

**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-an schluss.de/digitaleinklusion](http://www.cafe-an schluss.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-an schluss.de](http://www.cafe-an schluss.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

<b>Willkommen im Café ANSCHLUSS .....</b>	6
<b>Erste Schritte für Ihren Einstieg</b>	
Wichtige Informationen zu unseren Kursen und Angeboten .....	8
<b>Hilfe für den Computer</b>	
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
<b>Hilfe für das Smartphone / Tablet</b>	
Die Alleskönnner »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
<b>Kommunikation &amp; Soziale Medien</b>	
Fake News erkennen und durchschauen .....	16
<b>Online Informieren</b>	
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

<b>Rund um das liebe Geld</b>	
Online Banking .....	25
Mobiles Bezahlen .....	25
<b>Rund um Grafik und Foto</b>	
Bildbearbeitung mit Windows Fotoanzeige .....	26
Die Bewältigung der Fotoflut auf dem Smartphone .....	27
CEWE Fotobuch.....	28
Video schneiden.....	28
<b>Gesundheit und Nachhaltigkeit</b>	
Die elektronische Patientenakte (ePA).....	29
Nachhaltigkeitsapps.....	29
Naturapps .....	29
<b>Einzelhilfe mit Tutoren-Begleitung</b>	
Einzelhilfen Angebot .....	ab 32
<b>Gemeinsam erleben</b>	
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
<b>In eigener Sache - Würde im Alter</b> .....	47
<b>Rat und Hilfe</b>	
Ausgabestelle für den »Kulturpass« .....	48
Seniorentelefon.....	49
Informationszentrale .....	49
<b>Zentrum Dornbusch</b>	
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**                   **9:30 Uhr – 17:00 Uhr**  
**Freitag**                                   **9:30 Uhr – 13:00 Uhr**

<b>Montag</b>	Martina Schmeißer Angelika Mahler
<b>Dienstag</b>	Angelika Mahler; Heidi Schad Christine Veigl
<b>Mittwoch</b>	Steffen Bodemann Gisela Schwuntek; Hannelore Thom
<b>Donnerstag</b>	Dagmar Opoczynski Inge Dollmann; Barbara Hofmann
<b>Freitag</b>	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 geduldigen Tutoren.

**Mit (telefonischer) Anmeldung und Terminvereinbarung:**

**Pro Lehreinheit 15 €**

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

**Kontakt:**

**Telefon:** 069 299807-2350

**E-Mail:** cafe.an schluss@frankfurter-verband.de

**Webseite:** www.cafe-an schluss.de

**Facebook:** www.facebook.com/cafe.an schluss/

# 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



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 Werktagen vor Kursbeginn / 30 €**

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 Werktagen 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 schmerhaften 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 Werkstage 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.

Linux

**Voraussetzungen:** Keine

**1 Stunde / Anmeldung bis 3 Werkstage vor Kursbeginn / 5 €**

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?

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 Werktagen vor Kursbeginn / 15 €**

**Kurs 22170-26-1225**

**Do: 05.02. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Mit Rudi Reiffert**

## 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 Werktagen 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:

Android

- 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 Werkstage vor Kursbeginn / 15 €**

# 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 Werktagen vor Kursbeginn / 15 €**

 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 Werktagen vor Kursbeginn / 15**

 Android

**Kurs 22170-26-1212**

**Di: 03.03. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Mit Reinhard Witt**

# Hilfe für das Smartphone/Tablet

## Smartphone benutzerfreundlich einstellen

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.

Android

**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 Werktagen vor Kursbeginn / 5 €

**Vortrag 22170-26-1111**

**Do: 12.02. 13:30 – 15:00 Uhr**

**Mit Rolf Niemand**

## 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 Werktagen 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 Werktagen vor Kursbeginn / 15 €**



# Online Informieren

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

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite 10

**Kurs 22170-26-1321**

Mi: 14.01. 10:00 – 13:00 Uhr  
Mit Heidrun Baum

## 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 Werkstage vor Kursbeginn / 15 €**

## 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.

**Vortrag 22170-26-1113**

Mi: 28.01. 10:00 – 11:30 Uhr  
Mit Heidrun Baum

**Voraussetzungen:** Keine.

**1,5 Stunden / Anmeldung bis 3 Werkstage vor Kursbeginn / 5 € / 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 Tradfry 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 Werktagen vor Kursbeginn / 15 €

## 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.

## Vortrag 22170-26-1182

Mi: 11.02. 11:00 – 12:00 Uhr  
Mit Christine Fischer

NEU!

**Voraussetzungen:** Keine

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

# Online Informieren

## eBay-Workshop – Theorie & Praxis des Kaufs und Verkaufs

**Kurs 22170-25-1372**

Mi: 11.02. 13:30 – 16:30 Uhr

Mit Axel Kolkmann

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. Bezahlmöglichkeiten, 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 Werktagen 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 Werktagen vor Kursbeginn / 5 €**

# Online Informieren

## Reiseplanung im Internet Pauschalreisen, Flüge, Hotels

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 Werktagen vor Kursbeginn / 15 € / max. 6 Teilnehmer**

**Kurs 22170-26-1353**

**Mi: 18.02. 10:00 – 13:00 Uhr**  
**Mit Heidrun Baum**

## 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 Werktagen vor Kursbeginn / 5 € / max. 20 Teilnehmer**

# Online Informieren

## Demokratische Mitwirkungsmöglichkeiten im Internet

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 Werktagen vor Kursbeginn / 5 €**

**Vortrag 22170-26-1191**

Di: 03.03. 14:00 – 15:00 Uhr

Mit Christine Fischer

## Online Nachschlagewerke und Informationsquellen

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.

**Vortrag 22170-26-1351**

Mi: 04.03. 10:00 – 11:30 Uhr

Mit Heidrun Baum

**Voraussetzungen:** Computerkenntnisse / Tablet bzw. Smartphone erforderlich.

**1,5 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktagen 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. Einige dieser Apps stellen wir Ihnen in diesem Vortrag vor.

**Voraussetzung:** Keine.

**1 Stunde / Anmeldung bis 3 Werktagen 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 Werktagen 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

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 Werkstage vor Kursbeginn / 15 €**

## Ticketkauf im Internet

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 Werkstage vor Kursbeginn / 5 € / max. 6 Teilnehmer**

## Vortrag 22170-26-1352

**Mi: 25.03. 10:00 – 13:00 Uhr  
Mit Heidrun Baum**

# Online Informieren

## Tipps und Tricks mit Google Maps

Mit einem kurzen Spaziergang

**Workshop 22170-26-1318**

Fr: 27.03. 10:00 – 11:30 Uhr

Mit Steven McAvinue

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 Werktagen vor Kursbeginn / 15 €**

## NotebookLM: KI-Unterstützung im Alltag

**Kurs 22170-26-1283**

Mo: 30.03. 10:00 – 13:00 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 Werktagen vor Kursbeginn / 15 €**

## Naturapps kennenlernen und erleben im Botanischen Garten Frankfurt

Entdeckungstour im Botanischen Garten Frankfurt

**Workshop findet wieder im nächsten Quartal statt**

Mit Christine Fischer

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.

**NEU!**

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

# Rund um das liebe Geld

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

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 Werktagen vor Kursbeginn / 5 €**

**Vortrag 22170-26-1105**  
**Di: 17.02. 10:00 – 11:30 Uhr**  
**Mit Reinhard Witt**

## Mobiles Bezahlen

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

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 Werktagen 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 Werkstage 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 Werkstage 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 Ordner, 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 Werkstage 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.

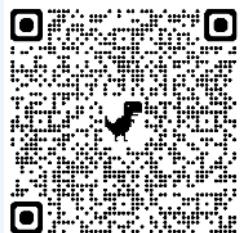
**Voraussetzungen:** Sie beherrschen die Kamera, die Galerie App und den Dateimanager und sind mit ihrem Android Smartphone bei Google angemeldet.

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

**Kurs 22170-26-1249**

**Di: 10.03. 10:00 – 13:00 Uhr  
Mit Reinhard Witt**

**NEU!**



# 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**

**NEU!**

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

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 Werkstage 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

**Voraussetzung:** Keine.

**1 Stunde / Anmeldung bis 3 Werkstage vor Kursbeginn / 5 €**

## Naturapps kennenlernen und erleben im Botanischen Garten Frankfurt

**Vortrag 22170-26-1192**

**Mo: 05.03. 14:00 – 15:00 Uhr  
Mit Christine Fischer**

**NEU!**

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.

**Workshop findet im Frühjahr wieder statt  
Mit Christine Fischer**

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

# Notizen

## Notizen

# **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 Mac-Book, 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                            10:00 Uhr – 17:00 Uhr  
Freitag    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.an schluss@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 **Website** 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.an schluss@frankfurter-verband.de](mailto:cafe.an schluss@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 selbstständig, 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 Reparateur: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, Hansallee 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.

### 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

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 €



## 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!

### 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!

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

# 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](mailto: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 Ljujic

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](mailto: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 unterhaltsamens 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.an schluss@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, Schrittkominationen 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
<b>19.01.</b>	<b>02.02.</b>	<b>02.03.</b>
	<b>23.02.</b>	<b>16.03.</b>

**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.an schluss@frankfurter-verband.de](mailto:cafe.an schluss@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.an schluss@frankfurter-verband.de](mailto:cafe.an schluss@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](mailto: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 Leckeres für unser großes Brunch-Buffet 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.an schluss@frankfurter-verband.de](mailto:cafe.an schluss@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 wohnortnahmen 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.an schluss@frankfurter-verband.de](mailto:cafe.an schluss@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 Treffs:** 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 Behördenummer 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 mitzuhelpen. 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-an schluss.de](http://www.cafe-an schluss.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.an schluss@frankfurter-verband.de](mailto:cafe.an schluss@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. Teilnahmeveraussetzungen**

- 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
<b>Ständige Angebote:</b>					
Mo	bis Do	10:00-17:00	Surfen mit Tutorenunterstützung		6
Fr		10:00-13:00	Surfen mit Tutorenunterstützung		6
<b>Januar</b>					
Do	01.01.		<b>Geschlossen</b>		
Fr	02.01.		<b>Geschlossen</b>		
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
<b>Februar</b>					
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 Alleskönnner »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
<b>März</b>					
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.		<b>Beginn der Sommerzeit</b>		
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](http://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



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.

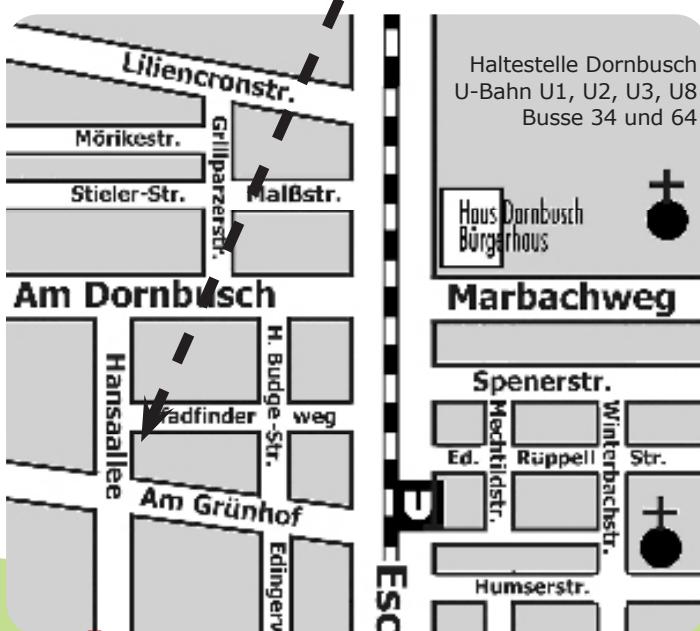
Café Anschluss  
4,2 ★★★★★ (36) ⓘ  
Internetcafé · ♂ · 1 min  
Schließt demnächst · 17:00 · Öffnet Do um 09:30

Route Start Anrufen

Übersicht Leistungen Verzeichnis Rezensionen

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.an schluss@frankfurter-verband.de](mailto:cafe.an schluss@frankfurter-verband.de)  
Webseite: [www.cafe-an schlusss.de](http://www.cafe-an schlusss.de)

**Das nächste Programm für April – Juni 2026  
erscheint voraussichtlich Mitte März 2026**