

Internet-Café

Neue Medien:

Kurse und Hilfen

Seniorentelefon

Informationszentrale

hobby-börse

Kultur

ZENTRUM DORNBUSCH

Café ANSCHLUSS

Unser Programm

Januar –
März
2025



**FRANKFURTER
VERBAND**



Liebe Gäste und Freunde des Café ANSCHLUSS

Liebe Lesende,

Unsere erste Veranstaltung „Der Buddhismus“ aus der neuen Reihe **Religion und Kultur** wurde sehr gut angenommen. In diesem Quartal machen wir mit dem Philosophen und Theologen **Albert Schweitzer** weiter. Mehr dazu auf den **Seiten 41 und 42**.

Das Café Anschluss begleitet Senioren seit nunmehr **26 Jahren** bei der Bewältigung der digitalen Veränderungen/Herausforderungen und gibt ihnen Sicherheit im Umgang mit Smartphone, Tablet und Co.

Wir arbeiten nach wie vor an den Veränderungen in unserem Programmheft, und wir freuen uns auf Ihre Ideen, Kritiken und Empfehlungen.

In diesem Quartal bieten wir die neuen Vorträge **„Keine Angst vor KI“** (Seite 18) und **„ChatGPT“** (Seite 20) an, die auf unseren **„Generativen KI“** Workshop (Seite 22) aufbauen. Zu unserer Nachhaltigkeitsreihe findet ein Vortrag über **„Nachhaltigkeitsapps“** (Seite 19) statt und Sie können über Ihre **„Demokratische Mitwirkungsmöglichkeiten im Internet“** (Seite 17) lernen. Außerdem findet ein Vortrag **„Fotoreise in die Polarregionen“** (Seite 25) sowie weitere Veranstaltungen, wie das **„Slow-Dating“** und ein **Konzert des Streichorchesters Dornbusch**, statt. Mehr dazu auf den Seiten 46 und 47.


Sollten Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt sein, kein Problem. **Das Café Anschluss ist barrierefrei**. Ist Ihnen aber der Weg zu weit, wir haben ein sicheres Verfahren, wie wir Fragen am Telefon beantworten und weiterhelfen können.

Sollten Sie ein Thema suchen, dass wir bisher noch nicht im Programm haben, lassen Sie es uns wissen.

Leider können wir nicht alle Angebote des Café Anschluss ins Programm aufnehmen, daher empfehlen wir den Besuch der **Homepage** unter www.cafe.anschlusss.de sowie bei **Facebook** unter www.facebook.com/cafe.anschluss oder lassen Sie sich mit unserem **Newsletter** monatlich auf den neusten Stand bringen.

Das Team des Café Anschluss freut sich auf Ihren Besuch, gern auch nur zu Kaffee und selbstgebackenem Kuchen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unserem neuen Programm!
Ihr Team des Café ANSCHLUSS



**Neu strukturiert:
Gemeinsam erleben
auf den Seiten
29 bis 47**

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 & Versenden von E-Mail-Anhängen.....	10
Linux	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
Orientieren mit OpenStreetMap.....	15

Kommunikation & Soziale Medien

Fake News erkennen und durchschauen	16
Facebook – Ein Netzwerk alter Freunde.....	16

Online Informieren

Kennenlernen gängiger Tastaturkürzel & Versenden von E-Mail-Anhängen.....	17
Gesundheits-Apps	17
Demokratische Mitwirkungsmöglichkeiten im Internet.....	17
Das »Internet der Dinge«.....	18
Keine Angst vor Künstlichen Intelligenz (KI)	18
Reiseplanung	19
Nachhaltigkeitsapps.....	19
eBay Workshop	20
ChatGPT Vortrag	20
Online Nachschlagewerke und Informationsquellen	21
Datenschutz Grundlagen	21
Ticketkauf im Internet	22
Generative Künstliche Intelligenz (KI)	22

Rund um das liebe Geld

Online Banking	23
Mobiles Bezahlen	23

Rund um Grafik und Foto

Fotos neu zusammenstellen.....	24
CEWE Fotobuch.....	24
Bildbearbeitung mit Windows Fotoanzeige.....	25
Fotoreise in die Polarregionen der Arktis und Antarktis.....	25
Die Bewältigung der Fotoflut auf dem Smartphone	26

Einzelhilfe mit Tutoren-Begleitung

Einzelhilfen Angebot	27
----------------------------	----

Gemeinsam erleben

Allgemeine Informationen	29
Die Café ANSCHLUSS KulTour.....	32
hobby-runde.....	33
Das Offene Wohnzimmer.....	34
Gruppen im Café ANSCHLUSS	35
»LeseFreude«.....	38
Gesellschaftstanz im »Offenen Wohnzimmer«.....	39
Rollenspiele im »Offenen Wohnzimmer«.....	40
Geführte Wanderungen	41
Geführte Sonntags-Wanderungen.....	42
Religion und Kultur	43
Albert Schweizer	44

Nachhaltigkeit

Repaircafé.....	45
-----------------	----

Besondere Veranstaltungen

Diverse Veranstaltungen	46
-------------------------------	----

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	55
Wir vertreten Ihre Interessen - nicht Allein.....	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 Vanda Kiderer; Bich-Hy Henkel
Dienstag	Angelika Mahler; Heidi Schad Christine Veigl
Mittwoch	Steffen Bodemann Angelika Mahler
Donnerstag	Dagmar Opoczynski Inge Dollmann; Barbara Hofmann
Freitag	Angelika Mahler

Surfen und Lernen im Café ANSCHLUSS

Unsere Ratgebende helfen Ihnen gerne! Computer-Neulinge können den Umgang mit Maus, Tastatur und die ersten Schritte im Internet erproben. Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung für eine Einzelhilfe erforderlich ist.

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.

Surfen und Lernen im Café ANSCHLUSS

Unsere ehrenamtlichen Ratgebenden 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/ Telefonisch	Kerstin Pramberger

Surfen (auch mit eigenem Gerät) oder Computernutzung ohne Tutorenunterstützung:

Erste Stunde 3 € / Jede weitere Stunde je 2 €

Einzelhilfen mit Tutorenbegleitung

Bei weitergehenden Fragen zu Computer- oder Internetthemen bieten wir Ihnen eine Tutorenbegleitung 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 25 und 26.

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 und Tutoren im Café ANSCHLUSS sind ehrenamtlich tätige Seniorinnen und Senioren, die Ihnen ihr Wissen zur Verfügung stellen.

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 Surfszeiten (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 22170-25-1101

Do: 09.01. 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 € inkl. Arbeitsunterlagen

Kurs 22170-25-1221

Mo: 20.01. 10:00 – 13:00 Uhr

Do: 23.01. 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 € inkl. Arbeitsunterlagen

Kurs 22170-25-1222

Mo: 03.02. 10:00 – 13:00 Uhr

Do: 06.02. 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 22170-25-1321

Mi: 15.01. 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.

Voraussetzung: 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

Findet im nächsten Quartal wieder statt.

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

NEU!

Voraussetzungen: Keine

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

Hilfe für den Computer

Sicherheit im Internet und für Ihren Computer

In diesem Kurs lernen wir 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 22170-25-1225

Mo: 17.02. 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 € inkl. Arbeitsunterlagen

Problembehandlung sowie Tipps und Tricks zu Windows 11

Dieser Workshop behandelt Probleme, die sich immer mal wieder auf Ihrem Computer ergeben. Sie können auch Fragen zu Problemen, die Sie auf Ihrem Computer haben, mitbringen. Dann werden Ihnen einige Tipps und Tricks gezeigt, die das Arbeiten mit Windows 11 erleichtern. Kurze Wege zu Anwendungen, »versteckte Funktionen« nutzen usw.

Findet im nächsten Quartal wieder statt.

Mit Rudi Reiffert

Win 11

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Windows 11 Laptop mit!

Voraussetzung: Windows 11 Fortgeschrittenenkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

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

Hilfe für das Smartphone/Tablet

Die Alleskönner – »Smartphones«

Die Smartphones sind richtige kleine Computer. Es gibt für sie zahlreiche Programme, »die Apps«, und man kann mit ihnen im Internet surfen, telefonieren, seine Mails abrufen und schreiben, alle Adressen und Telefonnummern dabei haben oder per Videotelefonie Familie oder Freunde anrufen. Wir erklären Ihnen, was es für unterschiedliche Modell-Typen gibt, welche Vertragsarten es gibt und was Sie beim Kauf beachten sollten.

Voraussetzungen: Keine

1,5 Stunden / Keine Anmeldung nötig / 5 €

Vortrag 22170-25-1102

Di: 21.01. 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 / kostenfrei für die Aktionswochen Älterwerden

Vortrag 22170-25-1103

Di: 25.03. 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 11! Besitzer eines sogenannten Seniorenhandys bitte stattdessen die Einzelhilfe buchen!

Voraussetzungen: Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Gerät mit.

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

Kurs 22170-25-1211

Di: 04.02. 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 € inkl. Arbeitsunterlagen

Kurs 22170-25-1231

Mi: 22.01. 13:30 – 16:30 Uhr

Kurs 22170-25-1232

Mi: 19.03. 13:30 – 16:30 Uhr

Mit Bernhard Janssen

iOS

Tablet/Smartphone für Fortgeschrittene

In diesem Kurs festigen Sie die Themen aus dem Grundlagenkurs.

Kurs 22170-25-1212

Di: 25.02. 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.

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 € inkl. Arbeitsunterlagen

Hilfe für das Smartphone/Tablet

Orientieren mit OpenStreetMap

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 €

Vortrag 22170-25-1114

Mo: 24.02. 13:30 – 15:00 Uhr

Mit Rolf Niemand

Android

NEU!



Mobiles Bezahlen

Vortrag 22170-25-1112

Mit Reinhard Witt

Alle Informationen zum Kurs finden Sie auf Seite 23.

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 22170-25-1260

Fr: 21.03. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Steven McAvinue

Voraussetzungen: Erste Erfahrungen mit Computer und Internet.

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



Facebook – Ein Netzwerk alter Freunde

Facebook – ist ein soziales Netzwerk im Internet. Hier können Sie Kontakte knüpfen oder wiederaufleben lassen und vieles mehr. Wir zeigen Ihnen, wie man sich bei Facebook anmeldet und auf einer »Profilseite« vorstellt.

Kurs findet vorerst nicht statt.

Mit Steven McAvinue

Voraussetzungen: Computerkenntnisse und erste Erfahrungen im Internet. **Sie kennen Ihre E-Mailadresse und das Passwort dazu!**

2 x 3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 30 € inkl. Arbeitsunterlagen
Dieser Kurs findet vorerst nicht statt.

Online Informieren

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

Kurs 22170-25-1321

Mi: 15.01. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Heidrun Baum

Die Kursbeschreibung finden Sie auf der Seite 10

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

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

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.

Voraussetzung: Teilnahme am Smartphone-Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse. Situationsbedingt wird dieser Workshop zur Zeit als Vortrag angeboten.

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

Vortrag 22170-25-1113

Mi: 29.01. 10:00 – 11:30 Uhr

Mit Heidrun Baum

Demokratische Mitwirkungsmöglichkeiten im Internet

Vortrag 22170-25-1191

Mi: 12.02. 11:00 – 12:00 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.

Voraussetzungen: Keine.

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

NEU!

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?«

Voraussetzung: Interesse am Thema, keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

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

Workshop 22170-25-1371

Mi: 12.02. 13:30 – 16:30 Uhr

Mit Bernhard Janssen

Keine Angst vor Künstlicher Intelligenz (KI)

KI ist für Senior:innen wichtig

Wir stellen Ihnen in diesem Vortrag vor, warum das Thema KI für Senioren wichtig ist und welche Rolle es in Ihrem Leben haben kann.

Ziel ist es, daß Sie ein Verständnis für KI entwickeln - mit Beispielen aus dem Gesundheitsbereich, Mobilität, Barrierefreiheit, etc.

Voraussetzungen: Keine

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

Vortrag 22170-25-1181

Fr: 14.02. 11:00 – 12:00 Uhr

Mit Steven McAvinue

NEU!

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 Werktage vor Kursbeginn / 15 € / max. 6 Teilnehmer

Kurs 22170-25-1353

Mi: 19.02. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Heidrun Baum

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 Werktage vor Kursbeginn / 5 €

Vortrag 22170-25-1192

Di: 04.03. 11:00 – 12:00 Uhr

Mit Christine Fischer

NEU!

Online Informieren

eBay-Workshop – Theorie & Praxis des Kaufs und Verkaufs

Kurs 22170-25-1372

Mi: 26.02. 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. 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

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

ChatGPT - einfach und verständlich

Vortrag 22170-25-1182

Mo: 10.03. 11:00 – 12:00 Uhr

Mit Christine Fischer

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

Voraussetzungen: Keine

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

NEU!

Online Informieren

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.

Voraussetzungen: Computerkenntnisse / Tablet bzw. Smartphone erforderlich.

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

Kurs 22170-25-1351

Mi: 12.03. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Heidrun Baum

Sicher im Netz: Datenschutz Grundlagen

Warum ist Datenschutz für mich wichtig?

Was sind personenbezogene Daten und warum sollte ich meine persönlichen Daten eigentlich schützen?

In diesem Grundlagenkurs lernen Sie, wie Sie Ihre persönlichen Daten im digitalen Zeitalter schützen können. Von einfachen Tipps zur Passwortsicherheit bis hin zur sicheren Nutzung sozialer Medien werden wichtige Aspekte des Datenschutzes vermittelt. Mit praktischen Übungen und verständlichen Erklärungen werden Sie befähigt, sich selbstbewusster und sicherer im Internet zu bewegen.

Voraussetzungen: Erste Erfahrung mit Computer oder Handy und Internet

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

Kurs 22170-25-1201

und

Kurs 22170-25-1202

Mit Rebecca Bürger

Termine waren vor dem Druck noch nicht bekannt. Bitte unsere Website und Newsletter beachten!

Online Informieren

Ticketkauf im Internet

Kurs 22170-25-1352

Mi: 26.03. 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.

Voraussetzung: Computerkenntnisse, sicherer Umgang mit der Tastatur.

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

Generative Künstliche Intelligenz (KI)

Workshop 22170-25-1373

Mi: 26.03. 13:30 – 16:30 Uhr

Mit Axel Kolkmann

In diesem Workshop werden die vielfältigen Möglichkeiten der generativen Künstlichen

Intelligenz vorgestellt, unter anderem die effektive Nutzung von „Prompts“ zur Suche nach Ergebnissen mit verschiedenen Text-, Bild-, Buch- und Musik-Generatoren.

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

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

NEU!

Bitte bringen Sie ein aufgeladenes Smartphone oder Tablet und Ihre E-Mail-Zugangsdaten mit. Ein Google-Konto erleichtert das Einloggen. Zudem empfehlen wir, einen USB-Stick dabei zu haben.

Voraussetzungen: Computerkenntnisse und praktische Erfahrungen mit dem Internet.

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

Rund um Das liebe Geld

Online Banking – wie sicher und wie geht es?

Vortrag 22170-25-1105

Di: 11.02. 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 22170-25-1112

Do: 20.03. 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 €

Ticketkauf im Internet

Kurs 22170-25-1352

Mit Heidrun Baum

Alle Informationen zum Kurs finden Sie auf Seite 22.

Rund um Grafik und Foto

Fotos neu zusammenstellen

In diesem Workshop suchen Sie auf Ihrem eigenen Laptop Fotos und stellen sie für Diashows, Collagen, Glückwunschkarten, Kalender oder Fotobuch neu zusammen.

Workshop 22170-25-1349

Fr: 07.02. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Lilo Gebhardt

Hierzu

- verschaffen wir uns einen Überblick mit dem kostenlosen Fotoprogramm **Picasa** (und zeigen Ihnen, wo sie es herunterladen können),
- sammeln Fotos zu einem bestimmten Thema in der Auswahl,
- exportieren von der Auswahl in einen neuen Ordner mit eigenem Namen auf der Festplatte,
- erstellen Diashows und Collagen im Programm sowie die Gestaltung einer Glückwunschkarte, und
- stellen Fotos zusammen für Themen-Kalender, oder ein Fotobuch.

Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick mit!

Voraussetzungen: Fortgeschrittene Computer- und Internetkenntnisse

3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € / max. 4 Teilnehmer

CEWE Fotobuch

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

Vor dem Kurs: 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 ein Termin für Foto-Kalender gemacht werden.

1. Tag 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. Tag Nach Wiederholung der Lerninhalte beginnen wir mit der Gestaltung Ihres eigenen Fotobuches, und zeigen Ihnen, wie Sie es online bestellen können.

Bitte bringen Sie zu beiden Terminen einen USB-Speicherstick mit ausgewählten Fotos mit!

Voraussetzungen: Fortgeschrittene Computer- und Internet-Kenntnisse

2 x 3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 30 € / max. 4 Teilnehmer

Kurs 22170-25-1244

Mi: 26.02. 10:00 – 13:00 Uhr

Fr: 28.02. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Lilo Gebhardt

Rund um Grafik und Foto

Bildbearbeitung mit Windows Fotoanzeige

Kurs 22170-25-1248

Do: 27.02. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Rudi Reiffert

Windows 10 und 11 beinhaltet die Windows-Fotoanzeige.

Diese eignet sich für Bildbearbeitung, die im Ergebnis sehr effektiv sein kann. Die Windows-Fotoanzeige ist einfacher zu handhaben als viele andere Bildbearbeitungsprogramme, weshalb sie gleichermaßen für Einsteiger und für Fortgeschrittene geeignet ist. Wir üben unter anderem die Funktionen:

NEU!

- **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 € inkl. Arbeitsunterlagen

Fotoreise in die Polarregionen der Arktis und Antarktis

Vortrag 22170-25-1173

Do: 13.03. 10:00 – 11:30 Uhr

Mit Rudi Reiffert

In diesem Vortrag werden Ihnen anschauliche Fotos von Landschaften, der Tierwelt in den Polarregionen der Arktis und Antarktis gezeigt, mit Informationen und Tipps zu den Reisen, sowohl historischen Ereignissen wie z.B. der Entdecker Admiral Franklin in der Arktis und Ernest Shackleton in der Antarktis.

NEU!

Voraussetzungen: Keine

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

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.

Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Smartphone oder Tablet, die Stromversorgung sowie einen USB-Speicherstick mit!

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

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

Kurs 22170-25-1342

Di: 18.02. 10:00 – 13:00 Uhr

Mit Reinhard Witt

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	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	Heidrun Baum; 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 Begriff »Gemeinsam erleben« bieten wir Ihnen verschiedene Gruppenangebote, von Gesprächs- und Spielrunden bis hin zu Wanderungen an.

Ein Teil dieser Angebote wird durch Ehrenamtliche Mitarbeiter begleitet, für andere Bereiche, wie z. B. im Offenen Wohnzimmer (OWO), bieten wir unsere Räumlichkeiten für die Gruppenangebote an.

Sie könnten sich dann, unter der Woche, vor allem aber freitagnachmittags in unserem Saal für verschiedene Tätigkeiten, wie Spielen, miteinander Lesen, Gesprächsrunden, Sprachen lernen/üben, usw., mit anderen treffen. Wir nutzen freitagnachmittags als »offiziellen« Zeitpunkt für das OWO, da an den anderen Tagen gleichzeitig Einzelhilfen stattfinden.

Es muss lediglich eine Kontaktperson geben, die die Gruppe zwecks Planung und Organisation als Ansprechperson bereitstellt. Erfahrungsgemäß findet sich in jeder Gruppe eine Person, die dazu bereit ist. Dies bedeutet keine Verpflichtung, immer mit dabei zu sein.

Wir geben Ihnen die Räumlichkeiten, und haben jemanden vor Ort, der Getränke, Kuchen und Quiche anbietet. Hierfür werden ebenfalls Ehrenamtliche gesucht, die bereit wären, die Cafeteria zu übernehmen. Ihre Gruppe wird dann ebenfalls hier in unserem Programmheft sowie auf unserer Webseite vorgestellt.

Haben Sie noch Fragen?

Wenden Sie sich vor Ort an unsere Empfangsmitarbeiter*innen, Sie werden an die zuständige Person weitergeleitet. Oder schicken 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.**

Notizen

[illegible]

Notizen

[illegible]

Gemeinsam erleben

Die Café ANSCHLUSS KulTour

Sie interessieren sich für Museen, Ausstellungen und Kunst allgemein? In Frankfurt und Umgebung gibt es eine Fülle von Angeboten: In der Schirn, im Städel und in sonstigen Ausstellungsorten.

Angebot 22170-25-1451

Mo: 13.01. 14:00 – 16:00 Uhr

Mo: 10.02. 14:00 – 16:00 Uhr

Mo: 10.03. 14:00 – 16:00 Uhr

Mit Inge Hepp

Selbstverständlich gibt es zu all den Künstlern, Themen und Ausstellungen reichhaltige Informationen im Internet. Wir wollen beides miteinander verbinden! Erst gemeinsam im Internet recherchieren (wir zeigen Ihnen Tipps und Tricks zur Suche und zum Drucken), uns darüber unterhalten und später gemeinsam besuchen.

Informationen erhalten Sie nach Anfrage 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: 08.01. Offene Runde: Treffen – Kennenlernen – Informieren

Mi: 22.01. Spaziergang: Interessierte treffen sich

Mi: 05.02. Offene Runde: Treffen – Kennenlernen – Informieren

Mi: 19.02. Spaziergang: Interessierte treffen sich

Mi: 05.03. Offene Runde: Treffen – Kennenlernen – Informieren

Mi: 19.03. 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: 15.01., 12.02. und 12.03.2025 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.

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

Hier könnte Ihre Gruppe/Treff stehen

Das Café Anschluss bietet Ihnen an, unter der Woche, vor allem aber freitagnachmittags sich in unserem Saal für verschiedene Tätigkeiten, wie Spielen, miteinander Lesen, Gesprächsrunden, Sprachen lernen/üben, usw., mit anderen zu treffen.

Es muss lediglich eine Kontaktperson geben, die die Gruppe zwecks Planung und Organisation als Ansprechperson bereit stellt. Wir geben Ihnen die Räumlichkeiten, und haben jemanden vor Ort, der Getränke, Kuchen und Quiche anbietet. Ihre Gruppe wird dann ebenfalls hier in unserem Programmheft sowie auf unserer Webseite vorgestellt.

Haben Sie noch Fragen? Wenden Sie sich vor Ort an unsere Empfangsmitarbeiter*innen, sie werden an die zuständige Person weitergeleitet.

»Annes Runde«

Jeden Donnerstag von 13:30 bis 17:00 Uhr treffen sich Männer und Frauen im Cafe Anschluss.

Auch Sie sind im Rentenalter und wünschen sich einen festen Termin in Ihrem Alltag.

Darum und weil Sie aufgeschlossen, humorvoll und spielfreudig sind, können Sie sich unserer Gruppe anschließen und möglicherweise auch Freundschaften schließen.

Am liebsten spielen wir Rummicub, Phase 10, Canasta sowie andere Karten- und Würfelspiele. Auch Memory und Schachspieler sind willkommen.

Und so im Spiel können wir ganz nebenbei auch noch unser Gedächtnis trainieren.

Spiele sind vorhanden.

Sie können aber auch ihr Lieblingsspiel mitbringen und Spielpartner finden.

Bei Kaffee, Tee und Kuchen - erhältlich im Cafe Anschluß - sprechen wir zu Beginn über aktuelle Themen und Ereignisse.

Gemeinsam wollen wir entspannte aber auch spannende Stunden in geselliger Runde verbringen.

Wenn Sie dabei sein wollen, erreichen Sie mich mit Ihrer Anmeldung unter:
annes-runde@t-online.de

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 29 und 34!

Termine: Immer freitags 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:

Handy: 01577 9700919 oder über die Kreativwerkstatt: 069 299807-2357

Spielegruppe Doppelkopf

Verantwortlich: NN

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

Termine: Freitags, 15 – 17 Uhr

Die genauen Termine bitte erfragen unter: 069 299807-2350

Gemeinsam erleben

Schreiben im Café nach Natalie Goldberg

Verantwortlich: Wiltrud Pietschmann

Schreiben ist eine gute Gelegenheit im JETZT zu sein. Wenn wir schreiben, begegnen wir uns selbst gerade in diesem Augenblick. Allein für sich zu schreiben kann kraftvoll sein, aber in der Atmosphäre des Cafés – im Dialog mit anderen – können wir uns öffnen für viele neue Ideen. »Halten Sie Ihre Hand in Bewegung!«, rät uns Natalie Goldberg. Diesem Rat wollen wir folgen und Herz, Sinne und Verstand mit einbeziehen, wenn wir unsere Texte gestalten.

**Termine: Jeden 2. Freitag im Monat. – Nicht im Juli und August.
In diesem Quartal: 10.01.; 14.02. und 14.03.2025**



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.

Termine: 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 Vorträgen. Eine der für Frankfurter Seniorinnen und Senioren beliebte Fundgruben für glückliche Stunden wird wieder gefüllt.

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 Einrichtungen wie Altenheimen, Begegnungszentren, Seniorentreffs, Stadtteilbibliotheken in Frankfurt etc, die auf der Suche nach einem unterhaltsamen Programm für ihre Seniorinnen und Senioren sind.

13.01. Frau Iannelli liest von Christine Westermann »DA GEHT NOCH WAS. Mit 65 in die Kurve«.

Die Frage die viele Menschen beschäftigt wird hier nicht als Ratgeber behandelt. Die Autorin schreibt humorvoll und offen über das Älterwerden. Es ist ein Versuch sich mit dem Alter anzufreunden.

10.02. Maria Niesen liest von Sasa Stanisic aus »Möchte die Witwe angesprochen werden, platziert sie auf dem Grab die Gießkanne mit dem Ausguss nach vorne«,

Kurzgeschichten die zusammen eine Erzählung bilden.

10.03. Frau Fulle liest »Die Radioschwester« von Eva Wagendorfer (Band 1 - „ Klänge einer neuen Zeit“).

Drei starke Frauen und ihr mutiger Weg in eine neue Zukunft

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 2025:

Januar	Februar	März
20.01.	17.02.	17.03.
	24.02.	

Einlass ab 18:00 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 € 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

Rollenspiele im »offenen Wohnzimmer«

Mit 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 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: 04.01., 08.02., 01.03.), von 13:00–17:00+ Uhr
Bitte beachten: Im Februar am zweiten Samstag!
- Ort:** Offenes Wohnzimmer im Saal vom Café Anschluss
- Hinweis:** Gruppengrößen sind begrenzt, Anmeldung wünschenswert

Ein intergenerationelles Angebot – weitere Spielleiter und Gruppen sind willkommen!

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 wird etwa eine Woche vorher per E-Mail bekannt gegeben.

Bei unseren **Highlight-Wanderungen**, die im Quartal wiederholt werden, können Sie sich dann immer nur für einen der Termine anmelden, um möglichst vielen eine Teilnahme zu ermöglichen. In diesem Quartal haben wir keine wiederholte Wanderung.

Fr: 10.01. Hessisch Stonehenge (Darmstädter Osten),
11 km Länge, 115 m Anstieg *

Mi: 12.02. Bad Nauheim - Johannisberg - Friedberg,
10 km Länge, 160 m Anstieg

Mi: 26.03. Hofheim-Langenhain Rundweg,
11 km Länge, 220 m Anstieg

Fr: 28.03. Blütenweg Zwingenberg,
10 km Länge, 260 m Anstieg

Voraussetzungen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk.

***:** Die Wanderung am 10.01.2025 ist wegen der möglichen Schluss-Einkehr auf **15 Personen begrenzt.**

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

Gemeinsam erleben Wanderungen

Geführte Sonntags-Wanderungen

Mit Theresia Schoppenhauer

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 Wanderung fangen generell am Vormittag an. **Die Teilnehmer*innenzahl ist generell jeweils auf 10 Personen begrenzt.**

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

- So: 12.01. Neu-Isenburg Waldpark Tannenwald, Oberschweinstiege,**
13,6 km Länge, 40 m Anstieg
- So: 26.01. Runde von Darmstadt Ost, Rosenhöhe, Oberwaldhaus,**
9,59 km Länge, 90 m Anstieg
- So: 09.02. Runde von Rödermark-Urberach Aje-See, Neuer Steinbruch, Gutshof Thomashütte**
12,3 km Länge, 60 m Anstieg
- So: 23.02. Runde von Heusenstamm Bieberaue, Hofgut Patershausen,**
11 km Länge, 20 m Anstieg
- So: 09.03. Stockstadt am Rhein, Uralte Weiden - Aussichtspunkt Schlappeswörth, Hofgut Guntershausen, Kühkopf,**
10,3 km Länge, 10 m Anstieg
- So: 23.03. Kelkheim-Hornau Wanderung um den Rettershof, Naturschutzgebiet Krebsbachtal,**
10,3 km Länge, 130 m Anstieg

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 Religion & Kultur

Religion und Kultur

Yoga, Ganesha, OM, Karma, Buddha, Sri Grantha Sahib, Kirtan, Guru, Zen
Aus welchen Religionen und Kulturen stammen diese Begriffe?

Hier in Frankfurt leben viele Menschen unterschiedlichster Kulturen - und mit ihnen auch ihre Religionen.

In unserer Kursreihe **Religion und Kultur** erkunden wir nach und nach einige - teilweise auch weniger bekannte - Religionen.

Dabei erfahren wir einiges über deren Inhalte, Mythen, Geschichte, Bräuche, Riten sowie zu Kultur und Lebensweise ihrer Mitglieder.

Impulsvorträge, Filmausschnitte, gemeinsame (online) Recherchen, Musik bilden die Basis. Auf Wunsch sind optional zusätzlich auch kleine Exkursionen zu Museen, Ausstellungen und Tempeln, wenn sich die Gelegenheit dazu bietet, sowie auch gemeinsame Besuche von typischen Restaurants möglich.

In welchen Religionen und Kulturen wir die Begriffe finden, darüber wissen wir im Anschluss an die interaktiv gestalteten Kursteile mehr.

Gewinnen Sie begleitet von der Religionswissenschaftlerin Barbara Christine Kindler Einblicke in die Religionen und Lebensweisen von Hindus, Sikhs und Buddhisten und darüber hinaus viele neue Erkenntnisse auf dieser lebendigen Entdeckungsreise in Frankfurt.

Je Religion sind 2-3 Termine geplant. Beim jeweiligen ersten Termin stimmen wir uns auch über optionale Treffen und vielleicht aktuell gegebene öffentliche Angebote, Möglichkeiten ab.

Unseren nächsten Einblick widmen wir **Albert Schweitzer**. Mehr dazu finden Sie auf der nächsten Seite.

Gemeinsam erleben Religion & Kultur

Albert Schweitzer -

überholte Moralikone oder Wegbereiter einer neuen Menschlichkeit?

Albert Schweitzer war Philosoph, Theologe, Musiker, Urwalddoktor und Friedensnobelpreisträger.

Sein vielfältiges geistiges und ethisch praktisches Wirken sowie sein umfangreiches Werk sind unlösbar miteinander verbunden und nach wie vor aktuell. Schweitzers „Ethik der Ehrfurcht vor dem Leben“ und seine Kulturkritik erweisen ihn mit seiner Leitidee einer „grenzenlosen Verantwortung für alles, was lebt“ als einen in jeder Hinsicht aktuellen Denker.

06.02.25, 16 - 18 Uhr: Vortrag von **Dr. Gottfried Schütz** im Café Anschluss. In seinem Vortrag zeichnet Dr. Gottfried Schütz Albert Schweitzers Lebensweg nach, schildert wesentliche Erfahrungen und Stationen, die Schweitzers Denken und Handeln prägten und zu seiner „Ethik der Ehrfurcht vor dem Leben“ führten, die er auch in seinem von ihm aufgebauten Urwaldspital in Lambarene für die Ärmsten der Armen Afrikas lebte.

06.03.24, 16 - 18 Uhr: Besuch des **Albert-Schweitzer-Zentrums** mit Führung und interaktiven Erkundungen durch die Dauerausstellung. Im Anschluss steht Herr Dr. Schütz für Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und eine gemeinsame Diskussion zur Verfügung. - **Der Besuch des Albert-Schweitzer-Zentrums ist nur in Verbindung mit dem Vortrag möglich.**

Dr. Gottfried Schütz ist Vorsitzender der Stiftung Deutsches Albert-Schweitzer-Zentrum Frankfurt am Main

Die Teilnahme ist kostenlos

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

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.

Zwei Sachen 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 Besondere Veranstaltungen

Diverse Veranstaltungen im Café Anschluss

Die Konzerte, Theater, und andere Veranstaltungen im Café Anschluss werden immer beliebter. Daher freuen wir uns, dass wir Ihnen in diesem Quartal wieder einiges anbieten können.



- **Am Sonntag, den 12. Januar 2025** findet **von 14:00 bis 17:00 Uhr** das »**Silver Dating - SundayLadiesAusgayfreudig 55 plusminus**« im Cafe Anschluss statt.

Silver Dating - Mit Leichtigkeit und ohne Eile Gleichgesinnte finden, um mit Ihnen gemeinsam etwas zu unternehmen? Hier bringen wir ausgayfreudige Frauen über Impuls Fragen und spielerische Aktionen in anregende Gespräche, um sich näher kennenzulernen. Idee des Nachmittages ist es, entspannt Kontakte untereinander herzustellen und z.B. zukünftig gemeinsam mit jemanden oder mehreren zu einer Veranstaltung/Aktivität zu gehen.

Anmeldung bis 05.01.25 | Eintritt frei | Fingerfood/Spende willkommen, wahlweise süß oder herzhaft, für die Pausen dazwischen und danach.

Anmeldung über: SundayLadiesAusgayfreudig@web.de
oder telefonisch/WhatsApp: 0178 2092810

Buchungen für Vorträge und Kurse bitte ausschließlich über die Webseite des Café Anschluss oder der Kreativwerkstatt. Alle anderen Veranstaltungen wie angegeben. Bei Fragen erreichen Sie uns unter der Rufnummer 069 299807-2350 oder cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

Gemeinsam erleben

Besondere Veranstaltungen

- **Am Samstag, den 01. Februar 2025, von 11:00 bis 16:00 Uhr** findet **Erfrischen! - Mit tibetischem Yoga und Tanz** im Café Anschluss statt.

In unserem Alltag finden wir oft wenig Zeit für tiefe Erholung und Entspannung, was zu Dauerstress führen kann.

Dieser Workshop zeigt kreative Wege zur Bewältigung von Stress und zur Wiederherstellung der inneren Balance. Er beinhaltet Infos zur Stressreduktion und Übungen wie Bewegung, freier Tanz, Atmung, Achtsamkeit und Tibetisches Yoga (Zapchen). Die Übungen sind einfach, spielerisch, teils humorvoll, teils meditativ. Körperliche Fitness ist nicht erforderlich.

Buchungsnummer: 22158-25-162

Buchen und mehr Informationen über die Website der **Kreativwerkstatt**

<https://www.kreativwerkstatt-ffm.de/workshops>

- **Am Sonntag, den 23. Februar 2024, ab 17:00 Uhr** lädt das **Streicher Ensemble Dornbusch**, zum Konzert.

Mehr Informationen zu dem Konzert folgen in unserem Newsletter für Februar und auf unserer Webseite.

- **Am Donnerstag, den 13. März, von 10:00 bis 11:30 Uhr** findet der Vortrag **»Fotoreise in die Polarregionen der Arktis und Antarktis«** mit **Rudi Reiffert** statt.

In diesem Vortrag werden Ihnen anschauliche Fotos von Landschaften, der Tierwelt in den Polarregionen der Arktis und Antarktis gezeigt, mit Informationen und Tipps zu den Reisen, sowohl historischen Ereignissen wie z.B. der Entdecker Admiral Franklin in der Arktis und Ernest Shackleton in der Antarktis.

Mehr Informationen auf der Seite 25. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Buchungen für Vorträge und Kurse bitte ausschließlich über die Webseite des Café Anschluss oder der Kreativwerkstatt. Alle anderen Veranstaltungen wie angegeben. Bei Fragen erreichen Sie uns unter der Rufnummer 069 299807-2350 oder 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 Plastik-kärtchen) 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, Sprachen lernen.

Besondere Treffs: Internationaler Frauenkreis, Gesprächskreis Philosophie für Frauen, 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**

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, Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats 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 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					
Mo	16.12.				
	bis		GESCHLOSSEN		
Fr	03.01.				
Sa	04.01.	13:00-17:00	Rollenspiele im »offenen Wohnzimmer«		40
Mo	06.01.				
Di	07.01.				
Mi	08.01.	14:00-15:30	hobby-runde		33
Do	09.01.	10:00-11:00	Vor dem Computerkauf	1101	9
Fr	10.01.				
Mo	13.01.	14:00-16:00	KulTour	1451	32
		17:00-18:30	Lesefreude		38
Di	14.01.				
Mi	15.01.	10:00-13:00	Shortcuts & E-Mail-Anhängen	1321	17
Do	16.01.				
Fr	17.01.				
Mo	20.01.	10:00-13:00	Windows 11 Grundlagen 1/2	1221	9
		18:30-21:00	Gesellschaftstanz mit Bea Blell		39
Di	21.01.	10:00-11:30	Die Alleskönner »Smartphones«	1102	12
Mi	22.01.	13:30-16:30	iPad/iPhone Grundlagen	1231	14
Do	23.01.	10:00-13:00	Windows 11 Grundlagen 2/2		9
Fr	24.01.				
Mo	27.01.				
Di	28.01.				
Mi	29.01.	10:00-11:30	Gesundheits-Apps	1113	17
Do	30.01.				
Fr	31.01.	15:00-17:30	Repaircafé		45

Kalender

Tag	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Kurs	Seite
Februar					
Mo	03.02.	10:00-13:00	Windows 11 für Fortgeschrittene 1/2	1222	9
Di	04.02.	10:00-13:00	Tablet/Smartphone Grundlagen	1211	13
Mi	05.02.	14:00-15:30	hobby-runde		33
Do	06.02.	10:00-13:00	Windows 11 für Fortgeschrittene 2/2		9
		16:00-18:00	Albert Schweitzer		44
Fr	07.02.	10:00-13:00	Fotos neu zusammenstellen	1349	24
Sa	08.02.	13:00-17:00	Rollenspiele im »offenen Wohnzimmer«		40
Mo	10.02.	14:00-16:00	KulTour	1451	32
		17:00-18:30	Lesefreude		38
Di	11.02.	10:00-11:30	Online Banking Vortrag	1105	23
Mi	12.02.	11:00-12:00	Demokratische Mitwirkung im Internet	1191	17
		13:30-16:30	Das »Internet der Dinge«	1371	18
Do	13.02.				
Fr	14.02.	11:00-12:00	Keine Angst vor KI	1181	18
Mo	17.02.				
		18:30-21:00	Gesellschaftstanz mit Bea Blell		39
Di	18.02.	10:00-13:00	Bewältigung der Fotoflut auf dem Smartphone	1342	25
Mi	19.02.	10:00-11:30	Reiseplanung im Internet	1353	19
Do	20.02.				
Fr	21.02.				
Mo	24.02.	10:00-13:00	Sicherheit im Internet	1225	11
		13:30-15:00	Orientieren mit OpenStreetMap	1114	15
		18:30-21:00	Gesellschaftstanz mit Bea Blell		39
Di	25.02.	10:00-13:00	Tablet/Smartphone für Fortgeschrittene	1212	14
Mi	26.02.	10:00-13:00	CEWE Fotobuch erstellen 1/2	1244	24
		13:30-16:30	eBay Workshop	1372	20
Do	27.02.	10:00-13:00	Bildbearbeitung mit W11 Fotoanzeige	1248	25
Fr	29.02.	10:00-13:00	CEWE Fotobuch erstellen 2/2		24
		15:00-17:30	Repaircafé		45

Kalender

Tag	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Kurs	Seite
März					
Sa	01.03.	13:00-17:00	Rollenspiele im »offenen Wohnzimmer«		40
Mo	03.03.				
Di	04.03.	11:00-12:00	Nachhaltigkeitsapps	1192	19
Mi	05.03.	14:30-16:30	hobby-runde		33
Do	06.03.				
Fr	07.03.				
Mo	10.03.	11:00-12:00	ChatGPT Vortrag	1182	20
		14:00-16:00	KulTour	1451	32
		17:00-18:30	Lesefreude		38
Di	11.03.				
Mi	12.03.	10:00-13:00	Online Nachschlagewerke	1351	21
Do	13.03.	10:00-11:30	Fotoreise in die Polarregionen	1173	25
Fr	14.03.				
Mo	17.03.	18:30-21:00	Gesellschaftstanz mit Bea Blell		39
Di	18.03.				
Mi	19.03.	13:30-16:30	iPad/iPhone Grundlagen	1232	14
Do	20.03.	10:00-11:30	Mobiles Bezahlen	1112	23
Fr	21.03.	10:00-13:00	Fake News erkennen	1260	16
Mo	24.03.				
Di	25.03.	10:00-11:30	Die wunderbare Welt der »Tablets«	1103	12
Mi	26.03.	10:00-13:00	Ticketkauf im Internet	1352	22
		13:30-16:30	Künstliche Intelligenz (KI)	1373	22
Do	27.03.				
Fr	28.03.	15:00-17:30	Repaircafé		45
Mo	31.03.				

Wir vertreten Ihre Interessen - nicht allein!

Durch unsere Arbeit im EU-Projekt **St@ndbyMe** haben wir entdeckt, wie wichtig es ist, Sie nicht nur mit Hilfe zur Selbsthilfe im digitalen Bereich zu unterstützen, sondern Sie ebenfalls über die Zusammenhänge zwischen der Digitalisierung und den Menschenrechten zu informieren. Gleichzeitig versuchen wir eine Stimme für ältere Menschen zu sein, besonders wenn es das Recht auf Analogsein betrifft. Mehr zum EU-Projekt **St@ndbyMe** finden Sie unter: <https://www.standbymelearning.eu/>

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

Der **Seniorenbeirat Frankfurt**

Die Stadt Frankfurt schuf unter dem Oberbürgermeister Rudi Arndt als erste Stadt in Hessen einen Seniorenbeirat. Das war 1973, also vor 52 Jahren.

Der Seniorenbeirat hat 17 ordentliche und 17 Ersatz-Mitglieder, die aus den jeweiligen Frankfurter Ortsbeiräten, sowie aus der Kommunalen Ausländer- und Ausländerinnenvertretung (KAV) entsandt und vom Magistrat berufen werden. Alle Beiratsmitglieder müssen mindestens 60 Jahre alt sein.

Der Seniorenbeirat vertritt die Interessen der Seniorinnen und Senioren in Frankfurt am Main. Er berät die städtischen Organe in allen Angelegenheiten, die Seniorinnen und Senioren betreffen.

So befasst sich der Seniorenbeirat - unter Berücksichtigung kultureller Unterschiede - unter anderem mit:

- Grundsätzen der Altenpolitik in Frankfurt
- Förderung von Nachbarschaftsnetzungen
- Programmen für ältere Bürgerinnen und Bürger
- Altersgerechtem Wohnen
- Angeboten für lebensbegleitende Bildung
- Angeboten an Beratungsdiensten
- Angeboten für Freizeit und Kultur
- Gestaltung ambulanter und stationärer Pflege
- der Zusammenarbeit mit Trägern der Altenhilfe und ähnlichen Gruppen
- u.v.m.

Mehr über den Seniorenbeirat, seine Termine und Tätigkeiten finden Sie auf <https://senioren-frankfurt.hessen.de/>

Geschäftsstelle Seniorenbeirat

Eschersheimer Landstraße 241-249, 60320 Frankfurt am Main
seniorenbeirat@stadt-frankfurt.de
069 212 37722

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!**

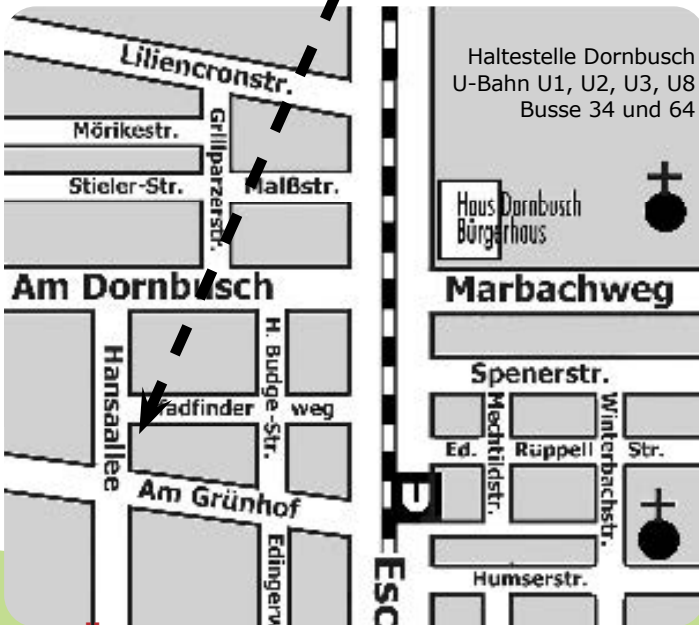


Auf der jeweilig gezeigten Seiten finden Sie den Link zu den Rezensionen generell entweder, wie oben, direkt hinter dem Sternen-Durchschnitt, oder wie rechts, unten rechts unter den Bildern. Dann können sie Sterne vergeben und, wenn Sie es möchten, einen kurzen Text zu Ihrer Erfahrung mitteilen.



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. 16.12.2024 bis Fr. 03.01.2025 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 2025
erscheint Mitte März 2025**

