baum; Wolfgang Faust; Henry Koch Erich Harbrecht; Marlies Jakubek; Bernhard Janssen; Martin Weber
Mittwoch	Heidrun Baum; Nicole Nazari; Reinhard Witt; Barbara Zelz
Donnerstag	Ulrich Fabian Erich Harbrecht; Dirk Hentze
Freitag	Rainer Tost
Variierend	Kerstin Pramberger

Einzelhilfe mit Tutoren-Begleitung

Wir bieten Ihnen Einzelhilfen zu verschiedenen Themen, die sich für Kurse nicht eignen oder die der Kursergänzung dienen. Einzelhilfen sind auch für Personen gedacht, denen die Teilnahme an einem Kurs aus verschiedenen Gründen nicht möglich ist. Die Einzelhilfen durch erfahrene und geduldige Tutorinnen und Tutoren beinhalten:

- Praktische Einzelunterstützung am Computer,
- Zeiteinteilung, Dauer und Anzahl der Übungsstunden nach Vereinbarung,
- Lernen Ihrem Lerntempo entsprechend.

Einzelhilfen sind immer Hilfe zur Selbsthilfe. Wir sind kein Dienstleistungsservice, sondern wollen Sie darin unterstützen, besser und selbstständiger mit dem PC umgehen zu können.

Mit (telefonischer) Anmeldung und Terminvereinbarung: **Pro Lehreinheit 15 €**

Unsere Tutoren helfen Ihnen gerne! Computer-Neulinge können den Umgang mit Maus, Tastatur und die ersten Schritte im Internet erproben.

Wir helfen Ihnen!

- Wo finde ich was im Internet? Gesundheit, Reisen, Einkaufen, etc.?
- Wie kann ich eine E-Mail-Adresse einrichten?
- Wie kann ich Fotos per E-Mail versenden?

Wir beraten Sie!

- Wie kann ich einen Internet-Anschluss einrichten?
- Wie sicher ist das Internet?
- Wie kann ich etwas herunterladen?
- Was mache ich bei Computer-Problemen?

Was wir nicht tun!

- Wir führen keine Reparaturen an Geräten durch!
- Wir behandeln keine Defekte oder spezielle technische Fragen!
- Wir bieten keinen Besuchsdienst an!

Bei speziellen technischen Fragen, Defekten oder Anschlussproblemen zu Hause müssen wir auf den Fachhandel verweisen.

Kontakt:

Telefon: 069 299807-2350
E-Mail: cafe.anschluss@frankfurter-verband.de
Webseite: www.cafe.anschlusss.de
Facebook: www.facebook.com/cafe.anschluss

Gemeinsam erleben

Unter dem Titel »Gemeinsam erleben« bieten wir unterschiedliche Gruppenangebote an – von Gesprächs- und Spielrunden bis hin zu gemeinsamen Spaziergängen und Wanderungen.

Ein Teil dieser Angebote wird durch ehrenamtliche Mitarbeiter begleitet. Für andere Formate – zum Beispiel im Offenen Wohnzimmer (OWO) – stellen wir unsere Räume für selbstorganisierte Gruppen zur Verfügung.

Wann und wo?

Unter der Woche, besonders aber **freitagnachmittags**, können Sie sich in unserem Saal treffen – zum Spielen, gemeinsamen Lesen, für Gesprächsrunden, Sprachlern- und Übungsgruppen u. v. m. Den Freitagnachmittag nutzen wir als »offiziellen« OWO-Termin, da an anderen Tagen parallel Einzelhilfen stattfinden.

Was braucht es dafür?

Lediglich **eine Kontaktperson** aus Ihrer Gruppe, die als Ansprechstelle für Planung und Organisation dient. Erfahrungsgemäß findet sich diese Rolle in jeder Gruppe. Sie ist **nicht** damit verbunden, immer mit dabei sein zu müssen.

Unser Beitrag

Wir stellen die **Räumlichkeiten** bereit und sorgen dafür, dass **Getränke, Kuchen und Quiche** angeboten werden. Dafür suchen wir ebenfalls **Ehrenamtliche**, die die Cafeteria übernehmen möchten. Ihre Gruppe wird in unserem **Programmheft** und auf unserer **Webseite** vorgestellt.

Fragen? Kontakt

Sprechen Sie uns vor Ort am Empfang an – wir leiten Sie an die zuständige Person weiter.

Oder schreiben Sie eine E-Mail an cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

Bitte beachten Sie:

- **Unsere Gruppenangebote, sowie die verschiedenen Angebote im Offenen Wohnzimmer (OWO), könnten Einschränkungen haben. Bitte informieren Sie sich bei den jeweiligen Verantwortlichen.**
- **Die jeweiligen Gruppenleiter:innen entscheiden selbständig, wie sie ihre Angebote anbieten möchten.**
- **Wir bitten um Verständnis, dass alle unsere Angebote situationsbedingt kurzfristig verändert werden können.**

Gemeinsam erleben Nachhaltigkeit

Repaircafé Frankfurt-Dornbusch

Unser Repaircafé funktioniert auf der Basis »Hilfe zur Selbsthilfe«. Als Besucher:in können Sie zu uns kommen und Ihr defektes Gerät oder reparaturbedürftige Textilien mitbringen.

Sie können sich dabei von unseren erfahrenen Reparatur:innen helfen lassen oder es auch selbst versuchen und nur um Rat fragen, wenn es nicht weitergeht. Unser Werkzeug steht Ihnen währenddessen zur Verfügung.

Wir versuchen, alles zu reparieren, was Sie unter dem Arm problemlos transportieren können und was sich auch reparieren lässt - ausgenommen sind Waschmaschinen, Trockner, Fernseher, »gefährliche« Eigenkonstruktionen und ähnliches.

Folgendes sollten Sie allerdings noch wissen:

- Es gibt keine Garantie für und auf eine Reparatur.
- Nach Ihrem Besuch müssen Sie ihr Gerät wieder mitnehmen, unabhängig davon, ob es repariert werden konnte, oder nicht.

Als Anerkennung für die Ihnen erbrachte Leistung, und um die Weiterexistenz des Repaircafés zu sichern, wird um eine Spende nach Ihren Möglichkeiten gebeten.

Kaffee und Kuchen, sowie ein Plausch mit den anderen Gästen verkürzen ggf. vorhandene Wartezeiten.

Veranstaltungsort ist das »Offene Wohnzimmer« (OWO) im Café Anschluss, Zentrum Dornbusch, Hansaallee 150/Ecke Pfadfinderweg.

**Jeden letzten Freitag des Monats
(nicht im Dezember)**

In diesem Quartal am 24.04., 29.05. und 26.06.

15:00 – 17:30, Einlass ab 14:30 Uhr

Achtung: Limitierte Teilnehmer:innenzahl

Kontakt: repaircafe.dornbusch@frankfurter-verband.de

Neue ehrenamtliche Unterstützer:innen sind bei uns immer herzlich willkommen - besuchen Sie uns einfach und »schnuppern« Sie mal rein.

Gemeinsam erleben

Die Café ANSCHLUSS KulTour

Kunst entdecken, gemeinsam erleben!
Ob in Frankfurt oder der Umgebung – Schirn, Städel
und viele andere spannende Ausstellungen warten
auf Sie.

Wir zeigen, wie Sie im Internet schnell Infos zu Künstlern:innen und Museen finden
– mit praktischen Tipps zum Suchen und Ausdrucken. Danach tauschen wir uns
aus – und besuchen die Ausstellung gemeinsam!

Jetzt mitmachen!

Informationen erhalten Sie nach Anfrage über die Clubleiterin; pro Termin 6 €

Angebot 22170-26-2451

Mo: 13.04. 14:00 – 16:00 Uhr

Mo: 11.05. 14:00 – 16:00 Uhr

Mo: 08.06. 14:00 – 16:00 Uhr

Mit Inge Hepp



Fotoclub für Digitalfotograf:innen

Sie fotografieren mit Leidenschaft? Sie kennen
sich mit Ihrer Kamera grundlegend gut aus
und möchten Ihre Erfahrungen vertiefen
– durch gegenseitige Unterstützung bei
Bildbesprechungen, Techniktipps, Bildbearbeitung etc. sowie bei
gelegentlichen Fotosafaris?
Dann sind Sie bei unseren monatlichen Treffen im
Fotoclub im Café ANSCHLUSS genau richtig!

Informationen erhalten Sie vor Ort über die Clubleiterin; pro Termin 6 €

Angebot 22170-26-2441

Do: 23.04. 15:00 – 17:00 Uhr

Do: 21.05. 15:00 – 17:00 Uhr:

Do: 18.06. 15:00 – 17:00 Uhr:

Mit Elke Spichalski

NEU!

Gemeinsam erleben

hobby-runde

Die hobby-runde mit Inge Hepp

ist ein offenes Treffen für Personen, die Andere kennenlernen möchten und Informationen über Freizeitangebote und Aktivitäten erhalten und austauschen wollen. Bei Interesse verabreden sich Teilnehmer:innen zu gemeinsamen Unternehmungen. Darüber hinaus werden für Liebhaber regelmäßig Besuche von Theater, Konzerten, Kino, Ausstellungen usw. organisiert. Frau Hepp vermittelt auch den Kontakt zu verschiedenen Aktiv-Gruppen, die über die hobby-runde entstanden sind, beispielsweise zu

- einer Wandergruppe (Anreise in das Wandergebiet per Deutschlandticket),
- den »Mittwochsspaziergängen«,
- dem monatlich stattfindenden hobby-börse Stammtisch.

Die Informationen zu den »Mittwochsspaziergängen« werden immer zwei Wochen vorher in der offenen Runde bekanntgegeben.

Bei allen Aktivitäten rund um die hobby-runde wird Rücksicht auf den »kleinen Geldbeutel« genommen.

Offene Runden jeweils von 14:00 – 15:30 Uhr; Spaziergänge ab 13:00 Uhr

Mi: 01.04. Offene Runde: Treffen – Kennenlernen – Informieren

Mi: 15.04. Spaziergang: Interessierte treffen sich

Mi: 06.05. Offene Runde: Treffen – Kennenlernen – Informieren

Mi: 20.05. Spaziergang: Interessierte treffen sich

Mi: 03.06. Offene Runde: Treffen – Kennenlernen – Informieren

Mi: 17.06. Spaziergang: Interessierte treffen sich

Wir halten Sie über unseren Newsletter und Webseite auf dem Laufenden.

Der »hobby-börse« Stammtisch

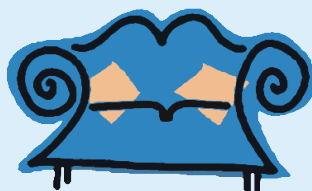
trifft sich im Restaurant »Wirtshaus Paulaner am Dom«, Domplatz 6, zum geselligen Beisammensein. Hier sind auch neue Gäste herzlich willkommen.

Die nächsten Treffen am Mi: 08.04., 13.05. und 10.06. um 14:00 Uhr

Gemeinsam erleben

Das Offene Wohnzimmer Programm

**In der Regel Freitags von 14:00 – 17:00 Uhr
im Saal des Café Anschluss**



Viele wollen gerne mit anderen Menschen gemeinsam etwas unternehmen. Die Freizeit zusammen gestalten, sich für das Gemeinwohl engagieren oder einfach nur zusammen Kaffee trinken und leckeren Kuchen essen.

Man will aber nicht gleich alle im eigenen Wohnzimmer sitzen haben. Es braucht einen Raum, wo man sich treffen kann. Dieser Raum will das Offene Wohnzimmer sein.

Sie entscheiden, was Sie gerne mit anderen machen wollen und wir helfen Ihnen, Gleichgesinnte zu finden.

Das Offene Wohnzimmer hilft beim Aufbau von selbstgesteuerten und selbstorganisierten Gruppen und begleitet diese, falls die Gruppe es wünscht.

Das Offene Wohnzimmer lädt auch immer wieder zu eigenen Veranstaltungen ein, bei denen man einander kennenlernen kann.

Rollenspiele im »offenen Wohnzimmer« unter der Leitung von Steven McAvinue

Wer Freude an Geschichten hat und gern gemeinsam Neues ausprobiert, ist hier richtig.

Beim generationenübergreifenden Pen-&-Paper-Rollenspiel erfinden wir zusammen ein Abenteuer. Sie entwickeln eigene Figuren und erleben als Superheldinnen und Superhelden eine spannende Geschichte – alle spielen dabei Seite an Seite.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sie brauchen nur Fantasie und Neugier – Würfel und Humor bringen wir mit.

Wann: In der Regel am ersten Samstag des Monats

(dieses Quartal: 11.04., 09.05. und 06.06.), 13 bis 17+ Uhr

Ort: Offenes Wohnzimmer im Saal vom Café Anschluss

Hinweis: Die Gruppengröße ist begrenzt, eine Anmeldung ist wünschenswert

Weitere Spielleiter:innen und Gruppen sind willkommen!

Gemeinsam erleben

»Annes Runde«

Geselligkeit, Spiel und Gespräch für Seniorinnen und Senioren

Konzept:

»Annes Runde« bietet Rentnerinnen und Rentnern einen festen wöchentlichen Treffpunkt – zum Austausch, zum Spielen und zum gemeinsamen Zeitverbringen.

Wann:

Jeden Donnerstag von 14.00 h bis 17.00 h

Ablauf:

Wir beginnen mit einer Gesprächsrunde: Bei Kaffee, Tee und Kuchen aus dem Café Anschluss erzählen wir, was uns beschäftigt. Die erste halbe Stunde – bei Bedarf auch länger – gehört dem offenen Austausch.

Anschließend starten wir unsere Spielrunde.

Spiele sind vorhanden – eigene Spiele dürfen aber gern mitgebracht werden.

Unser Ziel: entspannte und zugleich anregende Stunden in geselliger Runde. Und dabei ganz nebenbei auch unser Gedächtnis trainieren.

Kontakt und Anmeldung: annes-runde@t-online.de

Gesucht werden ab sofort Freiwillige ...

die sich im OWO freitags engagieren

- **als Gastgeber:innen und im Gastrobereich**
Einführung und Unterstützung ist gewährleistet!

Wir suchen »Sie«, wir suchen »Dich« zum aktiven Mitmachen, Ideen schmieden, entwickeln, gestalten und realisieren in einer netten Gemeinschaft!

Wir freuen uns über Ihr/Dein Interesse!

Gemeinsam erleben

Treffen im Offenen Wohnzimmer

Verantwortlich: Teilnehmer:innen der OWO-Trägergruppe

Zum Kennenlernen, Wohlfühlen und Ideen spinnen für weitere Aktivitäten...

Wir suchen weiterhin Teilnehmer:innen, die dieses Projekt mitgestalten und unterstützen möchten. Mehr auf den Seiten 32 und 36!

Termin: jeden Freitag von 14–17 Uhr

Schach für Anfänger / Könner / Fans

Verantwortlich: Vlade Ljubic

Vlade ist leidenschaftlicher Schachspieler und Schachlehrer. Er war hessischer Bezirksmeister und kann gegen mehrere Teilnehmer:innen gleichzeitig spielen und auch Kinder können schon Schachspielen lernen ... Schachspiele sind da. Wir freuen uns aber auch über gespendete Spiele, soweit sie vollständig und gut in Schuss sind.

Termine: Dienstags 15–17 Uhr, freitags 14–17 Uhr; andere Termine auf Nachfrage

Interessierte melden sich bitte vorher bei Vlade:

Mobil: 01577 9700919

Spielegruppe Doppelkopf

Verantwortlich: Martin Kutzmann

Eingeladen sind alle, die Spielpartner suchen und spielen können. Spielkarten sind vorhanden.

Termin: jeden 3. Freitag im Monat, 15–17 Uhr

Bitte beachten: In diesem Quartal wegen Christi Himmelfahrt und Brückentag im Mai am 22.05.

Bei weiteren Fragen: kutzmann@t-online.de **oder** 069 61990909 (AB)

Gemeinsam erleben

Schreiben im Café nach Natalie Goldberg

Verantwortlich: Wiltrud Pietschmann

Dieser offene Schreibtreff beginnt da, wo Schreibkurse aufhören. Vor allem geht es darum, sich mit Freude in unterschiedlichen Schreibstilen und Schreibformen auszudrücken. In der Atmosphäre des Cafés – im Dialog mit anderen – können wir uns für viele neue Ideen öffnen. »Halten Sie Ihre Hand in Bewegung!«, rät uns Natalie Goldberg. Diesem Rat wollen wir folgen und Herz, Sinne und Verstand einbeziehen, wenn wir unsere Texte gestalten.

Termin: jeden 2. Freitag im Monat, 15:00–16:30 Uhr (nicht im Juli und August)

Bei weiteren Fragen: Die Kreativwerkstatt unter 069 299807-2357



Literaturkreis

Gemeinsam lesen wir je eine kurze Erzählung sowie ein Gedicht und tauschen unsere Eindrücke und Gedanken aus. Es gibt bei diesen Besprechungen keine thematische Eingrenzung. Wer Lust hat, kopiert für die Gruppe eine Geschichte nach Wahl und bringt sie mit.

Die Größe des Lesekreises liegt bei etwa 6-8 Personen. Wir nehmen noch Interessierte auf. Bei Interesse nehmen Sie bitte mit Fritz Schmid Kontakt auf.

An Kosten fallen pro Treffen ca. 50 Cent für die Kopien an.

Termin: Mittwochs 11:00–12:30 Uhr

Kontakt: Fritz Schmid - fritzschmid@hotmail.de

Gemeinsam erleben

»LeseFreude« im Café Anschluss

Einmal monatlich montags um 17 Uhr.

Gute Unterhaltung aus dem Bereich der Literatur und Kultur im Allgemeinen bietet »LeseFreude« mit ihren Vorträgen und Lesungen – eine beliebte Fundgrube für glückliche Stunden.

Regelmäßig einmal im Monat finden Lesungen im Café Anschluss statt, zu denen nicht nur interessierte Zuhörerinnen und Zuhörer eingeladen sind, sondern auch Vertreterinnen und Vertreter von Altenheimen, Begegnungszentren, Seniorentreffs oder Stadtteilbibliotheken in Frankfurt, die ein unterhaltsames Programm für ihre Seniorinnen und Senioren suchen.

Im April findet wegen Ostermontag keine Lesung statt.

11.05. Martina Richards liest Kurzgeschichten aus »**Samt und Bittermandel**« von **Joanne Harris**.

Die humorvollen und gleichzeitig berührenden Erzählungen zeigen die Abgründe hinter den Fassaden des täglichen Lebens und öffnen den Blick auf das, was wirklich wichtig ist. Die britische Bestsellerautorin ist vor allem bekannt geworden durch die Verfilmung ihres Romans »Chocolat«.

15.06. Elisabeth Brink liest »**Baumgartner**« von **Paul Auster**.

Der 71jährige - manchmal etwas unbeholfene, aber weise - Philosophie-Professor Baumgartner findet trotz der Trauer um seine verstorbene Frau nach und nach wieder zu seinem lebendigen Lebensgefühl zurück. Ein Roman mit heiteren Seiten trotz seines ernsten Themas.

Besonders neue (Vor)-Leserinnen und -Leser sind herzlich willkommen, um zu schnuppern, sich auszuprobieren und die liebgewonnene Literatur vorzustellen.

Selbstverständlich werden Sie hierbei unterstützt und begleitet.

**Interessenten wenden sich bitte an das Café Anschluss,
Tel.: 069 299807-2350 oder cafe.anschluss@frankfurter-verband.de**

Ohne Anmeldung; kostenlos

Gemeinsam erleben

Gesellschaftstanz im »offenen Wohnzimmer« unter der Leitung von Bea Blell

Habt ihr Lust, in ungezwungenem Rahmen das Tanzbein zu schwingen und Schritt-kombinationen im Gesellschaftstanz zu üben?
Willkommen sind Tänzer:innen mit Grundkenntnissen ebenso wie Fortgeschrittene. Der Kurs baut auf bekannten Grundschritten auf und bietet Gelegenheit, diese zu festigen und zu erweitern. Ihr könnt als Paar oder Einzelperson teilnehmen (LGBTQIA+ willkommen).



Termine im ersten Quartal 2026:

April	Mai	Juni
13.04.	04.05.	01.06.
27.04	18.05.	29.06.

Einlass ab 18:15 Uhr, 18:30 – 20:00 Uhr Kurs, anschließend bis maximal 21:00 Uhr freies Tanzen sowie Getränkeausschank für die Kursteilnehmer:innen.

Teilnahmebeschränkung: 30 Personen

Kosten: pro Termin sind 3,50 € Teilnahmegebühr zu entrichten

Anmeldung im Café Anschluss unter der Rufnummer 069 299807-2350 oder cafe.anschluss@frankfurter-verband.de dringend erforderlich!

Wir freuen uns sehr darauf, viele Tanzbegeisterte zu sehen.

Gemeinsam erleben Wanderungen

Geführte Wanderungen

Mit Wolfgang Ruth

Bei allen Wanderungen ist eine Einkehr vorgesehen. Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt, es sei denn es liegt für diesen Tag eine Unwetterwarnung des Wetterdienstes vor. Die An- und Abreise erfolgt immer mit Bahn und Bus. Die Wanderungen fangen generell am Vormittag an. **Die Teilnehmer:innenzahl ist in diesem Quartal jeweils auf 20 Personen begrenzt.**

Der genaue Treffpunkt und die Uhrzeit werden etwa eine Woche vorher per E-Mail bekannt gegeben.

Bei unseren **Highlight-Wanderungen***, die im Quartal wiederholt werden, können Sie sich dann immer nur für einen der Termine anmelden, um möglichst vielen eine Teilnahme zu ermöglichen. Im April gibt es an zwei Terminen eine sehr schöne Wanderung durch eine abwechslungsreiche Landschaft mit Weinbergen und tollen Ausblicken. Der anstrengende Anstieg zur Starkenburg oberhalb Heppenheim ist die Mühe wert.

- Mi: 08.04. *Bensheim - Starkenburg - Heppenheim,**
11 km Länge, und 358 Höhenmeter
- Do: 09.04. *Heppenheim - Starkenburg - Bensheim,**
11 km Länge, und 358 Höhenmeter
- Do: 16.04. Ostheim - Hoch-Weisel - Hausberg - Butzbach,**
13,3 km Länge, 333 Höhenmeter
- Di: 12.05. Wiesbaden - Sonnenberg - Neroberg - Nerotal,**
10 km Länge, 200 Höhenmeter
- Mi: 20.05. Eltville-Erbach - Kloster Eberbach - Hattenheim,**
10,6 km Länge, 270 Höhenmeter
- Fr: 26.06. Mühlthal - Ludwigshöhe - Darmstadt-Böllental,**
10,3 km Länge, 208 Höhenmeter

Voraussetzungen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk.

Anmeldung im Café Anschluss unter der Rufnummer 069 299807-2350 oder cafe.anschluss@frankfurter-verband.de dringend erforderlich!

Gemeinsam erleben

Frankfurter Stadtgeschichte

Einflussreiche Familien, ihre Landbesitze und Gärten — mit Oda Swart

Viele Frankfurter Parks gehen auf private Gärten wohlhabender Bürgerfamilien zurück. Sie waren Rückzugsorte und Ausdruck bürgerlicher Repräsentation – und prägen das Stadtbild bis heute.

Zu drei bedeutenden Familien gehören jeweils ein einführender Vortrag und eine Führung vor Ort. Die Termine sind aufeinander bezogen, können aber auch einzeln besucht werden.

Alle Vorträge finden im Café Anschluss statt.

Alle Vorträge und Führungen sind auf maximal 20 Teilnehmende begrenzt.

Familie Bethmann

Vortrag am 22. April 2026, 10.00–11.00 Uhr

Die Bankiersfamilie von Bethmann prägte über Generationen das wirtschaftliche und kulturelle Leben Frankfurts. Ihre Besitzungen hinterließen deutliche Spuren im Stadtbild.

Führung: Bethmannpark am 29. April 2026, 14.00–15.00 Uhr

Der heutige Park entstand aus dem Garten des ersten Landhauses der Familie. Im Mittelpunkt stehen seine Entwicklung und der später angelegte Chinesische Garten.

Familie Rothschild

Vortrag am 13. Mai 2026, 10.00–11.00 Uhr

Für die Rothschilds waren ihre Gärten mehr als repräsentativer Besitz: Sie standen für gesellschaftlichen Aufstieg und zugleich für Rückzug und Selbstvergewisserung.

Führung: Grüneburgpark am 20. Mai 2026, 14.00–15.30 Uhr

Der Park geht auf eine weitläufige Gutsanlage der Familie zurück. Der Spaziergang führt von den Anfängen bis in die Nachkriegszeit.

Familie Brentano

Vortrag am 24. Juni 2026, 10.00–11.00 Uhr

Die aus Italien stammende Kaufmannsfamilie Brentano wurde Teil des Frankfurter Patriziats. Georg Brentano schuf in Rödelheim einen romantischen Landschaftsgarten.

Führung: Brentanopark am 1. Juli 2026, 14.00–15.00 Uhr

Der Park geht auf diesen Landschaftsgarten zurück und erhielt in den 1920er Jahren unter Ernst May seine heutige Gestalt.

Anmeldung im Café Anschluss unter der Rufnummer 069 299807-2350 oder cafe.anschluss@frankfurter-verband.de erforderlich!

Gemeinsam erleben Religion & Kultur

unter der Leitung von Barbara Christine Kindler

Chinesische Religionen ✧ Chinesische Weisheitslehren

Drei Lehren - Daoismus, Konfuzianismus und Buddhismus - prägen seit vielen Jahrhunderten die chinesische Kultur. Zen Buddhismus haben wir bereits vorgestellt:

16.04.26, 15 - 17 Uhr

Konfuzianismus

Vortrag von Christina Werum-Wang MBA, M.A.

Seit über 2000 Jahren beeinflusst der von Konfuzius begründete Konfuzianismus das Denken und Handeln in China und Ostasien. Im Mittelpunkt stehen fünf Tugenden: Menschlichkeit, Sittlichkeit, Rechtschaffenheit, Weisheit und Vertrauenswürdigkeit. Der Konfuzianismus versteht sich als praktische Morallehre für das Zusammenleben – keine Religion im engeren Sinne.

Der Vortrag gibt einen Überblick über Entstehung, Entwicklung und zentrale Inhalte.

Christina Werum-Wang MBA, M.A. studierte Sinologie, Empirische Kulturwissenschaften und Linguistik in Tübingen, Chengdu und Beijing. Sie ist beeidigte Dolmetscherin, zertifizierte Dozentin für Chinesisch sowie zertifizierte interkulturelle Trainerin. Seit 2011 leitet sie das Konfuzius-Institut Frankfurt e.V..

20.05.26 um 16 -18 Uhr

Daoismus

Vortrag von Guido Bürkner M.A.

Der Daoismus gilt als eine der prägenden philosophischen und religiösen Traditionen Chinas. »Dao« bezeichnet das grundlegende Prinzip allen Seins – den »Weg«. Begriffe wie Qi, Yin und Yang, Feng Shui oder Qigong stehen in diesem Zusammenhang.

Der Vortrag vermittelt einen Überblick über Geschichte, Ideen und Wirkung des Daoismus bis in die Gegenwart.

Guido Bürkner M.A. ist Religionswissenschaftler und Japanologe. Er studierte an der Goethe-Universität Frankfurt.

Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung erforderlich unter cafe.anschluss@frankfurter-verband.de oder 069 299807-2350

Gemeinsam erleben Religion & Kultur

unter der Leitung von Barbara Christine Kindler

Anthroposophie

Rudolf Steiner (1861–1925) begründete die weltweit vertretene spirituelle Weltanschauung der Anthroposophie sowie ihren Schulungs- und Erkenntnisweg. »Anthropos« (Mensch) und »Sophia« (Weisheit) verweisen auf ihr zentrales Anliegen: die Erforschung der geistigen Welt und ihre Verbindung mit praktischem Handeln – etwa in der Waldorfpädagogik oder der biodynamischen Landwirtschaft.

1908 beschrieb Steiner Anthroposophie als wissenschaftliche Erforschung der geistigen Welt, die sowohl eine einseitige Naturerkenntnis als auch bloße Mystik überwindet.

17.06.26, 15 - 17 Uhr **Vortrag von Wolfgang Kilthau**

Der Vortrag beleuchtet Steiners Leben, sein Umfeld, seine Motivation sowie die Entwicklung und Inhalte seiner Lehre.

Mit Raum für Fragen und Diskussion.

07.07.26, 15 -17 Uhr **Besuch des Rudolf-Steiner-Hauses Frankfurt.**

Neben bekannten Bereichen wie Waldorfschulen oder Demeter gibt es viele weitere Arbeitsfelder der Anthroposophie. Einige davon lernen wir vor Ort im Rudolf-Steiner-Haus kennen.

Nähere Informationen zu dieser Exkursion, Treffpunkt und Wegbeschreibung, erhalten Sie im Rahmen des Vortrags am 17.06.2026.

Wolfgang Kilthau, seit 1985 Mitarbeiter im Rudolf-Steiner-Haus Frankfurt, einem Veranstaltungszentrum und Sitz der Anthroposophischen Gesellschaft; Mitarbeiter im berufsbegleitenden Seminar für anthroposophische Pädagogik.

Der Besuch des Rudolf-Steiner Hauses ist nur in Verbindung mit dem Vortrag möglich.

Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung erforderlich unter cafe.anschluss@frankfurter-verband.de oder 069 299807-2350

Gemeinsam erleben Besondere Veranstaltungen

NNN - Netzwerk Neue Nachbarschaften

für alle, die interessiert sind – neu dabei oder schon lange.

Wir haben 2008 unser Netzwerk gegründet. Inzwischen gibt es Gruppen in mehreren Stadtteilen. Es ist schön, sich mit anderen zu treffen – manchmal entstehen sogar Freundschaften. Wer Unterstützung braucht, kennt durch die Gruppe bereits seine Nachbarinnen und Nachbarn und bleibt nicht allein.

Machen Sie mit und kommen Sie zu unseren gemütlichen Treffen!

Hier können Sie Menschen kennenlernen, mit denen Sie in Ihrem Stadtteil eine neue Gruppe aufbauen oder sich stadtteilübergreifend im Netzwerk vernetzen, Ideen teilen und Anregungen diskutieren.

Bei Interesse senden Sie bitte eine E-Mail an info@neue-nachbarschaften-ffm.de oder besuchen Sie eines unserer monatlichen Informationsgespräche: **jeden dritten Freitag im Monat** beim **Offenen Wohnzimmer** im **Café Anschluss**, Hansaallee 150, 60326 Frankfurt am Main.

Termine in diesem Quartal: 17.04., 22.05., 19.06. von 14:00 bis 17:00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

Frankfurt liest ein Buch

Marie Luise Kaschnitz zum 125. Geburtstag. »**Gott und die Welt**« Aufzeichnungen aus der Wiesenaus. 33 Jahre hat die Dichterin in Frankfurt gelebt. Hat alle Preise ihrer Zeit bekommen. Die Poetikvorlesung der Universität ist von Ihr begründet.

Vorgestellt und gelesen von **Maria Niesen**

Termin: Montag, 27.04.2026 um 15 Uhr

Gemeinsam erleben

Besondere Veranstaltungen

Treff.Punkt: Lesben 57++ - Lesbisch und lebensfroh – im Alter halten wir zusammen

Alle zwei Monate laden wir herzlich zum gemeinsamen Brunch ein.

Jede Teilnehmerin bringt etwas Leckeres für unser großes Brunch-Bufferet mit. In entspannter Atmosphäre haben wir Zeit zum Kennenlernen, zum Austausch und vielleicht auch dazu, neue Pläne zu schmieden.

Diese Veranstaltung ist offen für **alle älteren, interessierten Lesben**.

Brunch-Termine im aktuellen Quartal:

Sonntag, 10. Mai 2026

jeweils von **11:00 bis 16:00 Uhr**

21.06.26, 11 - 13 Uhr

Musikalische Sonntagsmatinee:

Chorkonzert mit dem Frauenchor »Choralle«

Mit Getränken und Snacks genießen wir den Auftritt der Choralle, einem Chor, der sich vor drei Jahrzehnten im damaligen Frauenkulturhaus in Frankfurt gegründet hat und heute aus rund 30 vielfältigen Sängerinnen besteht.

Alle zwei Jahre stellt die Gruppe ein neues Programm zu verschiedenen Themen wie »Zeit«, »Geld« und zuletzt zur Klimakrise, zusammen. Unter dem Motto »Lean on me« dreht sich diesmal alles um Nähe, Vertrauen und Beziehungen in all ihren Facetten. Musikalisch bleiben sie dabei ihrem Mix treu: drei- und vierstimmige Popmusik, frei durchmischt mit unterschiedlichen Genres und einem ganz eigenen Klang.

Gemeinsam erleben Besondere Veranstaltungen

Mit dem Wohnmobil zu den Northwest Territories

Ein Videovortrag mit der Referentin: Ingrid Pierson

Von Calgary in Alberta aus besuchen wir zunächst in die „Badlands“. Von hier aus geht es immer weiter nach Norden über grosse Flüsse, an Seen vorbei, durch ewige Wälder bis in die Einsamkeit der Northwest Territories. Tausende Wasserfälle, endlose Straßen und Bisonherden begleiten uns. Ein Flug über die fantastischen Gebirge krönt den Reiseweg, der dann über British Columbia in und an den Rocky Mountains zurück nach Calgary führt.

Termin: Montag, 04. Mai 2026, 15:00 Uhr

Anmeldung im Café Anschluss unter der Rufnummer 069 299807-2350 oder cafe.anschluss@frankfurter-verband.de dringend erforderlich!

Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 € / max. 20 Personen

Konzert im Café Anschluss

Tänze aus vier Jahrhunderten – Walzer, Polka, Csárdás und mehr

Das **Streicherensemble Dornbusch** lädt herzlich zu einem abwechslungsreichen Konzertabend ein. Freuen Sie sich auf Tänze aus vier Jahrhunderten – von der Renaissance bis in die frühe Moderne.

Auf dem Programm stehen Werke von Carlo Gesualdo, Johann Strauß, Franz Lehár, Scott Joplin und weiteren Komponisten.

Violine und Leitung: Christoph Schmidt

Termin: Samstag, 30. Mai 2026, 18:00 Uhr

Gemeinsam erleben Tagesausflug

Erlebnisführung hinter die Kulissen der Sektherstellung im historischen Schloss Henkell mit Führung

Datum: 23.04.

Treffpunkt: Frankfurter Hauptbahnhof, Gleis 23 (Gleiskopf)

Uhrzeit: 09:30 Uhr

Die einstündige Tour bietet einen Einblick in die Welt der Schaumweinproduktion. Sie erleben den Weg von der Traube bis zum fertigen Sekt in einem exklusiven, historischen Ambiente.

Inhalt: Sektempfang im Marmorsaal, Führung durch die Produktion, Besichtigung des 7-stöckigen Weinkellers (*ohne Aufzug*) sowie der Sektmanufaktur mit traditionelle Flaschengärung.

Anschließend gemeinsames Essen im Restaurant **Retro Haus** (Balkanrestaurant) in Wiesbaden (Das Essen ist **nicht im Preis enthalten**).

Eine Besichtigung des nahegelegenen Schlossparks ist optional.

Die Rückfahrt erfolgt um 15:19 Uhr.

Kosten:

- **Führung: 16,00 €** pro Person
- **Zugfahrt: je nach Ticketoption:**
 - **Deutschlandticket:** keine zusätzlichen Kosten
 - **Gruppenticket (bis 5 Personen):** 38,30 €, wird durch die Anzahl der Mitfahrenden geteilt.
 - **Einzelticket (Tageskarte):** 22,40 €

(Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie ein Ticket benötigen. Wir werden versuchen, Gruppentickets zu organisieren.)

Wichtig: Dieser Ausflug ist **nicht barrierefrei**.

Anmeldung:

vor Ort im Café Anschluss

Telefon: 069 299807-2350

E-Mail: cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

Anmeldefrist: bis 16.04. (dringend erforderlich!)

Gemeinsam erleben Tagesausflug

Ausflug nach Heppenheim: Fachwerk, Wein & Weltmeister-Flair

Begleiten Sie uns auf eine Entdeckungsreise in die charmante Kreisstadt an der Bergstraße! Heppenheim verzaubert nicht nur durch seine idyllische Lage zwischen Odenwald und Rheinebene, sondern vor allem durch seine lebendige Geschichte. Heppenheim ist bekannt für die

- **Historische Altstadt:** mit verwinkelten Gassen, prächtigen Fachwerkbauten und dem »Dom der Bergstraße«.
- **Weinbau-Tradition:** die Weine dieser Region werden weit über die Landesgrenzen hinaus geschätzt werden.
- **Auf den Spuren eines Champions:** Heppenheim ist die Geburtsstadt des vierfachen Formel-1-Weltmeisters **Sebastian Vettel**.

Wichtige Informationen zur Anmeldung

Da wir aktuell noch die letzten Details für Sie perfektionieren, lagen zum Drucktermin des Programms leider noch nicht alle Angaben vor.

Was wir schon sagen können: Geplant am 21. Mai mit Führung und Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Bleiben Sie auf dem Laufenden:

Damit Sie den Anmeldezeitraum nicht verpassen, informieren wir Sie zeitnah über alle Einzelheiten in unserem **Newsletter**.

So einfach geht's:

Besuchen Sie unsere Homepage www.cafe-anschluss.de und abonnieren Sie dort ganz bequem unseren kostenlosen Newsletter. So erhalten Sie alle Updates direkt in Ihr Postfach!

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen einen unvergesslichen Tag in Heppenheim zu verbringen!

In eigener Sache - Würde im Alter

Digitale Inklusion – Unterstützung für ältere Menschen

Digital dabei sein – sicher & selbstbestimmt! - Ein Projekt des Frankfurter Verbands e.V.

Viele ältere Menschen fühlen sich in der digitalen Welt unsicher oder ausgeschlossen – sei es durch mangelnde Vorerfahrung, finanzielle Hürden oder fehlende Unterstützung. Besonders betroffen sind alleinlebende Frauen, Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder geringem Einkommen.

Das Projekt »**Digitale Inklusion und soziale Teilhabe älterer Menschen in Frankfurt**« wird gefördert mit Mitteln der Stadt Frankfurt im Programm »**Würde im Alter**«. Ziel ist es, älteren Menschen den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern – praxisnah, kostenlos und mit persönlicher Begleitung.

Für Senior:innen

Sie möchten lernen, wie Sie Ihr Smartphone oder Tablet sicher nutzen können – zum Beispiel für Fotos, Nachrichten, Fahrpläne oder Gesundheits-Apps?

Wir bieten:

- Persönliche Begleitung durch geschulte Freiwillige
- Kostenlose Hausbesuche oder Einführungskurse vor Ort
- Geduldige Unterstützung ohne Druck oder Vorwissen

Ziel ist es, Sie im Alltag zu stärken – digital, selbstbestimmt und sicher.

Für Freiwillige

Sie haben Erfahrung mit digitalen Geräten und möchten Ihr Wissen weitergeben? Dann freuen wir uns auf Sie!

- Unterstützen Sie ältere Menschen beim Einstieg in die digitale Welt
- Einsätze bei Hausbesuchen oder in wohnortnahen Einrichtungen
- Sie erhalten eine Schulung und werden fachlich begleitet

Ihr Engagement macht einen spürbaren Unterschied – mit persönlichem Kontakt, Wertschätzung und Sinn.

Was wir außerdem tun

Neben individueller Unterstützung bauen wir wohnortnahe, kostenfreie Zugänge zum Internet aus – z. B. in Bibliotheken oder Nachbarschaftszentren – und arbeiten mit sozialen Einrichtungen, Pflegeeinrichtungen und der Stadt Frankfurt zusammen.

Kontakt und Anmeldung

Frankfurter Verband e. V. - Café Anschluss

Telefon: 069 299807-2351

E-Mail: cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

Genießen Sie

Leckerer selbstgebackener Kuchen & Quiche aus hochwertigen Zutaten

Montags bis donnerstags von 10:00 - 17:00 Uhr (Juli und August bis 16:00 Uhr) sowie freitags von 10:00 - 13:00 Uhr gibt es bei uns im Café Anschluss leckeren, selbstgebackenen Kuchen und Quiche aus hochwertigen Zutaten. Genießen Sie die ständig wechselnden, liebevoll zubereiteten Kuchenkreationen bei uns im Café oder nehmen Sie sich ein paar Stücke mit nach Hause.

Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Verantwortlicher für das Zentrum Dornbusch:

Peter Gehweiler

Zentrum Dornbusch: Café Anschluss & Kreativwerkstatt

Hansaallee 150, 60320 Frankfurt

Tel. 069 299807-2350

Haltestelle Dornbusch (U1, 2,3,8, Bus 34, 64)

Träger: Frankfurter Verband e.V.

Rat und Hilfe

Café ANSCHLUSS ist:

Ausgabestelle für den »Kulturpass«

Der Verein »Kultur für ALLE e.V.« hat mit dem »Kulturpass« ein beispielhaftes Projekt geschaffen mit dem Ziel, bedürftigen Frankfurterinnen und Frankfurtern eine Teilhabe am kulturellen Leben zu ermöglichen, beispielsweise den Besuch von Theater, Oper, Kino, Rock-, Jazz- oder Klassikkonzerten, Museum, Literaturlesungen, Kinderveranstaltungen oder Zirkus. Der »Kulturpass« (ein personalisiertes Plastikkärtchen) für Bürgergeld-Empfänger:innen, Grundsicherungsrentner:innen und Sozialhilfeempfänger:innen ist an verschiedenen Stellen in Frankfurt auf Antrag erhältlich.

Täglich während den Öffnungszeiten im Café Anschluss

Rat und Hilfe

Seniorentelefon

**Rufen Sie uns an: 069 299807-2350 oder 069 212-37070
oder sprechen Sie unsere Empfangsmitarbeiter:innen persönlich an**

Als Anlaufstelle klären wir mit Ihnen Ihr Anliegen und leiten Sie weiter z. B. zu:

- der Betreuungsstelle
- den wirtschaftlichen Hilfen für Heimbewohner
- Selbsthilfegruppen
- sozialen Diensten
- den Sozialrathäusern
- Seniorenbeiräten
- Sozialbezirks- und Stadtbezirksvorstehern

- dem Pflegebereich
 - Alten- und Pflegeheimen
 - Tages- und Kurzzeitpflege

- dem Pflegestützpunkt mit verschiedenen Informationen zu
 - den ambulanten Diensten
 - hauswirtschaftlicher und pflegerischer Versorgung
 - betreutem Wohnen
 - Hausnotruf
 - Essen auf Rädern
 - Seniorenrestaurants

- den offenen Angeboten
 - Aktiv- und anderen Clubs und Treffpunkten
 - Begegnungsstätten
 - Kursen und Vorträgen
 - kulturellen Angeboten
 - Seniorenreisen und Ausflügen
 - Wohnprojekten
 - Möglichkeiten der ehrenamtlichen Tätigkeit

Informationszentrale

Sie finden bei uns zahlreiche aktuelle Informationen in Form von Zeitschriften, Broschüren und Handzetteln zu Angeboten und Veranstaltungen für ältere Menschen in Frankfurt und darüber hinaus.

Zentrum Dornbusch

Das sind: **Café ANSCHLUSS und die Kreativwerkstatt**

Kreativwerkstatt, Internationaler Treff für Alt bis Jung
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Eingang: Pfadfinderweg
Tel.: 069 299807-2357, Fax: 069 299807-2358
E-Mail: kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de

Wir, die Kreativwerkstatt

Die Kreativwerkstatt ist eine internationale Begegnungsstätte. Wer zu uns kommt, hat Interesse an der Begegnung der Generationen und Kulturen. Wir bieten Kurse, Workshops und Offene Werkstätten zu unterschiedlichsten kreativen Themen an. Eine unserer Leitlinien ist es, Menschen zu ermöglichen, sich in Gemeinschaft mit Anderen kreativ, künstlerisch und sozial entfalten und betätigen zu können, und zwar unabhängig von ihrer sozialen Lebenssituation. Es gibt viele Möglichkeiten, sich auch ehrenamtlich bei uns zu engagieren.

Eingeladen, bei uns mitzumachen, sind alle Generationen von ALT bis JUNG. Aktiven, dynamischen und selbstbestimmten Menschen haben wir viel zu bieten. Aber auch Stille, Zurückhaltende oder Hochbetagte finden bei uns ihren Platz. Unsere BesucherInnen sind zur Zeit zwischen 87 und 27 Jahre alt. Wir sind ein Haus, in dem die verschiedenen Altersgruppen miteinander tätig sind. Das erleben alle als sehr bereichernd.

Ebenso sind wir ein Ort, an dem Menschen aus aller Welt herzlich willkommen sind. Denn das Überwinden von Vorurteilen und festgefahrenen Verhaltensweisen ist ein Teil unserer »Werkstattphilosophie«. Miteinander kreativ sein macht offen füreinander und baut Brücken.

Das vielfältige Spektrum unserer Kurse und Themenangebote, die unterschiedlichsten Menschen im Hause, der Prozess des ständigen voneinander Lernens, ein Konzept, das selbstbestimmtes Tun und Selbsttätigkeit in den Mittelpunkt stellt, macht die Kreativwerkstatt zu einem Ort, der lebendig ist, neugierig macht und aktiv werden lässt und alle mit Lebensfreude ansteckt, die zu uns kommen.

Unser Angebot: Offene Werkstätten, Atelier, Ton, Holz/Metall.

Kurse: Kunsthandwerk, Bildende Kunst, Selbsterfahrung, Entspannung u. Bewegung, Tanz und Musik, und vieles mehr.

Besondere Treffer: Internationaler Frauenkreis, Internationaler Strickclub, Netzwerk Neue Nachbarschaften, Ausflüge, Besichtigungen, Feste, Vorträge, Diskussionen, Projekte mit anderen Organisationen, eigene Events wie der weihnachtliche Markt.

Zentrum Dornbusch

Das Café ANSCHLUSS bietet seit **über 26 Jahren** Unterstützung zum Einstieg in die Welt des Computers sowie des Internets für Personen ab 50 Jahren an. In diesem Rahmen hat sich ein breites Feld an Kursen und Einzelangeboten entwickelt, das wir stetig erweitern. Weiterhin haben wir eine kleine, aber feine Cafeteria mit frischem Kaffee und leckerem, selbst gebackenem Kuchen aus hochwertigen Zutaten. Bei uns bekommen Sie Informationen über Zentren & Pflegeheime des Frankfurter Verbandes, des Rathauses für Senioren der Stadt Frankfurt sowie Behörden (z.B. die Behördennummer 115 für alle Behördenfragen). Des Weiteren Infos zu der regelmäßig stattfindenden »hobby-runde« sowie den Aktivitäten des »Offenen Wohnzimmers«.

Helfende Hände herzlich willkommen:

Wir suchen »Sie«, wir suchen »Dich« zum aktiven Mitmachen im Café Anschluss. Wir sind eine lebendige, vielseitige Gemeinschaft mit großartigen Ideen. Aber es fehlen uns an vielen Stellen fleißige Menschen, die Spaß daran haben, im Café Anschluss mitzuhelfen. Und deshalb freuen wir uns auf Sie!

Bei uns können alle mitmachen die Lust haben, sich freiwillig zu engagieren. Je nach Interesse und Laune unterstützen Sie uns in der Cafeteria und beim Empfang. Oder Sie kennen sich mit Computer, Internet oder Smartphone aus? Dann können Sie gerne einen Kurs anbieten oder in der Einzelhilfe aktiv werden.

Wir freuen uns auf Sie. Sprechen Sie uns einfach an.

Ansprechpartnerin für Freiwilliges Engagement:

Christine Fischer

Telefon: 069 299807-2350

E-Mail: christine.fischer@frankfurter-verband.de



Der Frankfurter Verband

Der Frankfurter Verband ist der größte Träger sozialer Einrichtungen in Frankfurt. Sein vielfältiges Angebot deckt die gesamte Bandbreite von Dienstleistungen für ältere Frankfurter Bürgerinnen und Bürger ab. Wir sind parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

Diese Unabhängigkeit prägt uns in unserem Denken und Handeln. Jeder Mensch ist einzigartig. Daher müssen alle Angebote dieser Einzigartigkeit Rechnung tragen. Die lebensgeschichtliche Prägung, die religiösen, sozialen und kulturellen Bedürfnisse, die sexuelle Identität und alles, was die Persönlichkeit ausmacht, muss besonders geachtet werden, um individuelle Lösungen anbieten zu können.

Ein zentrales Anliegen ist es, den Menschen ein selbstbestimmtes Leben, auch im hohen Alter oder bei Pflegebedürftigkeit, zu ermöglichen. Um dieses Ziel zu erreichen, freuen wir uns über jede ehrenamtliche Unterstützung. Zum Beispiel

- durch regelmäßige Besuche bei Menschen, die keine Angehörigen mehr haben oder wenn diese nicht in der Nähe wohnen,
- mit Menschen spazieren oder einkaufen gehen, die sich dies nicht mehr alleine zutrauen,
- durch Mitgestaltung und Durchführung von Ausflügen oder Reisen,
- als Gastgeber:in in einer unserer vielen Cafeterien oder bei unserem »Restaurant im Viertel«.

Gestalten Sie mit uns die Gegenwart, damit wir uns in Zukunft darin wohl fühlen. Wir freuen uns auf Sie.

Peter Gehweiler

Fachbereich Freiwilliges Engagement und Seniorenreisen

peter.gehweiler@frankfurter-verband.de

069 299807-2350

Anmeldung für Kurse und Zahlung der Kursgebühr

Sie haben drei Möglichkeiten, um sich bei uns für einen Kurs anzumelden und die Kursgebühren zu zahlen:

- **Online unter www.cafe-anschluss.de.** Wir empfehlen bei der Online-Buchung per Banküberweisung auf das Konto des Frankfurter Verbandes bis spätestens 14 Tage vor Beginn des ersten Kurstages zu bezahlen.

Bankverbindung:

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Frankfurter Volksbank eG

IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00

BIC: FFVBDEFF

Verwendungszweck: Bitte vollständige Kursnummer(n) angeben

- Bei vorheriger Anmeldung mit Bar- oder Kartenzahlung im Café ANSCHLUSS während der Öffnungszeiten vor dem Kurs/Vortrag. Bitte beachten Sie hierbei, dass die Anmeldung für den Kurs spätestens 3 Tage vor dem Kursbeginn gemacht werden sollte. Kurse, die keine Anmeldung haben, werden abgesagt.
- Mit persönlicher oder telefonischer Anmeldung und Banküberweisung auf das Konto des Frankfurter Verbandes bis spätestens 14 Tage vor Beginn des ersten Kurstages, mit der oben angegebenen Bankverbindung

Café ANSCHLUSS

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

E-Mail: cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

Tel.: 069 299807-2350

Beim Rücktritt von Kursen gelten die Teilnahmebedingungen des Café Anschluss, die Sie auf der letzten Seite unseres Programms einsehen können.

Teilnahmebedingungen des Café ANSCHLUSS

I. Bedingungen für anmeldepflichtige Angebote

1. Teilnahmevoraussetzungen

- a. An den Angeboten können Personen ab 50 Jahren und Personen jeden Alters mit einer Behinderung teilnehmen.
- b. Soweit für den jeweiligen Kurs laut Programm Vorkenntnisse vorausgesetzt werden, sind diese zwingend zu beachten.

2. Anmeldung

- a. Anmeldungen erfolgen ausschließlich bei Begleichung der Kursgebühren per Barzahlung, Überweisung, oder Kartenzahlung.
- b. Reservierungen und Anzahlungen sind nicht möglich.
- c. Die erhobenen persönlichen Daten werden nur für den internen Gebrauch gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben.

3. Rücktritt

Ein Rücktritt von Veranstaltungen ist bis zu 5 Öffnungstagen vor Beginn eines Kurses möglich. Eine Rückzahlung erfolgt bei Vorlage der Quittung; 5 € werden als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Zu einem späteren Zeitpunkt ist eine Erstattung nicht mehr möglich.

4. Ermäßigungen

Inhaber des Frankfurt-Passes zahlen für Kurse, Surfen und Einzelhilfen bei Nachweis die Hälfte. Im Falle einer online oder telefonischer Anmeldung muss der Nachweis am Tag des Kurses vorgezeigt werden, ansonsten wird der volle Betrag fällig; bei Anmeldung direkt im Café Anschluss ist der Frankfurt-Pass vorzuzeigen.

5. Durchführung

Das Café ANSCHLUSS behält sich vor, bei Ausfall von Kursleitern oder betrieblichen Störungen ein Angebot abzusagen. Den Teilnehmern wird in diesem Fall die volle Kursgebühr erstattet.

6. Haftung

- a. Das Café ANSCHLUSS haftet nicht für Diebstahl.
- b. Das Café ANSCHLUSS übernimmt keine Haftung oder Gewähr für Schäden, die an Geräten oder Arbeitsmitteln der Gäste entstehen.
- c. Die Teilnahme an Angeboten des Café ANSCHLUSS erfolgt in eigener Verantwortung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

7. Hausordnung

- a. An den Computern im Kursraum ist Essen und Trinken nicht gestattet.
- b. Das Mitbringen von Speisen und Getränken ist nicht erwünscht.

II. Bedingungen für Angebote ohne Anmeldung

Die Punkte 1, 4, 6 und 7 gelten generell auch für anmeldungsfreie Angebote.

Kalender

Tag	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Kurs	Seite
Ständige Angebote:					
Mo	bis Do	10:00-17:00	Surfen mit Tutorenunterstützung		7
Fr		10:00-13:00	Surfen mit Tutorenunterstützung		7
April					
Mi	01.04	14:00-15:30	hobby-runde		35
Do	02.04.				
Fr	03.04.		Karfreitag		
Mo	06.04.		Ostermontag		
Di	07.04.	13:30-16:30	KI-Regelungen & Datenschutz	2282	16
Mi	08.04.				
Do	09.04.	10:00-11:00	Vor dem Computerkauf	2101	9
Fr	10.04.				
Sa	11.04.	13:00-17:00	Rollenspiele im »offenen Wohnzimmer«		36
Mo	13.04.	10:00-13:00	Windows 11 Grundlagen 1/2	2221	9
		14:00-16:00	KulTour	2451	34
		18:30-21:00	Gesellschaftstanz mit Bea Blell		41
Di	14.04	14:00-15:30	Online Behördenzugang	2184	16
Mi	15.04.	10:00-13:00	Shortcuts & E-Mail-Anhänge	2321	10
Do	16.04.	10:00-13:00	Windows 11 Grundlagen 2/2		9
		15:00-17:00	Religionen: Konfuzianismus		44
Fr	17.04.	14:00-17:00	NNN - Netzwerk Neue Nachbarschaften		46
Mo	20.04.				
Di	21.04.	10:00-11:30	Die wunderbare Welt der »Tablets«	2103	12
		13:30-16:30	KI, ChatGPT & Chatbots	2281	17
Mi	22.04.	10:00-11:00	Frankfurter Stadtgeschichte Bethmann		43
		13:30-16:30	iPad/iPhone Grundlagen	2231	14
Do	23.04.	15:00-17:00	Fotoclub	2441	34
Fr	24.04.	10:00-13:00	Fake News erkennen	2260	17
Mo	27.04.	ab 15:00	Frankfurt liest ein Buch		46
		18:30-21:00	Gesellschaftstanz mit Bea Blell		41
Di	28.04				
Mi	29.04.	10:00-11:30	Gesundheits-Apps	2113	18
Do	30.04.	11:00-12:00	Mitmachen im Internet	2191	18

Kalender

Tag	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Kurs	Seite
Mai					
Fr	01.05.		Tag der Arbeit		
Mo	04.05.	10:00-13:00	Windows 11 für Fortgeschrittene 1/2	2222	9
		ab 15:00	Videovortrag zu Northwest Territories		48
		18:30-21:00	Gesellschaftstanz mit Bea Blell		41
Di	05.05.	10:00-13:00	Tablet/Smartphone Grundlagen	2211	13
		13:30-16:30	NotebookLM: KI Unterstützung i. Alltag	2283	19
Mi	06.05.	10:00-13:00	Reiseplanung im Internet	2353	19
		14:00-15:30	hobby-runde		35
Do	07.05.	10:00-13:00	Windows 11 für Fortgeschrittene 2/2		9
Fr	08.05.				
Sa	09.05.	13:00-17:00	Rollenspiele im »offenen Wohnzimmer«		36
So	10.05.	11:00-16:00	Treff.Punkt Lesben 57++ Brunch		47
Mo	11.05.	10:00-11:30	Fotoreise Thailand	2173	27
		14:00-16:00	KulTour	2451	34
Di	12.05.	10:00-11:30	Die Alleskönner »Smartphones«	2102	12
Mi	13.05.	10:00-11:00	Frankfurter Stadtgeschichte Rothschild		43
		13:30-16:30	Das »Internet der Dinge«	2371	20
Do	14.05.		Christi Himmelfahrt		
Fr	15.05.		Geschlossen - Brückentag		
Mo	18.05.	18:30-21:00	Gesellschaftstanz mit Bea Blell		41
Di	19.05.	10:00-11:30	Online Banking Vortrag	2105	25
Mi	20.05.	11:00-12:00	Apps für morgen	2192	20
		16:00-18:00	Religionen: Daoismus		44
Do	21.05.	15:00-17:00	Fotoclub	2441	34
Fr	22.05.	11:00-12:30	Keine Angst vor KI	2181	21
		14:00-17:00	NNN - Netzwerk Neue Nachbarschaften		46
Mo	25.05.		Pfingstmontag		
Di	26.05.	10:00-11:30	Mobiles Bezahlen	2112	26
Mi	27.05.	10:00-11:30	Online Nachschlagewerke	2351	21
Do	28.05.	13:30-15:00	Smartphone benutzerfreundlich einstellen	2111	15
Fr	29.05.				
Sa	30.05.	ab 18:00	Streicherensemble Dornbusch Konzert		48

Kalender

Tag	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Kurs	Seite
Juni					
Mo	01.06.	11:00-12:30	Wem gehören unsere Daten?	2194	22
		18:30-21:00	Gesellschaftstanz mit Bea Blell		41
Di	02.06.	10:00-13:00	Tablet/Smartphone für Fortgeschrittene	2212	14
Mi	03.06.	14:00-15:30	hobby-runde		35
Do	04.06.		Fronleichnam		
Fr	05.06.		Geschlossen - Brückentag		
Sa	06.06.	13:00-17:00	Rollenspiele im »offenen Wohnzimmer«		36
Mo	08.06.	14:00-16:00	KulTour	2451	34
Di	09.06.	13:30-16:30	Naturapps kennenlernen & erleben	2304	29
Mi	10.06.	10:00-11:30	Ticketkauf im Internet	2352	23
Do	11.06.				
Fr	12.06.	10:00-13:00	Tipps & Tricks mit Google Maps	2318	24
Mo	15.06.	10:00-13:00	Sicherheit im Internet	2225	11
Di	16.06.	10:00-13:00	Bewältigung der Fotoflut auf dem Smartphone	2342	27
Mi	17.06.	15:00-17:00	Religionen: Anthroposophie		45
Do	18.06.	10:00-11:00	Linux Vortrag	2131	11
		15:00-17:00	Fotoclub	2441	34
Fr	19.06.	11:00-12:30	Die elektronische Patientenakte	2193	29
		14:00-17:00	NNN - Netzwerk Neue Nachbarschaften		46
So	21.06.	11:00-16:00	Treff.Punkt Lesben 57++ Chorkonzert		47
Mo	22.06.	10:00-13:00	Bildbearbeitung mit W11 Fotoanzeige	2248	28
Di	23.06.	11:00-12:30	ChatGPT Vortrag	2182	25
Mi	24.06.	10:00-11:00	Frankfurter Stadtgeschichte Brentano		43
		13:30-16:30	iPad/iPhone Grundlagen	2232	14
Do	25.06.	11:00-12:30	Die KI Schatzkiste	2183	24
		13:30-15:00	Orientieren mit OpenStreetMap	2114	15
Fr	26.06.	10:00-13:00	Video Schneiden	2249	28
Mo	29.06.	18:30-21:00	Gesellschaftstanz mit Bea Blell		41
Di	30.06.	10:00-13:00	Wir zahlen mit dem Handy	2115	26

Café Anschluss stellt vor:

Wir arbeiten nicht alleine, sondern regelmäßig mit anderen sozialen Diensten sowie Institutionen zusammen. Wir möchten Sie mit einigen von ihnen vertraut machen. In diesem Quartal:



Die **Leitstelle Älterwerden** übernimmt eine Lotsenfunktion rund um das Thema Älterwerden in der Stadt Frankfurt am Main. Sie bietet Unterstützung und Beratung für ältere Menschen in Frankfurt und arbeitet engmaschig mit Initiativen, Trägern und Organisationen der Altenhilfe in Frankfurt zusammen.

Zu den Angeboten der Leitstelle Älterwerden gehören:

- Das kostenlose Magazin »**Stadt Frankfurt im Blick** – Informationen für Älter werdende« (ehemals Senioren Zeitschrift), das viermal im Jahr erscheint. Updates und Vorlesefunktion unter www.stadt-frankfurt-im-blick.de.
- Die jährlichen **Aktionswochen Älterwerden**, in denen das große Programm der Angebote für ältere Menschen in Frankfurt kennengelernt werden kann.
- Das ganzjährige **Ausflugsprogramm** Kultur, Freizeit und Begegnung, das Tagesfahrten, Ausflüge in die nähere Umgebung, Theatervorstellungen sowie Besuche und Führungen von Angeboten in Frankfurt beinhaltet. Angebote entnehmen Sie der aktuellen Ausgabe von *Stadt Frankfurt im Blick*.
- Die **Wohnberatung für barrierefreies Wohnen**:
wohnbberatung@stadt-frankfurt.de | Telefon 069 212-70676
- Die **Sondersprechstunden** für Gedächtnis-, Gehör- oder Sehverlust im Alter
- Beratung und **Anerkennung als Nachbarschaftshelfer:in** für niedrigschwellige Entlastungen im Haushalt: entlastungsangebote45@stadt-frankfurt.de

Der **Pflegestützpunkt**, in gemeinsamer Trägerschaft der Pflege- und Krankenkassen und der Stadt Frankfurt am Main, ist an die Leitstelle Älterwerden angegliedert. Ihre Anlaufstelle für wettbewerbsneutrale und kostenfreie Beratung zu allen Fragen rund um das Thema Pflege:
pflegestuetzpunkt@frankfurt.de | Telefon: 0800 5893659

Leitstelle Älterwerden

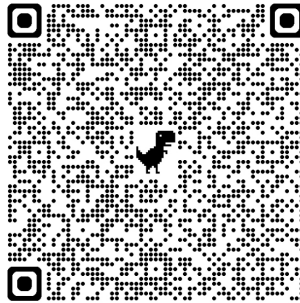
Rathaus für Senioren
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
aelterwerden@stadt-frankfurt.de
069 212-45058



Bewerten Sie uns!

Liebe Gäste,

wenn es Ihnen gefallen hat, dann **bewerten Sie uns bitte auf Google.**



Unsicher, wie Sie mit einem **QR-Code** umgehen? **Wir helfen Ihnen gerne!**

Café Anschluss

4,2 ★★★★★ **36 Rezensionen** ⓘ
Internetcafé · 🚶 1 min

📍 Routenplaner

🏠 Start

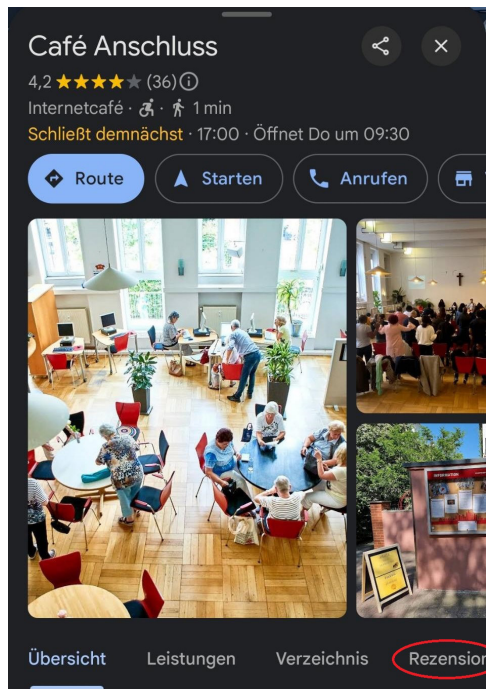
☎ Anruf



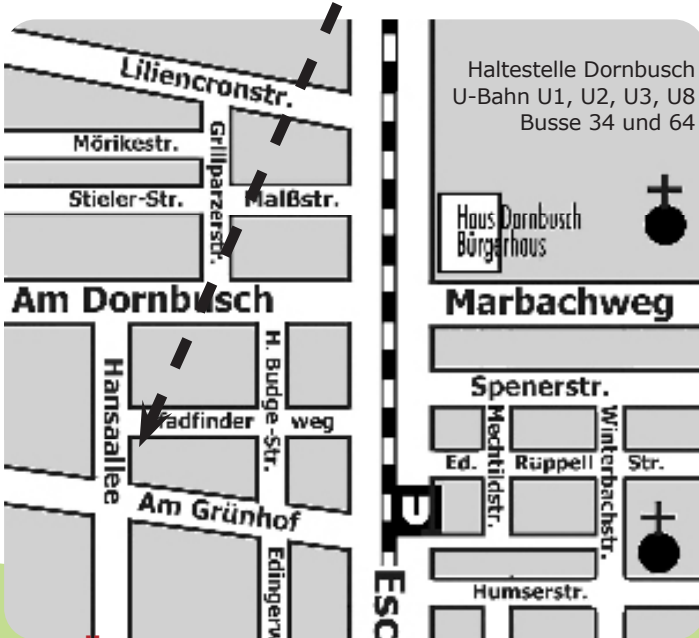
📍 Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main

Auf der jeweilig gezeigten Seiten finden Sie den Link zu den Rezensionen generell entweder, wie oben, direkt hinter dem Sternen-Durchschnitt, oder wie rechts, unten rechts unter den Bildern. Dann können sie Sterne vergeben und, wenn Sie es möchten, einen kurzen Text zu Ihrer Erfahrung mitteilen.

Von unserer Seite aus erst einmal vielen Dank und bis bald!



Café ANSCHLUSS



Die Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag 09:30 – 17:00 Uhr

Freitag 09:30 – 13:00 Uhr

Wochenenden & Feiertage geschlossen

Geänderte Öffnungszeiten:

Freitag 15.05.2026 geschlossen

Freitag 05.06.2026 geschlossen



Das Offene Wohnzimmer (OWO):

Freitags 14:00 – 17:00 Uhr

Hansaallee 150 / Eingang Ecke Pfadfinderweg

60320 Frankfurt am Main

Leitung: Christine Fischer u. Steven McAvinue

Telefon 069 299807-2350

Fax 069 299807-2359

E-Mail: cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

Webseite: www.cafe-anschlusss.de

**Das nächste Programm für Juli - September 2026
erscheint voraussichtlich Mitte Juni 2026**