



STADT
ASCHAFFENBURG



Angebote für Seniorinnen und
Senioren in Aschaffenburg

**Aktiv – gesellig –
nachbarschaftlich**

JANUAR BIS JULI 2025

INHALT

Grußwort Oberbürgermeister	3
----------------------------	---

A) Freizeit, Kultur, Gesundheit und Unterhaltung

Regelmäßige gesellige Angebote	4
Regelmäßige Bewegungs-Angebote	12
Regelmäßige kulinarische Angebote	18
Angebote Januar 2025	22
Angebote Februar 2025	24
Angebote März 2025	27
Angebote April 2025	29
Angebote Mai 2025	31
Angebote Juni 2025	32
Angebote Juli 2025	33

B) Liefer- und Fahrdienste

Apotheken	34
Supermärkte	34
Fahrdienst und Fahrtraining	37

C) Beratung, Hilfe und Information

Angebote der Stadt Aschaffenburg (Pflegerstützpunkt, Ehrenamtsagentur, Selbsthilfe- kontaktstelle, Betreuungsstelle, Seniorenberatung)	40
Telefonnummern bei Sorgen und Ängsten	44
Weitere Beratungsangebote	45

D) Adressen der Veranstalter

Pfarreien · kirchliche Einrichtungen · Seniorenkreise	49
Nachbarschaftshilfen	51
Seniorentreffs · Cafés · Sonstige	52
Sportvereine	54
Städtische Einrichtungen	56
Vereine · Beratungen · Initiativen	58

GRUSSWORT DES OBERBÜRGERMEISTERS

Liebe Seniorinnen und Senioren,



mehr für die Gesundheit tun, mal wieder etwas Anderes sehen, neue Leute kennenlernen, gemeinsam Schönes erleben – haben Sie auch gute Vorsätze für das neue Jahr? Dann finden Sie in der Broschüre „Aktiv-gesellig-nachbarschaftlich“ viele Anregungen für Frühjahr und Sommer.

Ob Freizeit- und Sportaktivitäten, ob Veranstaltungstipps oder interessante Informationen – hier finden Sie alle Angebote in Aschaffenburg auf einen Blick.

Vielen Dank an die Vereine, Verbände und Einrichtungen, die an der Broschüre mitgewirkt haben und Tag für Tag dafür sorgen, dass Sie sich als Seniorinnen und Senioren in Aschaffenburg wohl fühlen.

Viel Freude bei der Umsetzung Ihrer Vorsätze und viele interessante und bereichernde Begegnungen und Erlebnisse wünscht Ihnen

Ihr

Jürgen Herzing
Oberbürgermeister

A) Freizeit, Kultur, Gesundheit und Unterhaltung



Die Kontaktdaten und Adressen der Veranstalter/-innen für weitere Informationen und/oder Anmeldung finden Sie ab S. 49.

Zeichenerklärung:



Angebote im Bereich Digitales (PC, Internet, Tablet, Smartphone & Co)



Seniorenfahrten, Ausflüge



Angebote für Demenzkranke und deren Angehörige

Regelmäßige gesellige Angebote

Jeden Montag, 15:30-19:00 Uhr

MIZ – Miteinander im Zentrum e.V. – Wohlfühlabend

Geselliges Beisammensein mit Abendessen

Mo., Mi. und Do., 14:00-17:00 Uhr

Seniorentreff Aschaffenburg e.V.

Ein Treff zum Knüpfen netter Kontakte und Erhalt von aktuellen Informationen und Tipps.

Montags: Sport für Seniorinnen und Senioren

Mittwochs: Spaß und Unterhaltung, Vorträge über Themen für Seniorinnen und Senioren, Ausflüge

Donnerstags: Möglichkeiten zum Spielen von verschiedenen Karten- und Gesellschaftsspielen

Extras: Barrierefreier Zugang und Behinderten-WC. Kaffee & Kuchen, kalte Getränke zu günstigen Preisen. Kein Verzehrzwang. Keine Mitgliedschaft erforderlich.

Die regelmäßigen geselligen Angebote werden von folgenden Organisationen und Vereinen durchgeführt bzw. unterstützt:



Seniorentreff – Nachfolger gesucht!

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren und suchen ein verantwortungsvolles Ehrenamt? Werden Sie Teil unseres Teams und gestalten Sie aktiv das Miteinander der älteren Generation! Wir suchen Mitarbeitende im Vorstand, auch eine Kassiererin/einen Kassierer; eine einfache Buchhaltungssoftware ist vorhanden)

Ihre Aufgaben als neue Vorsitzende:

- Koordination der Aktivitäten (Seniorentreff)
- Organisation von Veranstaltungen für den Seniorentreff
- Förderung der Öffentlichkeitsarbeit
- Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann bewerben Sie sich!

Kontaktdaten und Ansprechpersonen finden Sie auf S. 54.

Montags – 1x im Monat (außer August), 13:00-17:00 Uhr

Martinusforum in Zusammenarbeit mit der Stadt Aschaffenburg und dem Kath. Senioren-Forum, Tanztee – Fit und beschwingt durch Bewegung im Alter, Eintritt 2,00 € pro Person, im Martinushaus

Offener Tanztee für Junggebliebene, Paare oder Singles jeglichen Alters mit Live-Musik von Heribert. Kaffee, Getränke und Kuchen werden zu günstigen Preisen angeboten. Keine Anmeldung erforderlich.

Termine 2025: 13.01., 10.02., 10.03., 07.04., 12.05., 02.06., 07.07.2025

Montags – 1x im Monat, 14:00-15:00 Uhr

MIZ – Miteinander im Zentrum e. V.

Literaturnachmittag mit Helmut Fleckenstein.
Genauere Termine unter www.miz-ab.de

Montags (außer in den bayerischen Schulferien), 14:30-16:00 Uhr

Der Tanzkreis St. Josef mit Tanzleiterin Renate Reinhard lädt ein zu Spaß und Freude beim gemeinsamen Tanzen im Haus der Begegnung, Albrechtstr. 6 in Damm. Interessenten sind jederzeit zum Reinschnuppern – auch ohne Partner – herzlich willkommen. Keine Anmeldung erforderlich.

Montags – 1x im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

vhs-Filmtreff „Schlaue Graue“

vhs-Haus, Saal

Jeden zweiten Montag im Monat zeigt die vhs in Zusammenarbeit mit dem Landesmediendienst Bayern einen „Seniorenfilm“. Das Angebot ist kostenfrei.

Jeden 3. Dienstag im Monat (außer im August)

DAV Seniorengruppe

Wir machen leichte Wanderungen in einem angemessenen Tempo mit einer Dauer von ca. 2 bis 2,5 Stunden. Nach Möglichkeit fahren wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Die Geselligkeit soll nicht zu kurz kommen, deshalb kehren wir zum Abschluss ein. Unsere Wanderungen finden, außer in den Sommermonaten Juli und August, in der Regel am 3. Dienstag im Monat statt.
Ansprechpartnerin: Brigitte Sauer (Kontaktdaten S. 56)

Dienstags, 10:00-12:00 Uhr

GESTA e.V.

Offener Spieletreff für alle
Aschaffenburg Damm, Vereinsräume (Haidstr. 5)

Dienstags, 14:00-16:00 Uhr

Offene Gesellschaft, im Quartierszentrum (Hefner-Alteneck)

Treffen für alle die Lust und Freude daran haben, zusammen zu plaudern, zu stricken, handarbeiten zu machen oder gemütlich zusammen zu sitzen. Die bestehende Runde freut sich über Zuwachs.

Dienstags, 14:00-16:00 Uhr**MIZ – Miteinander im Zentrum e.V.**

Kartenspielrunde – geselliges Beisammensein und Karten spielen.

**Jeden 2. Dienstag im Monat, 14:30 Uhr
(außer im August)****Pfarreiengemeinschaft Zum guten Hirten**

Seniorenachmittag im Pfarrsaal St. Pius mit Kaffee & selbstgebackene Kuchen im Anschluss an den Gottesdienst sowie einem monatlich wechselndem Programm an Vorträgen/Veranstaltungen (Infos im „Einblick“ oder auf der Homepage).

**Jeden 2. Dienstag im Monat, 15:00-17:00 Uhr
(außer Januar und August)****GIS – Gemeinschaftsinitiative Schweinheim**

„Fröhliches Zusammensein für Alt und Jung“ mit Spiel, Gesang, Gespräch, Information, Kaffee und selbstgebackenem Kuchen im barrierefreien Gemeindehaus Maria Geburt. Gelegentliche Auftritte von Kindern der örtlichen Kindergärten oder der Pestalozzi-Grundschule sorgen für eine fröhliche Auflockerung.

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 14:00-16:30 Uhr**Aschaffener Busfreunde (Hiltrud Hornung)**

Offener Treff: Menschen, die mit gleichgesinnten, fröhlichen Seniorinnen und Senioren reisen möchten, treffen sich zum Kennenlernen und Planen der gewünschten Ziele und Fahrten im Restaurant Lebenswert. Neue allein-stehende Menschen, aber auch Paare sind immer willkommen und finden schnell Anschluss. Eine Teilnahme an den Fahrten ist kein Muss. Rollatoren sind kein Hindernis.

Geplante Fahrten bis Juli 2025:

Do., 29.01.: Überraschungsfahrt

Do., 27.02.: Karlstadt mit Einkehr

Mi., 12.03.: Meiningen mit Besuch des Bühnenbild Museums

Fr., 25.04.: Nördlinger Ries Museum mit Einkehr

Do., 22.05.: Rüdesheim mit Einkehr

Fr., 06.06.: Brombachsee mit Schiffsfahrt

Do., 26.06.: Darmstadt mit Mathildenhöhe und Hundertwasserhaus

Fr., 11.07.: Hessenpark

Abfahrtszeiten sind ab 9 Uhr, 10 Uhr oder auch 12 Uhr. Bitte vorab informieren. Fahrpreis ist von der Teilnehmer- und Anmeldezahl abhängig.

Mittwochs, 14:00-16:00 Uhr**St. Johanniszweigverein Aschaffenburg-Schweinheim e.V.**

Strickkreis – Treffen von Handarbeitsfans (Anfänger oder Profis) die für einen guten Zweck stricken.

Mittwochs, 14:00-16:00 Uhr**MIZ – Miteinander im Zentrum e.V.**

Internationale Handarbeitsrunde

Mittwochs, 14:30-16:30 Uhr**KuDamm e.V.**

Offener Maltreff im ehemaligen Feuerwehrhaus, Damm.

**Jeden 2. Mittwoch im MIZ und jeden 4. Mittwoch im
Digitalladen Aschaffenburg, jeweils 17:00-18:30 Uhr**

Mediensprechstunde – kompetente Hilfe bei Problemen und Fragen zu Smartphone, Laptop, Internet und soziale Medien. Bitte bringen Sie Ihr Laptop und/oder Handy/ Smartphone mit.

Jeden 4. Mittwoch im Monat, 17:30-19:30 Uhr**MIZ – Miteinander im Zentrum e.V.**

Offener Spieletreff für alle von 9-99 Jahre, gemeinsam mit der Lebenshilfe Aschaffenburg

**Jeden 1. Mittwoch im Monat
(außer Januar und August), 19:00 Uhr**

Selbsthilfegruppe „Leben mit Demenz“

Wir sind eine offene und für alle zugängliche Gruppe. Betroffene und Zugehörige tauschen sich untereinander aus und geben sich gegenseitig Hilfestellung und Unterstützung. Die Treffen finden im Bernhard-Junker-Haus, Neuhoferstraße 11 statt. Anmeldung über Alzheimer Gesellschaft Aschaffenburg e.V. Telefon: 06021 7713177

Donnerstags, 10:00-12:00 Uhr

GESTA e.V.

Offenes Strick-Café für alle

Donnerstags, 15:00-17:00 Uhr

**Spielenachmittag, im Quartierszentrum
(Hefner-Alteneck)**

Der Spielenachmittag ist für alle die Spaß an Brett-, Karten-, oder Gesellschaftsspielen haben. Das Angebot ist kostenfrei.

**Donnerstags – 1x im Monat (außer August) –
14:00-17:00 Uhr**

**Katholisches Senioren-Forum in Kooperation mit dem
Martinusforum, Fit und aktiv durch Singen in froher
Runde, im Martinushaus**

Eine der ältesten und bekanntesten Seniorenveranstaltungen in Aschaffenburg! Gemeinsames Singen, Gedichte und Geschichten – mit Heribert am Keyboard und Tilly am Mikrophon. Eintritt frei.

**Termine 2025: 16.01., 27.02., 13.03., 10.04., 15.05.,
05.06., 10.07.2025**

Freitags – 14-tägig, 10:00-11:30 Uhr

Selbsthilfegruppe „Gemeinsam genesen 60plus“

Hilfe und Unterstützung bei Depressionen und Ängsten – in Gemeinschaft Halt, Trost und Zuversicht finden für Lebensfreude und Genesung. Wir freuen uns auf neue Teilnehmende. Die Treffen finden in den Räumen des MIZ Miteinander im Zentrum e. V. in der Badergasse 7, 63739 Aschaffenburg, statt. Ansprechpartnerin: Karin Ball, Tel.: 0176 40175343

Reiseangebote des Kath. Senioren-Forum (KSF)

Das Kath. Senioren-Forum der Diözese Würzburg bietet zusammen mit der Fachstelle Seniorenpastoral im Jahr 2025 folgende Reisen an, die in einem eigenen Prospekt ausführlich beschrieben sind. Dieser kleine Katalog ist im Martinushaus (2. Stock, Seelsorge) oder bei Seniorenkreisen in Pfarrgemeinden erhältlich.

Reisen 2025 (Januar bis Juli):

06.04.-09.04.: Wanderexerzitien Fränkische Schweiz
07.05.-10.05.: Tanzfreizeit in Würzburg
18.05.-25.05.: Urlaub Schwäbische Alb Bad Urach
15.05.-19.05.: Erkundungstour auf der Insel Usedom
14.06.-23.06.: Wanderfreizeit auf Madeira
29.08.-04.09.: Flugreise Rom im Heiligen Jahr
Im September wird ein Bildungstag stattfinden.

Bald wieder geplant:

**Senioren-Betreuungsgruppe der Caritas Sozialstation
St. Elisabeth e.V.**

In geselliger Runde gemeinsame Stunden verbringen und zum Abschluss eine liebevoll gedeckte Kaffeetafel genießen.

Genaue Informationen und Anmeldung bei Frau Wolf (Kontaktaten: siehe S. 57).



KULTURAMT
ASCHAFFENBURG

**Kulturamt Aschaffenburg –
Stadthalle und Stadttheater**

Günstigere Karten für das Seniorenprogramm erhalten Sie mit einem Abo oder durch Gruppenrabatt (gilt nicht für die Advents- und Frühlingsgala).

Weitere Informationen unter

www.stadttheater-aschaffenburg.de/karten,
siehe auch Kontaktaten S. 58

Regelmäßige Bewegungs-Angebote

Die regelmäßigen Bewegungs-Angebote werden von folgenden Organisationen und Vereinen durchgeführt bzw. unterstützt:



Die Kontaktdaten und Adressen für weitere Informationen und/oder Anmeldung finden Sie ab S. 54.

Montags, 08:45-09:45 Uhr

Seniorinnengymnastik

TuS Damm, TuS-Halle

Montags, 10:30-12:00 Uhr und 18:30-20:00 Uhr

Herzsportgruppe

TuS Leider, Turnhalle

Montags, 16:00-17:30 Uhr

Feldenkrais

GESTA e.V.

Aschaffenburg Damm, Vereinsräume (Haidstr. 5)

Trainerin: Rita Rudert

Montags, 18:00-19:00 Uhr

Seniorinnen-Gymnastik

TV-Schweinheim, TVS-Halle,

Ansprechpartnerin: Helga Gruß

Montags, 19:00-20:00 Uhr

Gymnastik

SSKC Poseidon Aschaffenburg 06 e.V.,

Friedrich Dessauer Gymnasium

Montags, 20:00-21:00 Uhr

Jedermann/-frau-Turnen

TuS Damm, TuS-Halle

Dienstags, 09:00-10:30 Uhr

Herzsportgruppe

DJK Aschaffenburg e.V., vereinseigene Turnhalle und Sportgelände

Kostenfreie Teilnahme, wenn eine durch die Krankenkasse genehmigte Rehasport Verordnung vorliegt. Arzt während des Trainings vor Ort. Ansonsten ist der Eintritt in den Verein jederzeit problemlos möglich.

Dienstags, 10:00-11:30 Uhr

Herzsportgruppe

TuS Leider, Turnhalle

Dienstags, 10:30-12:00 Uhr**Herzsportgruppe**

DJK Aschaffenburg e.V., vereinseigene Turnhalle und Sportgelände

Kostenfreie Teilnahme, wenn eine durch die Krankenkasse genehmigte Rehasport Verordnung vorliegt. Ansonsten ist der Eintritt in den Verein jederzeit problemlos möglich. Arzt während des Trainings vor Ort.

Dienstags, 16:30-17:30 Uhr**Yoga im Sitzen für Seniorinnen und Senioren im Rahmen des Projektes „ASCHAFFENBURG BEWEGT – Bis ins hohe Alter“ (AB-BA).**

Quartiersaal: Hefner-Alteneck-Str. 35

Anmeldung über Karin Glöckner, Quartiersbüro Hefner Alteneck (siehe S. 54).

Dienstags, 16:45 Uhr-17:30 Uhr oder 17:45-18:30 Uhr**Orthopädischer Reha-Sport**

Gesund und Vital e.V.

Turnhalle: TuS Leider, keine Kurse in den bayer. Schulferien
Trainerin: Silvia Schmitt

Dienstags, 17:30-19:00 Uhr**Senioren-Gymnastik**

TV-Schweinheim, TVS-Halle,
Ansprechpartnerin: Helga Gruß

Dienstags, 19:00-20:30 Uhr**Herzsportgruppe**

DJK Aschaffenburg e.V., vereinseigene Turnhalle und Sportgelände

Kostenfreie Teilnahme, wenn eine durch die Krankenkasse genehmigte Rehasport Verordnung vorliegt. Ansonsten ist der Eintritt in den Verein jederzeit problemlos möglich. Arzt während des Trainings vor Ort.

Dienstags ab 19:30 Uhr**Schach**

TuS Damm, Schachraum TuS-Halle

Dienstags, 20:15-21:30 Uhr**Fitnessstraining für Männer und Frauen**

VfR Nilkheim, Schulturnhalle

Trainerin: Sybille Brunner

Mittwochs, 09:00-10:00 Uhr**Gesundheitsorientierte Gymnastik für Seniorinnen und Senioren; für alle, die aktiv und gesund bleiben wollen**

VfR Nilkheim, Bürgerhaus Nilkheim, Mergenbaumplatz

Trainerin: Renate Menzel

Mittwochs, 09:30-11:00 Uhr oder 09:50-11:20 Uhr (laut Plan)**Rücken- und Beckenbodengymnastik**

TuS Damm, Pfarrsaal oder TuS Halle

Mittwochs, 10:00-11:00 Uhr**Gemeinsamer Spaziergang des Quartierszentrums (Hefner-Alteneck)**

Wir drehen eine Runde durchs Viertel und machen einen Spaziergang auf barrierefreien Wegen. Treffpunkt ist der Generationenspielfeldplatz Blütenstraße/Ecke Spessartstraße. Der Spaziergang wird begleitet.

Mittwochs, 10:15-11:15 Uhr**Ganzheitliche Gymnastik und Bewegung für Männer und Frauen 50+**

Turnverein 1860 Aschaffenburg e. V.

Trainerin: Marlies Bogdahn

Mittwochs, 14:00-15:00 Uhr**(von Mai bis September im vereinseigenem Freibad)****Aquafitness**

SSKC Poseidon Aschaffenburg 06 e.V.

Mittwochs, 15:00-16:30 Uhr**ErlebniSTanz**

Pfarrei St. Kilian, im Bürgerhaus, Mergenbaumplatz 3

Mittwochs, 18:00-19:00 Uhr**Gymnastik für Damen**

TuS Leider, Turnhalle

Mittwochs, 18:00-19:00 Uhr, außer in den bayerischen Schulferien**Yoga-Me-Time**

Miteinander im Zentrum e. V. (MIZ)

Trainerin: Olga Polyviana

Mittwochs, 18:30-19:45 Uhr**Rückentraining weiblich/männlich**

TuS Damm, Schillerschule

Mittwochs, 19:00-20:00 Uhr**Rundum fit und gesund – für Frauen**

VfR Nilkheim, Bürgerhaus Nilkheim, Mergenbaumplatz

Trainerin: Renate Menzel

Mittwochs, 20:00-21:30 Uhr**Frauengymnastik**

Turnverein 1860 Aschaffenburg e. V. TVA-Halle

Trainerin: Lilo Elbert

Donnerstags, 08:30-09:15 Uhr, 09:30-10:15 Uhr oder 15:45-16:30 Uhr:**Orthopädischer Reha-Sport**

Gesund und Vital e.V., Turnhalle TuS Leider,

keine Kurse in den bayer. Schulferien

Trainerin: Silvia Schmitt

Donnerstags, 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr**Nordic Walking**

TuS Damm, Fuß- und Radweg hinter der Tankstelle
(Schillerstr. 58)

Donnerstags, 17:30-19:00 Uhr**Herzsportgruppe**

TuS Leider, Turnhalle

Freitags, 14:00-16:00 Uhr (ab 13.09.2024)**Wassergymnastik für Seniorinnen und Senioren im Rahmen des Projektes „ASCHAFFENBURG BEWEGT – Bis ins hohe Alter“ (AB-BA).**

Schwimmbad: Hefner-Alteneck-Schule

Anmeldung über Karin Glöckner, Quartiersbüro Hefner Alteneck (siehe S. 54).

Freitags, 17:00-18:15 Uhr**Rückentraining weiblich/männlich**

TuS Damm, Schillerschule

Freitags, 17:30-18:30 Uhr**Fitness Herren 50+**

TuS Leider, Turnhalle

Freitags, 18:15-19:30 Uhr**(von Oktober bis April in der Comeniuschule)****Aquafitness**

SSKC Poseidon Aschaffenburg 06 e.V.

Samstags, 14:00-16:00 Uhr**Freizeitgruppe Tischtennis 60+**

TuS Damm, TuS-Halle

Samstags, 16:00-18:00 Uhr**PingPongParkinson, Tischtennis für an Parkinson Erkrankte**

TuS Damm, TuS-Halle

Regelmäßige kulinarische Angebote

Die Kontaktdaten und Adressen der Veranstalter/-innen für weitere Informationen und/oder Anmeldung finden Sie ab S. 52.



Bezirksverband
Unterfranken e.V.

Café Bernhard-Junker - AWO Bernhard-Junker-Haus Sa., So. und feiertags, jeweils: 14:30-17:00 Uhr

Unser „Café Bernhard-Junker“ ist ein beliebter Ort für einen Plausch bei Kaffee und Kuchen oder einem Glas Wein mit anderen Bewohnenden oder Angehörigen.



Café Bücherwurm - Stadtbibliothek Aschaffenburg Mittwochs, 10:00-14:00 Uhr (außer in den bayerischen Schulferien)

Die Schüler der Comeniuschule verkaufen selbstgebackenen Kuchen in der Cafeteria der Stadtbibliothek Aschaffenburg.



Café Metropol – Diakonie Untermain e.V. Mo.-Fr., 08:00-15:00 Uhr

Das Sozial- und Integrationscafé Metropol im Diakonie Sozialkaufhaus ist mehr als ein Café. Es ist ein Ort der Begegnung, ein Raum, der Integration fördert und ein Treffpunkt für verschiedenste Initiativen. Wir bieten ein gastronomisches Angebot zu symbolischen Preisen, das sich auch Menschen leisten können, die wenig Geld zur Verfügung haben. Jeden Tag kochen wir ein warmes Mittagessen.



Veganes Mittagessen: MIZ – Miteinander im Zentrum e.V. Mittwochs, ab 12:00 Uhr

Anmeldung bis dienstags, 14:00 Uhr unter 06021 298-76

Brunch „Sekt und Selters“

Fr., 24.01., 28.02., 28.03., 25.04., 23.05., 27.06., 25.07.,
10:00-13:00 Uhr

Beim Brunch „Sekt und Selters“ können Sie gegen einen kleinen Unkostenbeitrag von 10,50€ (für Mitglieder des MIZ e.V. 8,50 €) köstliche Gerichte aus der hauseigenen Küche genießen, interessante Gespräche führen und neue Bekanntschaften schließen. Eine Teilnahme ohne Verzehr ist auch möglich – genießen Sie einfach bei einer Tasse Kaffee die anregende Unterhaltung.

Anmeldung unter 06021/29876 oder per E-Mail an jana.friedrich@miz-ab.de



Café Grenzenlos – Grenzenlos e.V.

Mo.-Fr., 10:00-15:00 Uhr

Im Winter: an Sonn- und Feiertagen, 10:00-14:00 Uhr
Samstags geschlossen

Während der Öffnungszeiten werden bedürftige Bürgerinnen und Bürger mit warmen, günstigen und abwechslungsreichen Speisen versorgt und wie in einem richtigen Restaurant am Platz bedient.

Innerhalb unseres Projektes „Raus aus dem Alltag“ bieten wir Senioren ab 60 Jahre, mit Grenzenlos-Pass, die Möglichkeit zur Teilnahme an Ausflügen, Kinobesuchen, Tanzveranstaltungen, Handarbeitstreffs u.v.m.

Mehr Infos unter: www.grenzenlos-ab.de



Seniorentreff Aschaffenburg e.V.

Café im Seniorentreff Aschaffenburg

Mo., Mi. und Do., 14:00-17:00 Uhr

Im Café des Seniorentreffs Aschaffenburg e.V. gibt es Kaffee, Getränke und Kuchen zu günstigen Preisen. Barrierefreier Zugang und ein Behinderten-WC sind vorhanden.



Mittagstisch - Pfarrgemeinde St. Josef

Mittwochs ab 12:15 Uhr im Haus der Begegnung

Preisgünstiges Mittagessen inklusive Nachtisch. Die aktuelle Speisekarte finden Sie im Dämmer Mitteilungsblatt oder unter www.hl-dreifaltigkeit-ab.de/angebote-und-gruppen/senioren/mittagstisch sowie im Schaukasten an der Kirche St. Josef in Damm.

Anmeldung: Di., 18:00-20:00 Uhr und
Mi., 08:00-09:00 Uhr unter Tel.: 06021 46466



ST. JOHANNIS-ZWIGVEREIN
ASCHAFFENBURG-SCHWEINHEIM E.V.

Schweinheimer Mittagessen: Donnerstags 2 x im Monat um 12:00 Uhr, St. Johannes-Zweigverein Aschaffenburg-Schweinheim e.V.

Gemeinsames preiswertes Mittagessen im Pfarrzentrum St. Gertrud.

Anmeldung bis spätestens mittwochs 11:00 Uhr bei Edith Dahmen, Tel.: 06021 95229

Die monatlichen Angebote werden von folgenden Organisationen und Vereinen durchgeführt bzw. unterstützt:



Monatliche Angebote

Januar

Di., 07.01.-11.02., 10:30-11:45 Uhr

vhs-Kurs: Balance & Kraft

vhs-Haus, Raum U06, 6 Termine

In diesem Gymnastikkurs trainieren Sie gezielt Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht, Ihre Muskelkraft und Bewegungssicherheit. Die Gymnastikstunden umfassen: Schrittmuster-Übungen und Multi-Tasking-Aufgaben (mehrere Dinge gleichzeitig tun) – Bewegungsspiele, zur Förderung von Balance-Fein- und Grobmotorik- und Sicherheit beim Gehen und Stehen. Dabei stärken Sie auch ihre tiefliegenden Muskeln im Rumpf und in der Wirbelsäule.

Gebühr: 47,50 €

Mo., 13.01., 14:30-16:30 Uhr

Seniorenkaffee St. Paulus Damm

Thema: Schlafstörungen

Ref.: Dr. Lothar Blatt

Museen der Stadt Aschaffenburg

Die Aschaffener Museumslandschaft präsentiert sich in besonderer Vielfalt: von überregional beachteten Kunstausstellungen zu Themen der Moderne bis hin zu eindrucksvollen archäologischen Sammlungen und den Höhepunkten der Kunst des Mittelalters und der Renaissance reicht die Bandbreite. Das Führungsnetz Aschaffenburg bietet attraktive und spannende Führungen durch die Museen an.

Weitere Informationen unter www.museen-aschaffenburg.de und www.fuehrungsnetz-aschaffenburg.de, siehe auch Kontaktdaten S. 57



Di., 14.01., 14:30 Uhr

Pfarreiengemeinschaft St. Martin

„Neujahrsempfang mit Sekt und Selters“

Veranstaltungsort: Marienstift, Webergasse 1

Ref.: Renate Gora

Do., 16.01., 14:30 Uhr

Evang.-Luth. Kirchengemeinde Aschaffenburg St. Matthäus

Gedanken zur Jahreslosung

Veranstaltungsort: Gemeinderaum unter der Matthäus kirche, Matthäusstr. 14

Ref.: Pfarrerin Birgit Niehaus

**20.01.-24.02., montags und donnerstags,
14:30-16:00 Uhr**

Smartphones - anschaulich erklärt (nicht nur) für Ältere!

vhs-Haus, Raum 105, 10 Termine

Ein Smartphone ist ein toller Helfer im Alltag, gerade auch für Ältere! In diesem Kurs wird erklärt, wofür und wie Sie es nutzen können - mit vielen praktischen Beispielen.

Auch das Thema Sicherheit im Internet kommt nicht zu kurz! Schwerpunkt: Android-Geräte

Gebühr: Bitte erkundigen Sie sich bei der vhs.

Fr., 24.01.-28.03., 10:15-11:15 Uhr

Gesunder Rücken und Gelenkgymnastik für Senior*innen - aktiv und beweglich im Alter

vhs am Südbahnhof, Raum U01, 10 Termine

Gebühr: 63,00 €

Di., 28.01., 15:00-17:00 Uhr

St. Laurentius Leider

Seniorenachmittag mit selbstgebackenem Kuchen

Veranstaltungsort: Leiderer Pfarrheim

Fr., 31.01., 15:00 Uhr

Stadthalle am Schloss

Ball im Savoy

Operette in drei Akten von Alfred Grünwald und Fritz

Löhner-Beda mit Musik von Paul Abraham: eine verrückte Geschichte rund um ein frisch vermähltes Paar, dessen Treue auf die Probe gestellt wird.
Eintrittspreis: 19,00 € bis 40,00 €

Februar

Di., 04.02.-Di., 01.04., 09:00-11:30 Uhr

Erste Schritte am PC für die Generation 60+ (Windows 10) - Teil 1

vhs-Haus, Raum 109, 8 Termine
Sie lernen in Ruhe und Gelassenheit, Schritt für Schritt, was man mit einem Computer alles „anstellen“ kann, wie er funktioniert, welche Anwendungen es gibt und was zurzeit die aktuellen Trends sind.
Gebühr: 148,00 €

Di., 04.02.-Di, 01.04., 12:30-15:00 Uhr

Erste Schritte am PC für die Generation 60+ (Windows 10) - Teil 3

vhs-Haus, Raum 109
Sie haben bereits die Kurse „Erste Schritte am PC für die Generation 60+ - Teil 1 und 2“ besucht und wollen Ihre erworbenen Kenntnisse in gewissen Bereichen weiter vertiefen und mit Übungen intensivieren.
Gebühr: 127,00 €

Di., 04.02., 19:00-20:30 Uhr

vhs-Online-Vortrag „Die Gesundheit wird digital“

Die Digitalisierung schreitet voran. Die elektronische Patientenakte (ePA) wird verpflichtend für alle Verbraucher/-innen eingeführt werden. Da die Informationen über den Gesundheitszustand zu unseren sensibelsten Daten gehören, sind alle Aspekte des Datenschutzes relevant. In diesem Vortrag erhalten Sie, von Frau Gers vom Verbraucherservice Bayern, Informationen über die elektronische Patientenakte, das E- Rezept und die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung.
Gebühr: 6,00 €

So., 09.02., 15:00 Uhr

Stadttheater Bühne 1

Fisch zu viert

Kriminalkomödie von Wolfgang Kohlhaase und Rita Zimmer, die auch 40 Jahre nach ihrer Entstehung nichts an Tempo, Sprachwitz und Komik verloren hat
Eintrittspreis: 16,00 € bis 36,00 €

Di., 11.02., 14:30 Uhr

Pfarrereingemeinschaft St. Martin

Bunter Seniorenfasching mit Wolfgang Winicker
Veranstaltungsort: Marienstift, Webergasse 1
Anmeldung erforderlich!

Do., 13.02., 10:00-12:00 Uhr

Gesundheitswanderung des Spessartbundes e. V.

Die Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbandes (DWW) bietet eine Kombination aus kurzen Wanderungen und einfach Übungen an, was nicht nur Spaß, sondern auch rundherum fit macht.
Treffpunkt: Umweltstation in der Ebersbacher Str. 137, 63743 Aschaffenburg
Streckenlänge ca. 5 km
Kosten: 8,00 € für Mitglieder, 10,00€ für Nichtmitglieder, Bezahlung vor Ort in bar, Anmeldung erforderlich bei Petra Seipel (Zertifizierte DWV-Wanderführerin®, DWV-Gesundheitswanderführerin® petra.seipel@web.de oder Tel. 01623973430)

Mo., 17.02., 14:30-16:30 Uhr

Seniorenkaffee St. Paulus Damm

Thema: Geselligkeit bei Musik und Rätsel

Mi., 19.02., 17:00-21:00 Uhr

Martinushaus

Letzte Hilfe – Basiswissen für eine Begleitung auf dem letzten Weg

In diesem Kurs erfahren Sie, was für die Zeit des Sterbens und der Trauer wichtig ist, wo Sie Hilfe und Unterstützung erhalten und was Sie persönlich tun können. Der

Letzte-Hilfe-Kurs ist ein Kurs für interessierte Menschen, die lernen möchten, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. Anmeldung erforderlich. Eintritt frei, Spende erbeten.

Do., 20.02., 14:30 Uhr

**Evang.-Luth. Kirchengemeinde Aschaffenburg
St. Matthäus**

Zwei fröhliche Feste im Februar

Veranstaltungsort: Gemeinderaum unter der Matthäuskirche, Matthäusstr. 14

Ref.: Elisabeth von Kietzell

So., 23.02., 15:00 Uhr

Stadttheater Bühne 1

Die Mausefalle

Die Königin des britischen Krimis, Agatha Christie, hat mit „Die Mausefalle“ einen Klassiker des Genres geschaffen, der alle Rekorde bricht oder überhaupt erst aufstellte.

Sieht man von der Zwangsunterbrechung durch Corona ab, wird das Stück in London seit 1952 durchgehend täglich bis heute aufgeführt und ist somit das am längsten gespielte Theaterstück der Welt.

Eintrittspreis: 16,00 € bis 36,00 €

Di., 25.02., 15:00-17:00 Uhr

St. Laurentius Leider

Seniorenachmittag mit selbstgebackenem Kuchen

Veranstaltungsort: Leiderer Pfarrheim

Mo., 26.02., 15:30-19:00 Uhr

Rosenmontagsgaudi für Senioren

MIZ – Miteinander im Zentrum e.V.

Von lustigen Kostümen über heitere Musik bis hin zu leckeren Faschingsköstlichkeiten bietet diese Veranstaltung alles, was das Herz begehrt, um in einer entspannten und angenehmen Atmosphäre den Fasching zu feiern. Egal, ob man Tanzen möchte oder einfach nur die Gesellschaft und die ausgelassene Stimmung genießen will – dieser Nachmittag verspricht unvergessliche Momente.

Anmeldung unter 06021/29876 oder per Mail an emmi.misut@miz-ab.de

März

Di., 04.03., 19:00-20:30 Uhr

Martinushaus

Vortrag zum Thema Patientenverfügung in Kooperation mit der Hospizgruppe Aschaffenburg e.V.

Di., 11.03., 14:30 Uhr

Pfarrereingemeinschaft St. Martin

„Wer hat die Blumen nur erdacht?“ Eine Stunde zum Frühling mit Volkmar Franz

Veranstaltungsort: Marienstift, Webergasse 1

Mi., 12.03., 17:00-21:00 Uhr

Martinushaus

Letzte Hilfe – Basiswissen für eine Begleitung auf dem letzten Weg

In diesem Kurs erfahren Sie, was für die Zeit des Sterbens und der Trauer wichtig ist, wo Sie Hilfe und Unterstützung erhalten und was Sie persönlich tun können. Der Letzte-Hilfe-Kurs ist ein Kurs für interessierte Menschen, die lernen möchten, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. Anmeldung erforderlich. Eintritt frei, Spende erbeten.

Do., 13.03., 10:00-12:00 Uhr

Gesundheitswanderung des Spessartbundes e. V.

Die Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbandes (DWW) bietet eine Kombination aus kurzen Wanderungen und einfachen Übungen an, was nicht nur Spaß, sondern auch rundherum fit macht.

Treffpunkt: Parkplatz am Krämersgrund, 63739 Aschaffenburg

Streckenlänge ca. 5 km

Kosten: 8,00€ für Mitglieder, 10,00€ für Nichtmitglieder, Bezahlung vor Ort in bar, Anmeldung erforderlich bei

Petra Seipel (Zertifizierte DWV-Wanderführerin®, DWV-Gesundheitswanderführerin® petra.seipel@web.de oder Tel. 01623973430)

Mo., 17.03., 14:30-16:30 Uhr

Seniorenkaffee St. Paulus Damm

Thema: Ein Bestatter plaudert

Do., 20.03., 14:30 Uhr

Evang.-Luth. Kirchengemeinde Aschaffenburg St. Matthäus

Hände sprechen Bände

Veranstaltungsort: Gemeinderaum unter der Matthäuskirche, Matthäusstr. 14

Ref.: Elisabeth von Kietzell

Do., 20.03., 15:00 Uhr

Stadttheater Bühne 1 Musik liegt in der Luft

Ein Caterina Valente-Abend mit Antje Rietz und ihrer Band

Eintrittspreis: 16,00€ bis 36,00€

Fr., 21.03. – So., 23.03.

Bibel-Wochenende zum Thema Alter im Kloster Höchst (Odenwald)

Martinushaus

„Nicht nur Methusalem“ – ein biblisches Wochenende zum Alt- und Älterwerden

**22.03.-23.03., 10:00-16:00 Uhr
(Termine unter Vorbehalt)**

Rechtzeitige Weichenstellung für einen geglückten Ruhestand

vhs-Haus

Nehmen Sie sich zwei Tage Zeit, um sich mit dem „offiziellen“ Ende Ihres Arbeitslebens zu beschäftigen und entwerfen Sie einen persönlichen Fahrplan für den Übergang und die Zeit danach.

Gebühr: 45,00 €

Di., 25.03., 15:00-17:00 Uhr

St. Laurentius Leider

Seniorenachmittag mit selbstgebackenem Kuchen
Veranstaltungsort: Leiderer Pfarrheim

April

Di., 01.04., 15:00 Uhr

Stadthalle am Schloss Das Feuerwerk

In der musikalischen Komödie von Paul Burkhard trifft spießiges Wohlstandsbürgertum auf glitzerndes Zirkusleben, ein fest vorgezeichneter Lebensweg auf die Illusion endloser Freiheit. Abwechslungsreiche und fantasievolle Operettenunterhaltung vom Feinsten ist garantiert.

Eintrittspreis: 19,00 € bis 40,00 €

So., 06.04., 15:00 Uhr

Stadthalle am Schloss Wenn die Magnolien blühen

Die Stadt Aschaffenburg bittet wieder zur traditionellen Frühlingsgala in die Stadthalle am Schloss. Im Jahr 2025 ist das Symphonieorchester der Chursächsischen Philharmonie aus der Kultur- und Festspielstadt Bad Elster zu Gast und präsentiert einen „Frühlingszauber der Operette“. Eintrittspreis: 15,00 €

Mo., 07.04., 14:30-16:30 Uhr

Seniorenkaffee St. Paulus Damm

Thema: Begegnungen von Tel Aviv bis zum Roten Meer
Ref.: Christa Herwig

Mi., 09.04., 15:30-18:00 Uhr

NEU: Digitaler Spaziergang MIZ – Miteinander im Zentrum e.V.

Die digitale Schnitzeljagd durch Aschaffenburg bietet einen ca. 2 km langen Spaziergang, bei welchem man spielerisch den Umgang mit Tablet und Smartphone erlernen und ausbauen kann. Beantworten Sie viele interessante Fragen, erfahren Sie wie man QR-Codes einliest, Videos aufnimmt und vieles mehr. Die Teilnahme erfordert

keine digitalen Vorkenntnisse und Tablets können ausgeliehen werden. Eine unterhaltsame und entspannte Art, die Stadt zu erkunden! (Auf der Strecke finden sich genug Sitzmöglichkeiten und Toiletten für Pausen.)

Anmeldung unter 06021/29876 oder per E-Mail an jana.friedrich@miz-ab.de

Do., 10.04., 10:00-12:00 Uhr

Gesundheitswanderung des Spessartbundes e. V.

Die Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbandes (DWV) bietet eine Kombination aus kurzen Wanderungen und einfachen Übungen an, was nicht nur Spaß, sondern auch rundherum fit macht.

Treffpunkt: Schönbusch an den Fahrradständern zwischen Parkplatz und Restaurant

Streckenlänge ca. 5 km

Kosten: 8,00€ für Mitglieder, 10,00€ für Nichtmitglieder, Bezahlung vor Ort in bar, Anmeldung erforderlich bei Petra Seipel (Zertifizierte DWV-Wanderführerin®, DWV-Gesundheitswanderführerin® petra.seipel@web.de oder Tel. 01623973430)

Mo, 14.04.-Mo, 08.12., 13:30-15:00 Uhr

Smartphone Beratung für Ältere

vhs-Haus, Raum 105, 8 Termine

Für die ältere Generation ist der sichere Umgang mit dem Smartphone nicht selbstverständlich. Einmal pro Monat bietet die vhs eine Anlaufstelle für Fragen, Tipps und Tricks rund um das Smartphone. Das Angebot ist kostenfrei. Anmeldung ist nicht erforderlich.

Di., 15.04., 14:30 Uhr

Pfarrriengemeinschaft St. Martin

Heiteres Gedächtnistraining mit Ute Kullmann

Veranstaltungsort: Marienstift, Webergasse 1

Do., 24.04., 14:30 Uhr

Evang.-Luth. Kirchengemeinde Aschaffenburg St. Matthäus

„Australien ist anders“ – ein Reisebericht

Veranstaltungsort: Gemeinderaum unter der Matthäuskirche, Matthäusstr. 14

Ref.: Horst Schwarze (Bad Arolsen)

Di., 29.04., 15:00-17:00 Uhr

St. Laurentius Leider

Seniorenachmittag mit selbstgebackenem Kuchen

Veranstaltungsort: Leiderer Pfarrheim

Mai

Mo., 05.05., 14:30-16:30 Uhr

Seniorenkaffee St. Paulus Damm

Thema: Hinter die Kulissen schauen mit der Telefonseelsorge

Mo., 05.05., 15:00 Uhr

Stadttheater Bühne 1

Kardinalfehler

Satirische Komödie von Alistair Beaton und Dietmar Jacobs

Eintrittspreis: 21,00 € bis 41,00 €

Di., 13.05., 14:30 Uhr

Pfarrriengemeinschaft St. Martin

„Gemeinsam für ein besseres Morgen“ Vortrag über die Global Micro Initiative

Veranstaltungsort: Marienstift, Webergasse 1

Ref.: Silvia Schüßler

Do., 15.05., 14:30 Uhr

Evang.-Luth. Kirchengemeinde Aschaffenburg St. Matthäus

Das Leben einer Mutter in Geschichten, Briefen und Gedichten

Veranstaltungsort: Gemeinderaum unter der Matthäuskirche, Matthäusstr. 14

Ref.: Elisabeth von Kietzell

Di., 27.05., 15:00-17:00 Uhr

St. Laurentius Leider

Seniorenachmittag mit selbstgebackenem Kuchen
Veranstaltungsort: Leiderer Pfarrheim

Fr., 30.05., 15:00 Uhr

Stadttheater Bühne 1

Die 39 Stufen

Ein turbulentes Theatervergnügen in bester Hitchcock-Manier, spannend und komisch zugleich: Das vierköpfige Ensemble nimmt das Publikum in über 139 (!) Rollen mit auf die abenteuerliche und halsbrecherische Reise eines Helden wider Willen.

Eintrittspreis: 16,00 € bis 36,00 €

Juni

Mo., 02.06., 14:30-16:30 Uhr

Seniorenkaffee St. Paulus Damm

Thema: Singen mit Franz Rickert und Hildegard Roth

Di., 03.06., ganztägig

Pfarrriengemeinschaft St. Martin

Ausflug

Do., 05.06., 15:00 Uhr

Stadttheater Bühne 1

Viel Lärm um nichts

Shakespeares wohl bekanntestes Liebeschaos, in dem keiner mehr weiß, wer wem trauen kann und warum man wen eigentlich liebt.

Eintrittspreis: 16,00 € bis 36,00 €

Di., 24.06., 15:00-17:00 Uhr

St. Laurentius Leider

Seniorenachmittag mit selbstgebackenem Kuchen
Veranstaltungsort: Leiderer Pfarrheim

Fr., 06.06., 13:00-17:00 Uhr

Seniorenfest für Seniorinnen und Senioren der Stadt Aschaffenburg mit Oberbürgermeister Jürgen Herzing im Hof der Steinmetzschule

Nähere Informationen ab Mai/Juni unter www.aschaffenburg.de/senioren
Veranstalter: Amt für soziale Leistungen



Foto: Anika Oppermann

Do., 26.06., 14:30 Uhr

Evang.-Luth. Kirchengemeinde Aschaffenburg St. Matthäus

Bräuche um den Johannistag

Veranstaltungsort: Gemeinderaum unter der Matthäuskirche, Matthäustr. 14

Ref.: Elisabeth von Kietzell

Juli

Mo., 07.07., 14:30-16:30 Uhr

Seniorenkaffee St. Paulus Damm

Thema: Hospizgruppe Aschaffenburg zu Gast

Di., 08.07., 14:30 Uhr

Pfarrriengemeinschaft St. Martin

Sommerfest mit Tilly Krebs

Veranstaltungsort: Marienstift, Webergasse 1

B) Liefer- und Fahrdienste



Liefersdienste Apotheken



Schwanen-Apotheke

Service bis zu Ihrer Haustür!

Anrufen – bestellen – kostenfrei liefern lassen!

Bestellung per Telefon, E-Mail oder Web-Shop möglich.

Liefergebiet: 63739, 63741 und 63743

Liefergebühren: 2,95 € bis 20 € Bestellwert, danach kostenfrei

Lieferzeit: bei Bestellungen bis 12:00 Uhr noch am gleichen Tag

Zahlungsmöglichkeiten: Bar oder per Rechnung

Bestellung und weitere Infos unter:

Tel.: 06021 22240

E-Mail: info@schwanen-apotheke-ab.de

www.schwanen-apotheke-ab.de

Liefersdienste Supermärkte



Edeka24 – Ihr Lebensmittel-Supermarkt

Onlineshop der EDEKA Gruppe

Angebot: nur lang haltbare Lebensmitteln (keine Frischwaren wie Obst, Gemüse, Kühlwaren), Hygiene-/Haushalts-/Drogerieartikel sowie Tiernahrung

Liefergebiet: deutschlandweit

Liefergebühren: 4,95 €, versandkostenfrei ab 75,00 €

Bestellwert

Lieferzeit: 2-5 Werktage

Mindestbestellwert: 10,00 €

Zahlungsmöglichkeiten: PayPal, Kreditkarte, Sofortüberweisung, Vorkasse

Bestellung und weitere Infos unter:

Tel. (Mo. bis Fr. 9-18 Uhr): 0800 5555105 (gebührenfrei)

www.edeka24.de



Flink SE

Online-Supermarkt

Angebot: mehr als 2200 Supermarkt-Produkte - von frischem Bio-Obst und -Gemüse über Backwaren bis hin zu allen Zutaten für Abend-, Mittagessen oder Frühstück.

Liefergebiet: 63739, 63741 und 63743

Liefergebühren: 2,99 € (bis 20,00 €), über 20,00 €: 1,99 € und ab 49,00 € versandkostenfrei)

Lieferzeit: wenige Minuten nach Bestellung, via E-Bike

Mindestbestellwert: 10,00 €

Zahlungsmöglichkeiten: PayPal, Kreditkarte, Sofortüberweisung, ApplePay

Bestellung und weitere Infos unter:

www.goflink.com/de-DE/city/lebensmittel-lieferservice-aschaffenburg





**IHRE Familie ist nicht immer da.
WIR schon!**

Malteser Hausnotruf und Menüservice



Sehen Sie der Urlaubszeit mit einem unguuten Gefühl entgegen? Wir nehmen Ihnen eine Sorge ab!

Mit dem Hausnotruf und dem Menüservice der Malteser sind Sie zuhause sicher und gut versorgt, auch wenn Ihre Familie verreist ist.

Jetzt kostenlos anrufen und informieren:

Hausnotruf: ☎ 0800 9966010

Menüservice: ☎ 0800 3020103

🌐 malteser.de

Fahrdienst und Fahrtraining

Bayerisches Rotes Kreuz 

**Bayerisches Rotes Kreuz,
Kreisverband Aschaffenburg**

Wir führen u.a. im Rahmen der Vergütung des Bezirkes Unterfranken Fahrten zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben durch.

Des Weiteren bieten wir folgende Transporte für Menschen mit Beeinträchtigungen – Rollstuhl / Tragestuhl / liegend – an:

- Arzt- und Krankenhausfahrten
- Bestrahlungs- und Dialysefahrten
- Fahrten zur Kurzzeitpflege
- Verlegungs- und Reha-Fahrten

gemäß den Richtlinien und aktuellen Tarifen der jeweiligen Krankenkassen.

Tel.: 06021 8484-15, Fax: 06021 8484-86

E-Mail: fahrdienst@kvaschaffenburg.brk.de

www.kvaschaffenburg.brk.de

MET OPERA
LIVE IM KING

Der Vorverkauf läuft!

DIE MET SAISON 2024 / 2025

25.01.2025	18:30 Uhr	Verdi Aida
15.03.2025	18:00 Uhr	Beethoven Fidelio
26.04.2025	19:00 Uhr	Mozart Le Nozze di Figaro
17.05.2025	19:00 Uhr	Strauss Salome
31.05.2025	19:00 Uhr	Rossini Il Barbiere di Siviglia

KINOPOLIS Aschaffenburg
Goldbacher Straße 25–27
63739 Aschaffenburg
Mehr Infos unter www.kinopolis.de
und www.metimkino.de

CLASART CLASSIC LEONINE

The Metropolitan Opera

KINOPOLIS Aschaffenburg

Fahrtraining für langjährige Kraftfahrer

Die **Verkehrswacht Aschaffenburg e.V.** bietet mehrmals im Jahr Kurse im Bereich Fahrfertigkeitstraining an. Übungen wie Slalom, Kreis fahren, Einschätzen von Abstand und Entfernungen, Fahren auf glattem Untergrund und Bremsen stehen auf dem Programm.

Unkostenbeitrag: 15,00 € p. P., den Rest trägt die Verkehrswacht

Dauer: ca. 4 Std., inkl. theoretischer Einweisung

Nächster Termin: Die Termine stehen noch nicht fest und können ab Mitte März auf der Homepage der Verkehrswacht eingesehen werden.

Treffpunkt: Parkplatz des Zolls in Aschaffenburg, Goldbacher Straße 65b

Anmeldung: Theo Appelhoff, Mobil: 0171 2623476 oder E-Mail: theoappelhoff@gmail.com



Foto: © Benny Kessler



Eine Übersicht der **Behindertenparkplätze** in der Stadt Aschaffenburg finden Sie unter:

www.aschaffenburg.de/behindertenparkplaetze

Weitere Informationen zur Barrierefreiheit

(Projekte, Behinderten-WCs, barrierefreie öffentliche Gebäude, etc.) finden Sie unter:

www.aschaffenburg.de/barrierefrei

sowie auch im digitalen Wegweiser „Hürdenlos“ unter www.spessartundmain.huerdenlos.de



Fünf Sterne für unsere Immobilien-Makler.

Wir bieten Beratung und Service der Spitzenklasse!

Im Auftrag der Zeitschrift Capital wurden in ganz Deutschland die Leistungen von Maklerunternehmen geprüft. Unsere Immobilienmakler wurden erneut mit der Höchstnote von fünf Sternen ausgezeichnet.

Wir beraten Sie gerne:
ImmobilienCenter Telefon: 06021 397-1397
E-Mail: immo@s-abmil.de

Aktuelle Immobilienangebote finden Sie hier: www.s-abmil.de/immo

Maklertätigkeit erfolgt in Vertretung der Sparkassen-Immobilien-Vermittlungs-GmbH



 **Sparkasse
Aschaffenburg Miltenberg**

C) Beratung, Hilfe und Information



Pflegestützpunkt
Aschaffenburg Aktiv!

Pflegestützpunkt

Wir stehen Ihnen und Ihren Angehörigen neutral, kostenfrei und individuell zur Seite und begleiten Sie durch die komplexen Systeme des Pflege-, Sozial- und Gesundheitsbereiches.

Unser Angebot umfasst unter anderem:

- Ermittlung des individuellen Hilfebedarfs
- Beratung zu Leistungen der Pflegekassen und Sozialleistungsträger
- Informationen zu wohnortsnahen Versorgungs-, Betreuungs- und Hilfsangeboten
- Beratung zu Hilfsmitteln und allgemeine Informationen zur Wohnraumanpassung

So erreichen Sie uns:

Luitpoldstraße 4b (Büro)
Dalbergstraße 15 (Postanschrift)
63739 Aschaffenburg

Für ein ausführliches Beratungsgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin:

Tel.: 06021 330-1822
Mo., Mi., Fr.: 09:30-12:30 Uhr
Di. und Do.: 14:00-17:00 Uhr
E-Mail: pflegestuetzpunkt@aschaffenburg.de
www.aschaffenburg.de/pflegeberatung



Ehrenamtsagentur
Aschaffenburg Aktiv!

Ehrenamtsagentur

Ein Ort an dem:

- am Ehrenamt Interessierte eine erste Anlaufstelle und Beratung finden
- ehrenamtlich Engagierte die Möglichkeit haben, in Austausch miteinander zu kommen

- Wissen rund um die Themen Ehrenamt vermittelt wird Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren, haben sich aber im Dschungel der Möglichkeiten verlaufen? Dann nutzen Sie unser Angebot der Ehrenamtsvermittlung!

In einem ausführlichen Beratungsgespräch besprechen wir mit Ihnen, welche Vorstellungen Sie von Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit haben und finden ein geeignetes Einsatzgebiet.

Anschrift siehe Pflegestützpunkt S. 40

Für ein ausführliches Beratungsgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin:

Tel.: 06021 330-1824
Mo., Do., Fr.: 10:00-12:00 Uhr
Di. und Mi.: 12:00-16:00 Uhr
E-Mail: aktiv@aschaffenburg.de
www.ehrenamt-aschaffenburg.de



Selbsthilfekontaktstelle
Aschaffenburg Aktiv!

Selbsthilfekontaktstelle

Wir ...

- unterstützen Sie dabei, eine für Sie passende Selbsthilfegruppe zu finden.
- unterstützen und begleiten Sie auch bei der Gründung neuer Gruppen.
- bieten auf unserer Website eine Suchfunktion für Selbsthilfegruppen in Aschaffenburg.

Anschrift siehe Pflegestützpunkt S. 40

Für ein ausführliches Beratungsgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin:

Tel.: 06021 330-1821
Mo. und Di.: 9:00-12:00 Uhr
Mi. und Do.: 12:00-16:00 Uhr
E-Mail: selbsthilfe@aschaffenburg.de
www.selbsthilfekontaktstelle-aschaffenburg.de



STADT
ASCHAFFENBURG | digital

HALLO

Aschaffenburg

**hallo
aschaffenburg**

MEHRSPRACHIG. KOSTENLOS. FÜR ALLE.

www.halloaschaffenburg.de

Design by Julia Wayman

Die App

mit Infos und
Kontakten zu

**Freizeit & Kultur, Bildung,
Gesundheit & Sport,
Beratungsstellen, Familienleben**
„und noch vielem mehr!“

Tür an Tür



**BILDUNGSBÜRO
ASCHAFFENBURG**

Betreuungsstelle Stadt Aschaffenburg

Die Betreuungsstelle berät Betroffene oder Angehörige zu Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügung, Betreuungsrecht bzw. Betreuungsverfahren und unterstützt nach Einführung einer Betreuung den gesetzlichen Betreuer bei der Wahrnehmung seiner Aufgaben.

Für ein ausführliches Beratungsgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin:

Stadt Aschaffenburg
Betreuungsstelle
Dalbergstr. 15
63739 Aschaffenburg
Tel.: 06021 330-1599
E-Mail: betreuungsstelle@aschaffenburg.de

BETREUERINNEN UND BETREUER GESUCHT

Sie haben Interesse daran, Betreuungen ehrenamtlich oder berufsmäßig zu führen?
Wir sind stets auf der Suche nach engagierten Personen, die für andere eine ehrenamtliche gesetzliche Betreuung übernehmen oder sich als Berufsbetreuerin oder -betreuer qualifizieren möchten.
Weitere Informationen hierzu unter www.aschaffenburg.de – Bürger in Aschaffenburg – Gesundheit und Soziales – Betreuungsstelle

Seniorenberatung der Stadt Aschaffenburg

Amt für Soziale Leistungen

Linda Jegodtka

Behindertenbeauftragte,
Einzelfallberatung für Seniorinnen und Senioren
Zimmer 236
Dalbergstraße 15
63739 Aschaffenburg

Beratung und Terminvereinbarung unter:

Tel.: 06021 330-1439

E-Mail: linda.jegodtka@aschaffenburg.de

Telefonnummern für Menschen mit Sorgen und Ängsten



TelefonSeelsorge

TelefonSeelsorge Untermain

Tel.: 0800 1110111 (Rund um die Uhr)

TelefonSeelsorge –

Anonym. Kompetent. Erreichbar. Kostenlos.

www.ts-untermain.de

RETJA

Lebensfreude im Alter

Telefon-Engel von Retla e.V.

Telefon-Patenschaften gegen Einsamkeit im Alter

Tel.: 089 18910026 (Mo.-Fr. von 09:00-12:00 Uhr)

Anmeldung und Teilnahme kostenlos,
keine zusätzlichen Telefongebühren.

www.retla.org/telefon-engel



Silbernetz

Silbernetz e.V.

Tel.: 0800 4708090 (Täglich 08:00-22:00 Uhr)

Silbertelefon – einfach mal reden

Anonym. Vertraulich. Kostenlos.

www.silbernetz.de



Krisennetzwerk Unterfranken

Tel: 0800 6553000 (Rund-um-die Uhr)

Kostenlose Hilfe in sozialen oder psychischen Krisen,
Professionell, diskret, individuell und menschlich.

Keine Telefongebühren.

www.krisendienste.bayern/unterfranken

Weitere Beratungsangebote



Bayerische Krebsgesellschaft

Psychosoziale Krebsberatung

Würzburg – Außensprechstunde

Aschaffenburg

Bodelschwingstraße 10c, 63739 Aschaffenburg

In der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Aschaffenburg erhalten Sie professionelle Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung.

Unsere Beratungen sind kostenfrei und vertraulich.

Öffnungszeiten:

Di.: 10:00-17:00 Uhr

Mi.: 10:00-14:00 Uhr

Do.: 14:00-17:00 Uhr

Terminvereinbarung:

Erika Hofmann-Lugbauer

Tel.: 06021 422818-0

E-Mail: aschaffenburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de



EUTB® Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Stadt und Landkreis Aschaffenburg:

Herstellstraße 35, 63739 Aschaffenburg

Wir sind eine kostenlose Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung, drohender Behinderung und deren Angehörige.

Öffnungszeiten:

Telefonische Erreichbarkeit: Mo.-Fr. 9:00-14:30 Uhr

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Tel.: 06021 44636-20

E-Mail: info@eutb-aschaffenburg.de

www.eutb-aschaffenburg.de



Beratungsstelle Demenz Untermain (BDU)

St. Martinsgasse 4, 63739 Aschaffenburg

Öffnungszeiten:

Mo.: 09:00-11:00 Uhr

Do.: 15:00-17:00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Termine und Anmeldungen:

Tel.: 06021 4511117

E-Mail: info@bd-untermain.de

www.bd-untermain.de



Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi) Aschaffenburg

Beratungsstelle für seelische und soziale Gesundheit
Siegfried-Rischar-Str. 2, 63743 Aschaffenburg

Wir sind für Menschen da, die direkt oder indirekt mit einem seelischen Konflikt, einer Krise, Ängsten oder Depressionen konfrontiert sind. Engagierte emphatische und gut vernetzte Beraterinnen und Berater ermöglichen es uns, schnelle und passende Hilfe zu leisten.

Tel.: 06021 902 400

E-Mail: spdi-aschaffenburg@awo-unterfranken.de

Beratungstermine des Bezirks Unterfranken für Menschen mit Behinderung mit Pflegebedürftigkeit und/oder Behinderung und deren Angehörige sowie allen weiteren interessierten Personen zum Thema Eingliederungshilfe und Hilfe zur Pflege

Vor-Ort-Termine an folgenden Freitagen zwischen 08:30-11:30 Uhr im Rathaus der Stadt Aschaffenburg (Dalbergstr. 15, 63739 Aschaffenburg): 10.01., 14.02., 14.03., 11.04., 09.05., 13.06., 11.07.2025

Terminvereinbarung unter: 0931 7959 1349, beratung-eingliederungshilfe@bezirk-unterfranken.de, www.bezirk-unterfranken.de/beratung-egh

JETZT NEU: Seit Oktober 2024 bietet der Bezirk Unterfranken zusätzlich Online-Beratungen rund um die Themen Hilfe zur Pflege und Eingliederungshilfe. Termine unter: www.bezirk-unterfranken.de/Online-Beratung



MIZ – Miteinander im Zentrum e. V. Aschaffenburg

Offener Treff: Mo.-Do., 9:30-18:00 Uhr, und Fr., 09:30-13:00 Uhr, Raum für Gespräche und das Knüpfen von neuen Kontakten. Auf Wunsch Frühstück oder Kaffee & Kuchen zu günstigen Preisen.

Silberdraht – ehrenamtliches Hilfsangebot für Seniorinnen und Senioren:

Von Besuchsdienst, persönlichen Gesprächen gegen Vereinsamung und Isolation, über Begleitung bei Arztbesuchen, Einkäufen, Behördengängen, bis hin zu Förderung und Vermittlung gemeinschaftlicher Aktivitäten mit anderen Seniorinnen und Senioren.

Ansprechpartnerin: Stefanie Benner,

Tel.: 06021 298-76, stefanie.benner@miz-ab.de

www.miz-ab.de/nachbarschaftshilfe-silberdraht

Zeitinsel - für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz und Betreuungsbedarf

Ein niederschwelliges Angebot für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz und Betreuungsbedarf. Kostengünstig und ohne vertragliche Verpflichtung. Kostenerstattung bei Vorliegen der Voraussetzungen durch die Pflegekasse im Rahmen der zusätzlichen Betreuungsleistungen.

Ansprechpartnerin: Ulrike Schlau,
Tel.: 06021 298-76, ulrike.schlau@miz-ab.de,
 Mo. und Mi., 10:00-14:00 Uhr
www.miz-ab.de/demenzbetreuung

Haushaltsnahe Dienste - nur für Mitglieder:

Vermittlung von haushaltsnahen Dienstleistungen, um insbesondere Familien, Alleinstehende und Senioren zu entlasten, z. B. Hilfe im Haushalt. Hierzu stehen Ihnen fest angestellte Mitarbeiter*innen zur Verfügung. Die Dienstleistungen können nach individueller Absprache kurzzeitig (z. B. im Krankheitsfall oder Urlaub) aber auch gerne über einen längeren Zeitraum in Anspruch genommen werden. Nach Erbringen der Leistungen erfolgt die Rechnungsstellung über MIZ e. V.

Ansprechpartnerin: Annette Staudt
Tel.: 06021 298-76, annette.staudt@miz-ab.de
 Mo., 09:00-14:00 Uhr
www.miz-ab.de/haushaltsnahe-dienstleistungen

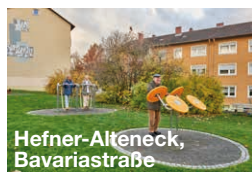
GENERATIONENPLÄTZE

Spannende Sinneserfahrung für Alt und Jung bieten folgende öffentliche Plätze:

Bewegungsplätze in den Aschaff-Auen, der Fasanerie sowie an der Ecke Bavariastraße-Spessartstraße (Hefner Alteneck).

Hier werden Mobilität, Gleichgewicht und Fitness durch spezielle Geräte/Anlagen gefördert.

www.aschaffenburg.de/gesundheitsfuersorge



Fotos: © Thomas Göttermann, www.goettermann.de

D) Adressen der Veranstalter (A) für Kontakt und Anmeldung



Pfarreien · kirchliche Einrichtungen · Seniorenkreise

Evang.-Luth. Kirchengemeinde Aschaffenburg St. Matthäus

Matthäusstrasse 10
 63743 Aschaffenburg
 Tel.: 06021/94208
 Fax: 06021/960576
 Mail: pfarramt.stmatthaeus-ab@elkb.de

Evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Paulus

Pfarramt: Paulusstraße 15, 63741 Aschaffenburg
 Veranstaltungsort: Gemeindehaus St. Paulus, Boppstraße 17, 63741 Aschaffenburg
 Ansprechpartnerin: Viola Wölfle
 Tel.: 06021 423125
 E-Mail: viola.woelfle@elkb.de oder Pfarramt.stpaulus.ab@elkb.de
 Öffnungszeiten: Mo., 11:00-12:00 Uhr;
 Di., 14:00-16:00 Uhr; Mi., 10:00-12:00 Uhr;
 Do., 15:00-17:00 Uhr und Fr., 9:30-11:30 Uhr
www.st-paulus-aschaffenburg.de

Katholisches Senioren-Forum (KSF) Bereich Aschaffenburg-Stadt

Treibgasse 26, 63739 Aschaffenburg
 Ehrenamtlicher Vorsitzender und Ansprechpartner:
 Alfred Streib
 Tel.: 06021 392-122
 E-Mail: alfred.streib@ehrenamt.bistum-wuerzburg.de oder dekanatsbuero.ab@bistum-wuerzburg.de
www.aschaffenburg-stadt.seniorenforum.net

Katholische Pfarrei St. Laurentius Leider

Kirchstr. 16, 63741 Aschaffenburg, Tel.: 06021/87239,
 E-Mail: st-laurentius.aschaffenburg@bistum-wuerzburg.de
 Ansprechpartnerin: Gabriele Volk, Tel.: 06021 80592

Kuratie St. Matthäus**Pfarreiengemeinschaft Maria Frieden**

Glaserstraße 5, 63743 Aschaffenburg/Gailbach

Ansprechpartnerin Seniorenkreis, vhs-Filmtreff:

Ilona Giegerich

Tel.: 06021 68832 oder 60744 (Pfarrbüro)

E-Mail: IlonaGiegerich@web.de oder

pfarrei.gailbach@bistum-wuerzburg.de

www.pg-maria-frieden.de

Pfarreiengemeinschaft St. Martin

Stiftsgasse 5

Veranstaltungsort: Marienstift, Webergasse 1

63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 22420

E-Mail:

stiftsbasilika.aschaffenburg@bistum-wuerzburg.de

ulf.aschaffenburg@bistum-wuerzburg.de

st-agatha.aschaffenburg@bistum-wuerzburg.de

Katholische Pfarrei St. Gertrud

Vogelsbergstraße 32, 63743 Aschaffenburg

Ansprechpartnerin Seniorenkreis, vhs-Filmtreff:

Christine Kolb, Julia Erber

Tel.: 06021 95565 (Pfarrbüro)

E-Mail: st-gertrud.aschaffenburg@bistum-wuerzburg.de

www.st-gertrud-aschaffenburg.de

Martinusforum Aschaffenburg-Schmerlenbach e.V.

Treibgasse 26, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 392-100

Fax: 06021 392-119

E-Mail: info@martinusforum.de

www.martinushaus.de oder www.martinusforum.de

Pfarrei St. Kilian

Pfarrbüro: Kilianstr. 1, 63741 Aschaffenburg-Nilkheim

Veranstaltungsort: Pfarrsaal St. Kilian

Ansprechpartnerin Seniorenkreis, vhs-Filmtreff:

Klara Warmuth

Tel.: 06021 80870

E-Mail: klarawarmuth@freenet.de

www.pg-am-schoenbusch.de

Pfarreiengemeinschaft Heilige Dreifaltigkeit St. Josef, St. Konrad, St. Michael

Pfarrbüro: Uhlandstraße 15, 63741 Aschaffenburg

Veranstaltungsort: Haus der Begegnung, Albrechtstr. 6,

63741 Aschaffenburg

Ansprechpartner Seniorenkreis: Ottmar Schulze

Tel.: 06021 421347

E-Mail: raumausstattungs-schulze@t-online.de oder

st-josef.aschaffenburg@bistum-wuerzburg.de

www.hl-dreifaltigkeit-ab.de

Pfarreiengemeinschaft Zum guten Hirten

Pfarrbüro: Saarstraße 4, 63739 Aschaffenburg

Ansprechpartnerin Seniorentreff: Heike Roth

Veranstaltungsort: Pfarrsaal St. Pius (Hönleinweg 6)

Tel.: 0 60 21/2 23 32 (Pfarrbüro)

E-Mail: pg.ab-guterhirte@bistum-wuerzburg.de

www.zum-guten-hirten-aschaffenburg.de

Pfarrei St. Peter und Paul**Pfarreiengemeinschaft Maria Frieden**

Hauptstraße 38, 63743 Aschaffenburg/Obernau

Ansprechpartnerin Seniorenkreis/vhs-Filmtreff:

Alexandra Theilig

Tel.: 06028 992350 oder 06028 1501 (Pfarrbüro)

E-Mail: andreastheilig@web.de oder

pfarrei.obernau@bistum-wuerzburg.de

www.pfarrei-obernau.de

Nachbarschaftshilfen**GIS Gemeinschafts-Initiative-Schweinheim****„Fröhliches Zusammensein für Alt und Jung“**

Örtlichkeit für GIS Nachmittage:

GemeindeHaus Maria Geburt

Marienstraße, 63743 Aschaffenburg

„GIS-Nachbarschaftshilfe“

GIS-Mobil: 0179 826 0967 auf Band
 – wir rufen zurück
 oder E-Mail: GIS-Schweinheim@web.de
sowie über:

Pfarrbüro Maria Geburt: 06021 94810
 Pfarrbüro St. Gertrud: 06021 95565
 Pfarrbüro ev. St. Matthäus: 06021 94208
www.maria-geburt.de/gemeinde

PuzzleLN – eine Initiative der Pfarreiengemeinschaft am Schönbusch

Tel.: 06021 87396
 E-Mail: post@puzzeln.info
www.puzzeln.info

Silberdraht – MIZ (siehe S. 47)**ZEIT Miteinander Füreinander**

Pfarrreiengemeinschaft „Zum Guten Hirten“
 Aschaffenburg
 Dienstags von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr
 Tel: 015734008881
 E-Mail: zeit_miteinander_fuereinander@yahoo.de

Seniorentreffs · Cafés · Sonstige**Aschaffener Busfreunde
Offene Gruppe**

Hiltrud Hornung
 Tel.: 06021 424352
 E-Mail: hiltrud.hornung@gmail.com
www.aschaffenburg.de/senioren

Café Grenzenlos – Grenzenlos e.V.

Frohsinnstraße 10, 63739 Aschaffenburg
 Tel.: 06021 362266
 E-Mail: cafe@grenzenlos-ab.de
www.grenzenlos-ab.de/unser-verein/cafe

Café im Bernhard-Junker-Haus – AWO

Neuhofstraße 11, 63743 Aschaffenburg
 Tel.: 06021 908-0
 E-Mail: bernhard-junker-haus@awo-unterfranken.de
www.bernhard-junker-haus.de

**Café Metropol – Diakonie Untermain e.V.
Sozial- und Integrationscafé**

Kolpingstraße 7, 63739 Aschaffenburg (in der Nähe des ROB)
 Tel.: 06021 5807524
www.diakonie-aschaffenburg.de/cafe-metropol

St. Johannis-Zweigverein Aschaffenburg-Schweinheim e.V.

Gutwerkstraße 61, 63743 Aschaffenburg
 Seniorenbeauftragte: Edith Dahmen
 Tel.: 06021 95229
 E-Mail: edithdahmen@hotmail.de
www.stjohanniszweigverein.de

CASINO Filmtheater GmbH

Für Senior*innen: Jeden 3. Dienstag im Monat,
 Kino, Kaffee und Klatsch
 Ohmbachgasse 1
 63739 Aschaffenburg
 Tel. Ticketbestellung: 06021 4510772
www.casino-aschaffenburg.de

KuDamm e.V.

Dorfstr. 5, 63741 Aschaffenburg
 Ansprechpartnerin: Sonja Hartmann
 E-Mail: hartmann@kudamm-ab.de oder
info@kudamm-ab.de
www.kudamm-ab.de

Stadtbau Aschaffenburg GmbH

Quartiersbüro Hefner-Alteneck
 Hefner Alteneck Str. 35, 63743 Aschaffenburg
 Ansprechpartnerin: Karin Glöckner
 Tel.: 06021/4424320

Seniorentreff Aschaffenburg e.V.

Pfaffengasse 7, 63739 Aschaffenburg
 Ursula Diller und Gertrud Reichenecker
 Tel.: 06021 46628 oder 06021 4400603
 E-Mail: Seniorentreff-AB@email.de
 www.aschaffenburg.de/senioren

Sportvereine**Gesund und Vital e.V.**

Verein für Rehabilitationssport
 Kurmainzer Ring 3, 63762 Großostheim
 Halle: TuS Leider, Augasse 16, 63741 Aschaffenburg
 Telefon: 0175 5513370
 E-Mail: gesundundvitaldev@mail.de
 www.gesundundvitaldev.de

DJK Aschaffenburg

Kleine Schönbuschallee 130, 63741 Aschaffenburg
 Tel.: 06021 87286 (Mittwochs von 16:30-18:00 Uhr)
 E-Mail: info@djk-aschaffenburg.de
 www.djk-aschaffenburg.de

Sektion Aschaffenburg des Deutschen Alpenvereins (DAV) e.V.

Wendelbergstr. 34
 63739 Aschaffenburg
 Telefon: 06021 24081
 E-Mail: info@alpenverein-aschaffenburg.de
 www.alpenverein-aschaffenburg.de

Spessartbund e. V. 1913

Treibgasse 3
 63739 Aschaffenburg
 Tel.: 06021 15224
 Anmeldung Gesundheitswanderungen: Petra Seipel
 Tel: 01623973430
 E-Mail: petra.seipel@web.de

SSKC Poseidon Aschaffenburg 06 e.V.

Stadtbadstr. 5, 63741 Aschaffenburg
 Geschäftszeiten:
 Mo.: 18:00-20:00 Uhr, Di.-Fr.: 9:00-13:00 Uhr
 Tel.: 06021 87687
 E-Mail: kontakt@sskc-poseidon.de
 www.poseidon-aschaffenburg.de

TuS Aschaffenburg-Damm 1863 e. V.

Schillerstraße 60, 63741 Aschaffenburg
 Panja Sauer
 Tel.: 06021 46593
 E-Mail: info@tus-damm.de
 Geschäftszeiten: Mittwochs von 10:00-12:00 und von
 16:00-18:00 Uhr
 www.tus-damm.de

TV 1860 Aschaffenburg e.V.

Kochstr. 10
 63739 Aschaffenburg
 Tel.: 06021 930912
 E-Mail: info@tva-1860.de
 www.tva-1860.de

TuS 1893 Aschaffenburg-Leider e.V.

Augasse 16, 63741 Aschaffenburg
 Tel.: 06021 89640
 E-Mail: geschaeftsstelle@tus-leider.de

TV-Schweinheim 1885 e. V., TVS-Halle

Sportweg 8, 63743 Aschaffenburg
 Tel.: 06021 94833
 Tel. Helga Größ: 06021 95991
 www.tv-schweinheim.de

VfR Verein für Rasensport**Aschaffenburg-Nilkheim 1949 e.V.**

Mainwiesenweg 81
 63741 Aschaffenburg
 Tel. Sybille Brunner: 06021/88526
 Tel. Renate Menzel: 06021/89926

Städtische Einrichtungen

Digitalladen Stadt Aschaffenburg

Roßmarkt 11, 63739 Aschaffenburg
 Öffnungszeiten: Di., und. Do., 10:00-16:00 Uhr und
 Mi., 10:00-14:00 Uhr
 Tel.: 06021 330-1613
 E-Mail: digitalladen@aschaffenburg.de oder
 digital@aschaffenburg.de
 www.heimathub.de

Stadt- und Stiftsarchiv

Werbachstr. 15, 63739 Aschaffenburg
 Tel.: 06021 330-2420
 E-Mail: stadtarchiv@aschaffenburg.de

FreizeitWelt Aschaffenburg (Aschaffener Bäder und Eissporthallen GmbH)

Stadtbadstraße 7-11, 63741 Aschaffenburg
 Tel.: 06021 7946-0
 E-Mail: freizeitwelt@stwab.de
 www.stwab.de/FreizeitWelt

Vergünstigte Preise für Seniorinnen und Senioren 65+

Hallenbad Einzelkarte: **4,00 €** statt 5,00 € p. P.
 Hallenbad Saisonkarte: **110,00 €** statt 140,00 € p. P.
 Freibad Einzelkarte: **4,00 €** statt 4,50 € p. P.
 Freibad Saisonkarte: **64,00 €** statt 72,00 €
 Jahreskarte: **165,00 €** statt 200 € p. P.
 Sauna: **18,00 €** Einzelkarte, **169,00 €** Zehnerkarte

Hinweis: Das Freibad öffnet erst wieder, wenn das
 Hallenbad schließt.

Weitere Informationen und Öffnungszeiten
 unter www.stwab.de/FreizeitWelt



Kommunale Seniorenarbeit

Stadt Aschaffenburg

Dalbergstr. 15
 Büro 238
 63739 Aschaffenburg
 Tel.: 06021 330 1427
 E-Mail: senioren@aschaffenburg.de

Kommunales Gesundheitsmanagement

Amt für Sport, Gesundheit und Städtepartnerschaften
 Stadt Aschaffenburg
 Dalbergstr. 15, 63739 Aschaffenburg
 Tel.: 06021/330-1788
 E-Mail: kommgesund@aschaffenburg.de

Kongress- und Touristikbetriebe der Stadt Aschaffenburg

Tourist-Information

Schloßplatz 2, 63739 Aschaffenburg
 Tel.: 06021 395800
 E-Mail: info@tourist-aschaffenburg.de
 www.tourist-aschaffenburg.de/fuehrungen-touren

Kulturamt Stadt Aschaffenburg

Dalbergstraße 9, 63739 Aschaffenburg
 Tel.: 06021 330-1422
 E-Mail: kulturamt@aschaffenburg.de
 Kartenbestellung: 06021 330-1888,
 theaterkasse@aschaffenburg.de
 www.kulturamt-aschaffenburg.de

Museen der Stadt Aschaffenburg

Museumsverwaltung Schloss Johannisburg

Schlossplatz 4, 63739 Aschaffenburg
 Tel.: 06021 38674-0
 Fax: 06021 38674-30
 E-Mail: info@museen-aschaffenburg.de
 www.museen-aschaffenburg.de

Stadtbibliothek Aschaffenburg**Ein Raum für Viele und Vieles!**

Schlossplatz 2, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 3394-0

E-Mail: stadtbibliothek@stadtbibliothek-aschaffenburg.de

Öffnungszeiten:

Dienstag, Donnerstag: 10:00–19:00 Uhr

Mittwoch, Freitag: 10:00–17:00 Uhr

Samstag: 10:00–13:00 Uhr

www.stadtbibliothek-aschaffenburg.de

Volkshochschule Aschaffenburg (vhs)

Luitpoldstraße 2, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 38688-0

E-Mail: info@vhs-aschaffenburg.de

www.vhs-aschaffenburg.de

vhs Führungsnetz**Volkshochschule Aschaffenburg (vhs)**

Luitpoldstraße 2, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 38688-66

E-Mail: fuehrungsnetz@vhs-aschaffenburg.de

www.fuehrungsnetz-aschaffenburg.de

Vereine · Beratungen · Initiativen**Alzheimer Gesellschaft Aschaffenburg e.V.**

Selbsthilfe Demenz

Keplerstraße 23, 63741 Aschaffenburg

Friederike Platzek

Tel.: 06021 7713177

E-Mail: f-platzek@t-online.de

www.alzheimer-aschaffenburg.de

Bayerisches Rotes Kreuz

Kreisverband Aschaffenburg

Efeuweg 2, 63741 Aschaffenburg

Tel.: 06021 8484-0

Fax: 06021 8484-84

E-Mail: info@kvaschaffenburg.brk.de

Fahrdienst Tel.: 06021 8484-15

Fahrdienst E-Mail: fahrdienst@kvaschaffenburg.brk.de

www.kvaschaffenburg.brk.de

Caritas Sozialstation St. Elisabeth e.V.

Kittelstraße 7, 63739 Aschaffenburg

Ansprechpartnerin: Frau Wolf

Tel.: 06021 386840

E-Mail: st-elisabeth@caritas-pflege-zuhause.de

www.caritas-pflege-zuhause.de

GESTA Gesellschaftliche Teilhabe für Alle e.V.

Haidstr. 5, 63741 Aschaffenburg

Tel.: 06021 4529130

E-Mail: info@gesta-ev.de

www.gesta-ev.de

LIONS Club Aschaffenburg

www.aschaffenburg.lions.de

www.lions4rollies.de

www.halbmarathon-aschaffenburg.de

Malteser Hilfsdienst gemeinnützige GmbH

Dienststelle Aschaffenburg

Schönbornstraße 38, 63741 Aschaffenburg

Ansprechpartnerin: Anja Henzen

Tel.: 06021 4161-22 oder -0

E-Mail: anja.henzen@malteser.org

Hausnotruf: 0800 9966010

Menüservice: 0800 3020103

www.malteser.de

MIZ – Miteinander im Zentrum e.V.**Mehrgenerationenhaus, Mütter- und Familienzentrum**

Badergasse 7, 63739 Aschaffenburg

Barrierefreier Eingang: Riesengasse 12

Tel.: 06021 298-76

Fax: 06021 3720616

E-Mail: info@miz-ab.de

www.miz-ab.de

**Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Aschaffenburg (SkF)**

Projekt Familienpaten

Erbsengasse 9, 63739 Aschaffenburg

Projektleitung Gloria Waschulewski

Tel.: 06021 152-06

E-Mail: waschulewski@skf-aschaffenburg.de

www.skf-aschaffenburg.de

Sozialverband VdK Bayern e.V.

Brentanostraße 1, 63739 Aschaffenburg

Kerstin Wilson: 06021 228 76

www.vdk.de/kv-aschaffenburg

OV Damm: Hans Werner Bernard (1. Vorsitzender)

Tel.: 06021 48696

OV Leider: Harras, Dirk (1. Vorsitzender)

Tel.: 06021 88495

E-Mail: dirk-harras@web.de

OV Schweinheim: Karl-Heinz Jahn (1. Vorsitzender)

Tel.: 06021 91513

E-Mail: kh.jahn@gmx.net

www.vdk.de/ov-schweinheim

SENIOREN AKADEMIE Bayern

Die Seniorenakademie Bayern schult praxisnah Personen, die sich in den Seniorenvertretungen der Landkreise und Gemeinden engagieren, oder die bürgerschaftlich für Seniorinnen und Senioren tätig sind oder tätig werden möchten. Die Seminare behandeln vielfältige Themen aus den Bereichen bürgerschaftliches und kommunales Engagement.

Die aktuellen Seminarangebote und Termine finden Sie hier:

www.seniorenakademie.bayern

Finanziert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



TE
MOBILITY

in Ihrer
Region

Beratung - Verkauf - Service - Reparatur



Rufen Sie uns an:

0 60 28 / 97 77 - 0

und fragen Sie nach einer Probefahrt
bei uns in Niedernberg oder bei Ihnen vor Ort.



Unsere Partner:



Rolektro

EINE MARKE AUS DEUTSCHLAND

Der E-Roller.

Weitere Modelle finden Sie unter: www.te-mobility.de



TE Mobility - eine Abteilung der:

TE
POSTLINE

TE POSTLINE

Frankier-Kuvertier-Versand GmbH

Hansaring 32a

63843 Niedernberg

mobility@te-postline.de

www.te-mobility.de

Tel.: 06028/ 97 77 - 0

Fax: 06028/ 97 77 - 111

Sie sind in diesem Programm nicht aufgeführt, Ihre Termine fehlen oder es haben sich Änderungen ergeben?

Dann melden Sie sich bei uns am besten per E-Mail:
senioren@aschaffenburg.de



IMPRESSUM

Herausgeberin:

Stadt Aschaffenburg
Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg

Redaktion:

Anika Oppermann
Koordinatorin kommunale Seniorenarbeit
Amt für soziale Leistungen
Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg
E-Mail: senioren@aschaffenburg.de
Internet: www.aschaffenburg.de/senioren

Gestaltung und Satz:

elter DTP
Wingertstraße 23, 63791 Karlstein am Main

Druck:

Müllers Druckerei
An der Frühlingslust 29, 63811 Stockstadt am Main

Auflage / Erscheinungsdatum:

5.000 Exemplare, Dezember 2024

Stand:

November 2024. Änderungen vorbehalten. Die Stadt Aschaffenburg übernimmt keine Haftung für unrichtige oder unvollständige Angaben.

Bildnachweise:

Titelseite: Modell Foto: colourbox.de / #33526930
S. 35 Modell Foto: colourbox.de / #46584394
S. 62 Modell Foto: colourbox.de / #15712855



Dieses Heft wurde klimaneutral und auf 100% Recyclingpapier gedruckt.



Lese-Tipp:

2 x jährlich (im Mai und November) erscheint das Seniorenmagazin „**Schlaue Graue**“ der Stadt Aschaffenburg mit vielen Berichten und Informationen für Seniorinnen und Senioren. Erhältlich im Rathaus und vielen Auslagestellen.



Kennen Sie schon unsere Website?

www.aschaffenburg.de/senioren

Hier finden Sie Wissenswertes rund um das Thema „Älter werden in Aschaffenburg“, aktuelle Informationen zu städtischen Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren sowie das Seniorenmagazin „Schlaue Graue“ und diese Ausgabe als PDF zum Download.

