

Internet-Café

Neue Medien:

Kurse und Hilfen

Seniorentelefon

Informationszentrale

hobby-börse

Kultur

ZENTRUM DORNBUSCH

Café ANSCHLUSS

Unser Programm

Januar –
März
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. Weiterführende Informationen gibt es häufig nur noch im Internet. Für viele ältere Menschen in Frankfurt ist das jedoch immer noch eine große Hürde. Wer kein Smartphone hat oder das Internet meidet, merkt schnell: Ohne digitalen Zugang wird vieles komplizierter, manches sogar unmöglich.

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 Vorteile des Netzes aufzeigen und sie beim Umgang mit digitalen Medien begleiten. Mehr dazu finden Sie auf Seite 47 oder unter www.cafe-anschluss.de/digitaleinklusion

Passend dazu stellen wir in diesem Quartal den **Ehrenamtlichen Dienst des Jugend- und Sozialamtes Frankfurt** auf Seite 58 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 24.

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
34 bis 46!**

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
Linux Vortrag	10
Sicherheit im Internet und für Ihren Computer	11
Windows 11 Problembehandlung mit Tipps & Tricks.....	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
Kommunikation & Soziale Medien	
Fake News erkennen und durchschauen	16
Online Informieren	
Kennenlernen gängiger Tastaturkürzel	17
KI-Regelungen und Datenschutz	17
Gesundheitsapps.....	17
Das »Internet der Dinge«.....	18
ChatGPT Vortrag	18
eBay Workshop.....	19
Keine Angst vor Künstlichen Intelligenz (KI)	19
Reiseplanung	20
Die »KI Schatzkiste«	20
Demokratische Mitwirkungsmöglichkeiten im Internet.....	21
Online Nachschlagewerke und Informationsquellen	21
Nachhaltigkeitsapps.....	22
Generative Künstliche Intelligenz (KI).....	22
Künstliche Intelligenz (KI), ChatGPT und Chatbots	23
Ticketkauf im Internet	23
Tipps und Tricks mit Google Maps.....	24
NotebookLM: KI-Unterstützung im Alltag	24

Rund um das liebe Geld

Online Banking	25
Mobiles Bezahlen	25

Rund um Grafik und Foto

Bildbearbeitung mit Windows Fotoanzeige	26
Die Bewältigung der Fotoflut auf dem Smartphone	27
CEWE Fotobuch.....	28
Video schneiden.....	28

Gesundheit und Nachhaltigkeit

Die elektronische Patientenakte (ePA).....	29
Nachhaltigkeitsapps.....	29
Naturapps	29

Einzelhilfe mit Tutoren-Begleitung

Einzelhilfen Angebot	ab 32
----------------------------	-------

Gemeinsam erleben

Allgemeine Informationen	34
Repaircafé	35
Naturapps kennenlernen und erleben im Botanischen Garten Frankfurt.	36
Die Café ANSCHLUSS KulTour	36
hobby-runde.....	37
Das Offene Wohnzimmer.....	38
Gruppen im Café ANSCHLUSS	ab 38
»Lesefreude«.....	42
Gesellschaftstanz im »Offenen Wohnzimmer«	43
Geführte Wanderungen	44
Besondere Veranstaltungen	45
Hinduismus	46

In eigener Sache - Würde im Alter	47
--	----

Rat und Hilfe

Ausgabestelle für den »Kulturpass«	48
Seniorentelefon.....	49
Informationszentrale	49

Zentrum Dornbusch

Café ANSCHLUSS und die Kreativwerkstatt	50
Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen gesucht	51
Frankfurter Verband e. V. - Der Träger	52
Anmeldung für Kurse und Zahlung der Kursgebühr.....	53
Teilnahmebedingungen des Café ANSCHLUSS.....	54
Kalender	ab 55
Café Anschluss stellt vor	58
Bewerten Sie uns	59

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 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 22170-26-1101

Do: 08.01. 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 22170-26-1221

Mo: 12.01. 10:00 – 13:00 Uhr

Do: 15.01. 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 22170-26-1222

Mo: 26.01. 10:00 – 13:00 Uhr

Do: 29.01. 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 22170-26-1321

Mi: 14.01. 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

Linux

Die kostenlose Alternative zu Windows

Vortrag 22170-26-1131

Do: 05.03. 10:00 – 11:00 Uhr

Mit Rudi Reiffert

Für Windows 10 wird im Oktober 2025 der Support eingestellt. Dies bedeutet, dass Windows 10 keine Updates mehr bekommt und man dieses System dann auch nicht mehr nutzen sollte.

Wer noch Windows 10 benutzt und sich keinen neuen Computer kaufen kann oder will, hat die Möglichkeit, Linux kostenlos zu installieren und es statt Windows zu nutzen. Linux Mint z.B. ist nicht schwieriger in der Benutzung als Windows. In diesem Vortrag wird Ihnen Linux Mint anschaulich vorgestellt.

Voraussetzungen: Keine

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

Linux

NEU!

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 22170-26-1225

Do: 05.02. 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 €

Problembehandlung sowie Tipps und Tricks zu Windows 11

In diesem Workshop lernen Sie, typische Probleme mit Windows 11 zu erkennen und zu beheben. Bringen Sie gern auch eigene Fragen oder konkrete Probleme mit, die wir gemeinsam besprechen.

Findet erst wieder auf Nachfrage statt.

Mit Rudi Reiffert

Win 11

Außerdem erhalten Sie praktische Tipps und Tricks, die den Umgang mit Windows 11 erleichtern – zum Beispiel Tastenkombinationen, Abkürzungen zu häufig genutzten Programmen und das Entdecken nützlicher »versteckte Funktionen«.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Windows 11 Laptop mit!

Voraussetzungen: Windows 11 Fortgeschrittenenkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

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

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 22170-26-1102

Di: 10.02. 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 22170-26-1103

Di: 27.01. 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 22170-26-1211

Di: 03.02. 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. Inhalt 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 22170-26-1231

Mi: 21.01. 13:30 – 16:30 Uhr

Kurs 22170-26-1232

Mi: 18.03. 13:30 – 16:30 Uhr

Mit Bernhard Janssen

iOS

Tablet/Smartphone für Fortgeschrittene

In diesem Kurs festigen Sie die Themen aus dem Grundlagenkurs.

Kurs 22170-26-1212

Di: 03.03. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Reinhard Witt

Android

- 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

Hilfe für das Smartphone/Tablet

Smartphone benutzerfreundlich einstellen

Vortrag 22170-26-1111

Do: 12.02. 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 22170-26-1114

Do: 19.03. 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 22170-26-1112

Mit Reinhard Witt

Alle Informationen zum Kurs finden Sie auf Seite 25.

Kommunikation & Soziale Medien

Fake News erkennen und durchschauen

Es gibt immer mehr Aufregung über sogenannte Fake News. Warum? Und was sind Fake News überhaupt? Wir erklären Ihnen die verschiedenen Typen, 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.

Kurs 22170-26-1260

Fr: 23.01. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Steven McAvinue

Voraussetzungen: Erste Erfahrungen mit Computer und Internet.

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



Online Informieren

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

Kurs 22170-26-1321

Mi: 14.01. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Heidrun Baum

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite 10

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 Pflege-suche: 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.

Voraussetzungen: Computerkenntnisse.

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

Kurs 22170-26-1282

Di: 20.01. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Helmut Hahn

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 22170-26-1113

Mi: 28.01. 10:00 – 11:30 Uhr

Mit Heidrun Baum

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 22170-25-4371

Mi: 04.02. 13:30 – 16:30 Uhr

Mit Bernhard Janssen

ChatGPT - einfach und verständlich

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 Stunde / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 €

Vortrag 22170-26-1182

Mi: 11.02. 11:00 – 12:00 Uhr

Mit Christine Fischer

NEU!

Online Informieren

eBay-Workshop – Theorie & Praxis des Kaufs und Verkaufs

Kurs 22170-25-1372

Mi: 11.02. 13:30 – 16:30 Uhr

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, Verkaufsprocedere, 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

Keine Angst vor Künstlicher Intelligenz (KI)

KI ist für Senior:innen wichtig

Vortrag 22170-26-1181

Fr: 13.02. 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.

NEU!

Voraussetzungen: Keine

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

Online Informieren

Reiseplanung im Internet Pauschalreisen, Flüge, Hotels

Kurs 22170-26-1353

Mi: 18.02. 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

Die KI-Schatzkiste – Kreative Werkzeuge der Zukunft

Vortrag 22170-26-1183

Do: 19.02. 10:00 – 12:00 Uhr

Mit Christine Fischer

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

Demokratische Mitwirkungsmöglichkeiten im Internet

Vortrag 22170-26-1191

Di: 03.03. 14:00 – 15:00 Uhr

Mit Christine Fischer

In diesem Vortrag lernen Sie Online Petitionsportale, Faktencheck Seiten sowie sog. Citizen Science (Bürgerwissenschaften) Projekte kennen und bekommen so einen kleinen Überblick über demokratische Mitwirkungsmöglichkeiten im Internet.

NEU!

Voraussetzungen: Keine.

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

Online Nachschlagewerke und Informationsquellen

Vortrag 22170-26-1351

Mi: 04.03. 10:00 – 11:30 Uhr

Mit Heidrun Baum

In diesem Workshop lernen Sie das Internet als nahezu unbegrenztes Nachschlagewerk kennen. Sie erhalten Antworten auf offene Fragen aus nahezu 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

Online Informieren

Nachhaltigkeitsapps - Wege in eine enkeltaugliche Gesellschaft

Apps können uns auch helfen, nachhaltiger und umweltfreundlicher zu leben und die Ressourcen auf unserem Planeten zu schonen. Eine dieser Apps stellen wir Ihnen in diesem Vortrag vor

Voraussetzung: Keine.

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

Vortrag 22170-26-1192

Do: 05.03. 14:00 – 15:00 Uhr

Mit Christine Fischer

NEU!

Generative Künstliche Intelligenz (KI)

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 €

Workshop 22170-26-1383

Mi: 11.03. 13:30 – 16:30 Uhr

Mit Axel Kolkmann

NEU!

Online Informieren

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

Kurs 22170-26-1281

Mo: 16.03. 10:00 – 13:00 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.

NEU!

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

Voraussetzungen: Computerkenntnisse.

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

Ticketkauf im Internet

Vortrag 22170-26-1352

Mi: 25.03. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Heidrun Baum

Wir zeigen Ihnen in diesem Workshop, 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

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 22170-26-1318

Fr: 27.03. 10:00 – 11:30 Uhr

Mit Steven McAvinue

NotebookLM: KI-Unterstützung im Alltag

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.

Voraussetzungen: Computerkenntnisse, Google-Konto.

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

Kurs 22170-26-1283

Mo: 30.03. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Helmut Hahn

NEU!

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.

3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € / max. 10 Teilnehmer

Workshop findet wieder im nächsten Quartal statt

Mit Christine Fischer

NEU!

Rund um das liebe Geld

Online Banking – wie sicher und wie geht es?

Vortrag 22170-26-1105

Di: 17.02. 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 €

Mobiles Bezahlen

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

Vortrag 22170-26-1112

Fr: 06.03. 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 €

Rund um Grafik und Foto

Fotoreise

**Vortrag findet (im nächsten Quartal?) wieder statt
Mit Rudi Reiffert**

Die Fotoreise-Reihe macht derzeit eine Pause.
Wir freuen uns schon darauf, wohin uns die nächste Fotoreise führen wird!

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

Bildbearbeitung mit Windows Fotoanzeige

**Kurs 22170-26-1248
Mo: 24.11. 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

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

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

Rund um Grafik und Foto



Die Bewältigung der Fotoflut auf dem Smartphone

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 den Fragen zum Thema, die Sie mitbringen. 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 Ordnen, 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 €

Kurs 22170-26-1342

Di: 25.11. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Reinhard Witt

Rund um Grafik und Foto

CEWE Fotobuch

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit der kostenlosen Fotowelt Software von CEWE aus eigenen Fotos ein Fotobuch gestalten können.

Vor der Einzelhilfe: Bestimmen Sie Ihr Thema, treffen eine Vorauswahl und bringen die Fotos zur Auswahl auf einen USB-Speicherstick mit. Es dürfen gerne ein paar Fotos mehr sein. - Bei Interesse kann auch ein Termin für die Erstellung eines Foto-Kalenders gemacht werden.

- 1. Teil** Wir zeigen Ihnen, wo Sie das Programm herunterladen können, und lernen es mit vorgegebenen Fotos kennen.
Die angefangene Arbeit können Sie auch zuhause fortsetzen.
- 2. Teil** Nach Wiederholung der Lerninhalte beginnen wir mit der Gestaltung Ihres eigenen Fotobuches, und zeigen Ihnen, wie Sie es online bestellen können.

Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick mit ausgewählten Fotos mit!

Voraussetzungen: Fortgeschrittene Computer- und Internet-Kenntnisse

Je nach Terminabsprache mit Lilo Gebhardt

Findet ab 2026 als Einzelhilfe statt

Mit Lilo Gebhardt

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 22170-26-1249

Di: 10.03. 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 22170-26-1193

Fr: 27.02. 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

Nachhaltigkeitsapps - Wege in eine enkeltaugliche Gesellschaft

Apps können uns auch helfen, nachhaltiger und umweltfreundlicher zu leben und die Ressourcen auf unserem Planeten zu schonen.

Einige dieser Apps stellen wir Ihnen in diesem Vortrag vor

Vortrag 22170-26-1192

Mo: 05.03. 14:00 – 15:00 Uhr

Mit Christine Fischer

Voraussetzung: Keine.

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

Naturapps kennenlernen und erleben im Botanischen Garten Frankfurt

In diesem Workshop treffen wir uns im Botanischen Garten Frankfurt, erkunden gemeinsam die tolle Flora und Fauna und lernen dabei spielerisch eine kleine Auswahl an Naturapps kennen.

NEU!

Workshop findet im Frühjahr wieder statt

Mit Christine Fischer

3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € / max. 10 Teilnehmer

Notizen

[illegible]

[illegible]

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 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)**

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 22170-26-1451

Mo: 12.01. 14:00 – 16:00 Uhr

Mo: 09.02. 14:00 – 16:00 Uhr

Mo: 09.03. 14:00 – 16:00 Uhr

Mit Inge Hepp



Fotoclub für Digitalfotografen: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 22170-26-1441

Do: 22.01. 15:00 – 17:00 Uhr

Do: 18.02. 15:00 – 17:00 Uhr:

Do: 18.03. 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: 07.01. Offene Runde: Treffen – Kennenlernen – Informieren

Mi: 20.01. Spaziergang: Interessierte treffen sich

Mi: 04.02. Offene Runde: Treffen – Kennenlernen – Informieren

Mi: 18.02. Spaziergang: Interessierte treffen sich

Mi: 04.03. Offene Runde: Treffen – Kennenlernen – Informieren

Mi: 18.03. 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: 13.01., 11.02. und 11.03. 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, auf denen man einander kennenlernen kann.

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

Tauchen Sie in fremde Welten ein, gestalten Sie Abenteuer und entwickeln Sie Charaktere – Rollenspiele kennen keine Grenzen! Unter der Anleitung unseres erfahrenen Spielleiters Steven McAvinue können Sie Ihre ersten Schritte als Superheld:in machen und erfahren, was Rollenspiel bedeutet. Steven führt Sie in die Welt der Pen-&-Paper-Rollenspiele ein und erklärt Ihnen die Grundlagen.

Wann: Generell am ersten Samstag des Monats
(dieses Quartal: 10.01., 07.02., 07.03.), 13 bis 17+ Uhr
Ort: Offenes Wohnzimmer im Saal vom Café Anschluss
Hinweis: Gruppengrößen sind begrenzt, Anmeldung wünschenswert

Ein intergenerationelles Angebot – 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

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.

12.01. Irene Zahn liest fantastische Geschichten aus »**Der verlorene Schatten**« von **Ute Eppich**.

Was geschehen kann, wenn Selbstverständliches nicht mehr selbstverständlich ist und dem Alltag seine Alltäglichkeit verlorengeht. Welche neuen Einsichten und Möglichkeiten ergeben sich daraus?

09.02. Martina Richards liest ihren Text »**Das besiegte Zweifel-Ich**« aus der Anthologie »**Erfolg**«. Zudem präsentiert sie Erzählungen von **Mariana Leky** aus »**Kummer aller Art**«.

Mit sprachlicher Finesse, Klugheit und feinem Humor schildert die Autorin die kleinen Unannehmlichkeiten des Alltags – und entlockt ihren Leser:innenn dabei immer ein Lächeln.

09.03. Susanne Iannelli liest »**Ein Mann namens Ove**« von **Fredrik Backman** (erschienen 2012, verfilmt 2015).

Ein Witwer fühlt sich nach dem Verlust seiner Frau verloren. Trotz seiner Ordnungsliebe und Gesetzestreue beschließt er, sein Leben zu beenden – doch wiederholte Versuche scheitern. Die soziale Gemeinschaft hält an ihm fest, zwingt ihn zum Umdenken und Weiterleben. Tragisch, komisch, traurig und humorvoll wird der Mann namens Ove zum Leben verführt.

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, Schrittcombinationen im Gesellschaftstanz zu erlernen und anschließend zu üben? Das Angebot richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene, Ihr könnt als Paar oder Einzelperson tanzen (LGBTQIA+ willkommen).



Termine im ersten Quartal 2026:

Januar	Februar	März
19.01.	02.02.	02.03.
	23.02.	16.03.

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 generell jeweils auf 20 Personen begrenzt, dies kann sich je nach Einkehrmöglichkeit ändern.**

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

Im Januar und Februar gibt es jeweils eine Wanderung, deren Ziel erst am Wandertag feststehen wird. Vielleicht geht es zu einer flachen Strecke an den Rhein, vielleicht auch an einem sonnigen Tag hinauf auf einen Berg mit guter Fernsicht. Auf jeden Fall bleiben wir in Hessen, vermeiden Glatteis und bewältigen weniger als 12km und 175 Höhenmeter.

Di: 20.01. Winterwanderung im Januar,
weniger als 12 km Länge, und 175 Höhenmeter

Do: 05.02. Winterwanderung im Februar,
weniger als 12 km Länge, und 175 Höhenmeter

Fr: 13.03. Eberstadt Bhf - Modautal - Ludwigshöhe - Darmstadt,
11 km Länge, 161 Höhenmeter

Mi: 25.03. Wiebelsbach - Seilbrücke - Groß-Umstadt,
10,9 km Länge, 217 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

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: 16.01., 20.02., 20.03.

Wir freuen uns auf Sie!

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 Leckerer 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, 11. Januar, und Sonntag, 8. März 2026
jeweils von **11:00 bis 16:00 Uhr**

Gemeinsam erleben Religion & Kultur

unter der Leitung von Barbara Christine Kindler

Hinduismus

Indischer Götterpantheon

Jahrtausende alte indische Texte, heilige vedische Schriften und indische Epen berichten von zahlreichen Göttern, ihren Frauen und Göttinnen.

Am bekanntesten sind bei uns wohl Brahman, Shiva und Vishnu mit ihren Frauen Sarasvati, Parvati und Lakshmi, sowie der allseits be- und geliebte Ganesha, und auch Krishna und Rama.

06.02.26, 15 - 17 Uhr Vortrag von Dr. med. Kalyani Nagersheth

In ihrem Vortrag gibt uns Kalyani Nagersheth einen kurzen Überblick über den indischen Götterpantheon und die Geschichte des Hinduismus. Danach nimmt sie uns mit Erzählungen wunderschöner und auch spannender Göttergeschichten mit in den indischen Götterhimmel.

Dr. med. Kalyani Nagersheth absolvierte an der Goethe-Universität ihr Medizinstudium, studierte die ayurvedische Medizin in Deutschland und Indien und praktiziert in ihrer Praxis für ayurvedische Medizin in Frankfurt.

18.03.26 um 15 -17 Uhr Besuch eines Hindutempels

Am 18. März besuchen wir einen hinduistischen Tempel hier in Frankfurt. Der Priester wird unseren Besuch begleiten und uns die Rituale, Bräuche, Feiern beschreiben sowie die heiligen Gegenstände und Statuen zeigen und erklären. Diese Exkursion ermöglicht Ihnen, Eindrücke in die Hindureligion aus erster Hand zu erleben.

Nähere Informationen zu dieser Exkursion, Treffpunkt und Wegbeschreibung, erhalten Sie im Rahmen des Vortrags am 06.02.2026.

Der Besuch des Hindutempels ist nur in Verbindung mit dem Vortrag möglich.

Die Teilnahme bei beiden Terminen ist kostenlos

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

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 oder 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 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		6
Fr		10:00-13:00	Surfen mit Tutorenunterstützung		6
Januar					
Do	01.01.		Geschlossen		
Fr	02.01.		Geschlossen		
Mo	05.01.				
Di	06.01.				
Mi	07.01.	14:00-15:30	hobby-runde		33
Do	08.01.	10:00-11:00	Vor dem Computerkauf	1101	9
Fr	09.01.				
Sa	10.01.	13:00-17:00	Rollenspiele im »offenen Wohnzimmer«		40
So	11.01.	11:00-16:00	Treff.Punkt Lesben 57++ Brunch		45
Mo	12.01.	10:00-13:00	Windows 11 Grundlagen 1/2	1221	9
		14:00-16:00	KulTour	1451	32
		17:00-18:30	Lesefreude		40
Di	13.01				
Mi	14.01.	10:00-13:00	Shortcuts & E-Mail-Anhängen	1321	17
Do	15.01.	10:00-13:00	Windows 11 Grundlagen 2/2		9
Fr	16.01.	14:00-17:00	NNN - Netzwerk Neue Nachbarschaften		45
Mo	19.01.	18:30-21:00	Gesellschaftstanz mit Bea Blell		39
Di	20.01.	10:00-13:00	KI-Regelungen & Datenschutz	1282	17
Mi	21.01.	13:30-16:30	iPad/iPhone Grundlagen	1231	14
Do	22.01.				
Fr	23.01.	10:00-13:00	Fake News erkennen	1260	16
Mo	26.01.	10:00-13:00	Windows 11 für Fortgeschrittene 1/2	1222	9
Di	27.01	10:00-11:30	Die wunderbare Welt der »Tablets«	1103	12
Mi	28.01.	10:00-11:30	Gesundheits-Apps	1113	17
Do	29.01.	10:00-13:00	Windows 11 für Fortgeschrittene 2/2		9
Fr	30.01.				

Kalender

Tag	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Kurs	Seite
Februar					
Mo	02.02.	18:30-21:00	Gesellschaftstanz mit Bea Blell		39
Di	03.02.	10:00-13:00	Tablet/Smartphone Grundlagen	1211	13
Mi	04.02.	13:30-16:30	Das »Internet der Dinge«	1371	18
		14:00-15:30	hobby-runde		33
Do	05.02.	10:00-13:00	Sicherheit im Internet	1225	11
Fr	06.02.	15:00-17:00	Hinduismus Vortrag		46
Sa	07.02.	13:00-17:00	Rollenspiele im »offenen Wohnzimmer«		40
Mo	09.02.	14:00-16:00	KulTour	1451	32
		17:00-18:30	Lesefreude		40
Di	10.02.	10:00-11:30	Die Alleskönner »Smartphones«	1102	12
Mi	11.02.	11:00-12:00	ChatGPT Vortrag	1182	18
		13:30-16:30	eBay Workshop	1372	19
Do	12.02.	13:30-16:30	Smartphone benutzerfreundlich einstellen	1111	15
Fr	13.02.	11:00-12:00	Keine Angst vor KI	1181	19
Mo	16.02.				
Di	17.02.	10:00-11:30	Online Banking Vortrag	1105	25
Mi	18.02.	10:00-11:30	Reiseplanung im Internet	1353	20
Do	19.02.	10:00-12:00	Die KI Schatzkiste	1183	20
Fr	20.02.	14:00-17:00	NNN - Netzwerk Neue Nachbarschaften		45
Mo	23.02.	10:00-13:00	Bildbearbeitung mit W11 Fotoanzeige	1248	26
		18:30-21:00	Gesellschaftstanz mit Bea Blell		39
Di	24.02.	10:00-13:00	Bewältigung der Fotoflut auf dem Smartphone	1342	27
Mi	25.02.				
Do	26.02.				
Fr	27.02.	11:00-12:30	Die elektronische Patientenakte	1193	29

Kalender

Tag	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Kurs	Seite
März					
Mo	02.03.	18:30-21:00	Gesellschaftstanz mit Bea Blell		39
Di	03.03.	10:00-13:00	Tablet/Smartphone für Fortgeschrittene	1212	14
		14:00-15:30	Demokratische Mitwirkung im Internet	1191	21
Mi	04.03.	10:00-11:30	Online Nachschlagewerke	1151	21
		14:00-15:30	hobby-runde		33
Do	05.03.	10:00-11:00	Linux Vortrag	1131	10
		14:00-15:30	Nachhaltigkeitsapps	1192	29
Fr	06.03.	10:00-11:30	Mobiles Bezahlen	1112	25
Sa	07.03.	13:00-17:00	Rollenspiele im »offenen Wohnzimmer«		40
So	08.03.	11:00-16:00	Treff.Punkt Lesben 57++ Brunch		45
Mo	09.03.	14:00-16:00	KulTour	1451	32
		17:00-18:30	Lesefreude		40
Di	10.03.	10:00-13:00	Video Schneiden	1249	28
Mi	11.03.	13:30-16:30	Künstliche Intelligenz (KI)	1373	22
Do	12.03.				
Fr	13.03.				
Mo	16.03.	10:00-13:00	KI, ChatGPT & Chatbots	1281	23
		18:30-21:00	Gesellschaftstanz mit Bea Blell		39
Di	17.03.				
Mi	18.03.	13:30-16:30	iPad/iPhone Grundlagen	1232	14
Do	19.03.	13:30-15:00	Orientieren mit OpenStreetMap	1114	15
Fr	20.03.	14:00-17:00	NNN - Netzwerk Neue Nachbarschaften		45
Mo	23.03.				
Di	24.03.				
Mi	25.03.	10:00-11:30	Ticketkauf im Internet	1152	23
Do	26.03.				
Fr	27.03.	10:00-13:00	Google Maps	1218	24
So	29.03.		Beginn der Sommerzeit		
Mo	30.03.	10:00-13:00	NotebookLM: KI Unterstützung i. Alltag	1283	24
Di	31.03.				

Café Anschluss stellt vor:

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



Der **Ehrenamtliche Dienst** des Jugend- und Sozialamtes Frankfurt steht allen Frankfurter Bürger:innen in schwierigen Lebenssituationen zur Seite. Ein engagiertes Team erleichtert den Zugang zu Ämtern und Institutionen wie Jobcenter, Sozialamt oder Ausländerbehörde – direkt in Ihrer Nachbarschaft, vertraulich und unbürokratisch.

Wer wir sind

Rund 65 Sozialbezirksvorsteher:innen und etwa 280 Sozialpfleger:innen sind ehrenamtlich für die Stadt Frankfurt tätig.

Sie wohnen in den Bezirken, die sie betreuen, und kennen die Lebenssituation vor Ort genau.

Diese Nähe ermöglicht schnelle, persönliche Hilfe.

Was wir tun

- **Beratung & Begleitung** bei persönlichen oder behördlichen Anliegen
- **Hilfe bei Anträgen** auf Bürgergeld, Wohngeld, Pflegeleistungen u. a.
- **Begleitung zu Terminen** im Sozialrathaus, Jobcenter oder Amt
- **Unterstützung zu Hause**, z. B. bei der Organisation ambulanter Hilfen
- **Vermittlung von Kontakten** zu sozialen Diensten und Hilfsangeboten

Kontakt

Wir beraten vertraulich und kostenfrei.

Informationen und Ihre Ansprechperson finden Sie unter

www.frankfurt.de/ehrenamtlicherdienst

oder telefonisch über das Service-Telefon: **069 212 44900**



Der Ehrenamtliche Dienst – nah, engagiert, für Sie da.

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

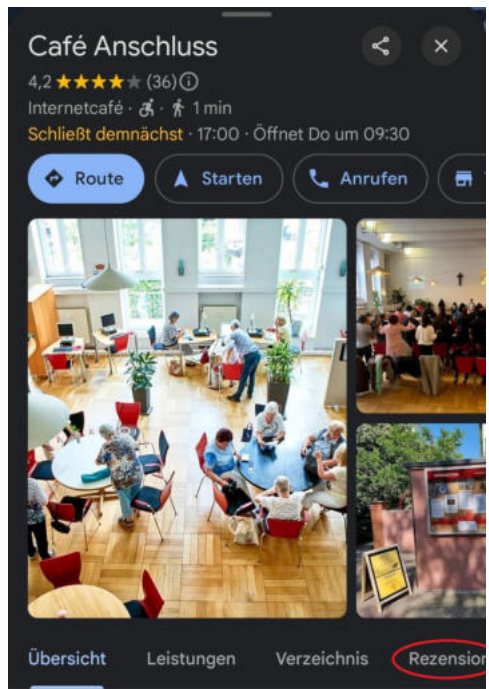
▲ Start

☎ Anruf



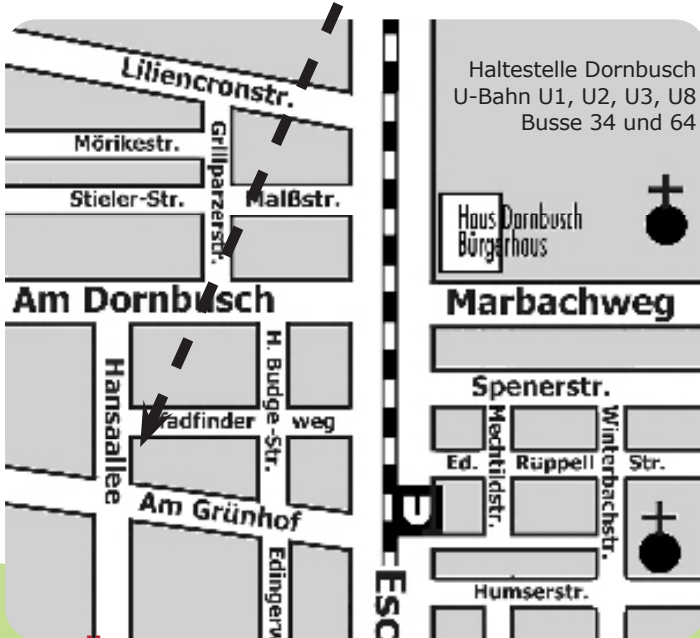
📍 Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main

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:

Von Mo. 22.12.2025 bis Fr. 02.01.2026 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 April - Juni 2026
erscheint voraussichtlich Mitte März 2026**