



STADT  
ASCHAFFENBURG



Angebote für Seniorinnen und  
Senioren in Aschaffenburg

**Aktiv – gesellig –  
nachbarschaftlich**

**AUGUST BIS DEZEMBER 2024**

## INHALT

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

### A) Freizeit, Kultur, Gesundheit und Unterhaltung

Regelmäßige gesellige Angebote	4
Regelmäßige Bewegungs-Angebote	11
Regelmäßige kulinarische Angebote	17
Angebote September 2024	21
Angebote Oktober 2024	26
Angebote November 2024	29
Angebote Dezember 2024	32

### 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	45
Psychosoziale Krebsberatungsstelle	46
EUTB®	46
BDU - Beratungsstelle Demenz Untermain	47
MIZ-Miteinander im Zentrum e.V.	48

### D) Adressen der Veranstalter

Pfarreien · kirchliche Einrichtungen · Seniorenkreise	50
Nachbarschaftshilfen	52
Seniorentreffs · Cafés · Sonstige	53
Sportvereine	55
Städtische Einrichtungen	57
Vereine · Beratungen · Initiativen	59

## GRUSSWORT DES OBERBÜRGERMEISTERS

### Liebe Seniorinnen und Senioren,

„Aktiv – gesellig – nachbarschaftlich“ – der Name dieser Broschüre ist Programm. Denn ob Freizeit- und Sportaktivitäten oder Veranstaltungen: Auch in der zweiten Ausgabe in diesem Jahr finden Sie alle Angebote für



Seniorinnen und Senioren in Aschaffenburg auf einen Blick. Und dabei wird Geselligkeit und Aktiv sein großgeschrieben.

Ergänzt werden die Veranstaltungstipps für Herbst und Winter durch viele Informationen zum Thema Pflege, Betreuung oder Ehrenamt.

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.

Ich hoffe, dass Ihnen das neue Programm gefällt und Ihnen viele Anregungen gibt, aktiv und gemeinsam mit anderen Gleichgesinnten den Alltag und die Freizeit zu gestalten.

Alles Gute und einzigartige Momente 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. 50.

### 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:



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

**Martinusforum in Zusammenarbeit mit der Stadt  
Aschaffenburg und dem Kath. Senioren-Forum, Tanz-  
tee – 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 2024: 16.09., 14.10., 18.11., 09.12.**

**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](http://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.

**Termine 2024: 09.09., 14.10., 11.11., 09.12.**

**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**

**MIZ – Miteinander im Zentrum e.V.**

Kartenspielrunde – geselliges Beisammensein und Kartenspielen.

**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, 15:30-18:00 Uhr****Aschaffener Busfreunde (Hiltrud Hornung)**

Offener Treff: Menschen, die mit gleichgesinnten, fröhlichen Senior\*innen reisen möchten, treffen sich zum Kennenlernen und Planen der gewünschten Ziele und Fahrten im Restaurant Lebenswert. Neue alleinstehende 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 2024:**

Fr., 09.08.-10.08.: Sternennacht in Franken mit Sternenfürer im Hotelgarten

Mi., 18.09. Haus der Astronomie, Heidelberg

Oktober: Eine kleine Stadtführung oder ein Museumsbesuch in Aschaffenburg und eine Überraschungsfahrt ist geplant – nähere Infos beim Busfreunde-Treffen

November: Fr., 08.11.: Höchster Porzellanmuseum mit Einkehr

Fr., 29.11.: Kaltenbrunner Weihnachtshaus und Amorbacher Weihnachtsmarkt

Mo., 02.12.: Weihnachtsmarkt, Ansbach

Mo., 16.12.: Überraschungsfahrt mit Einkehr

**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, Neuhofstraße 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 – 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 Tilli am Mikrofon. Eintritt frei.

**Termine 2024: 12.09., 10.10., 14.11., 12.12.2024**

### 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 Teilnehmer\*innen. 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

### Freitags – 1x im Monat, 10:00-13:00 Uhr

#### Brunch „Sekt & Selter“ für Aktive ab 55 Jahren

Termine online unter [www.miz-ab.de](http://www.miz-ab.de) oder telefonisch unter 0 60 21 / 2 98 76 Teilnahme ohne Verzehr möglich! Brunch gegen Unkostenbeitrag (Getränke nicht inbegriffen). Anmeldung unter 0 60 21 / 2 98 76 oder [jana.friedrich@miz-ab.de](mailto:jana.friedrich@miz-ab.de)

### Reiseangebote des Kath. Senioren-Forums (KSF)

Das Kath. Senioren-Forum der Diözese Würzburg bietet zusammen mit der Fachstelle Seniorenpastoral im Jahr 2024 noch sechs mehrtägige Reisen/Veranstaltungen an. Das jährliche erscheinende Prospekt mit Anmeldeformular liegt im Martinushaus aus.

#### Reisen 2024 (August bis Dezember)

27.08. – 30.08.: Die großen Kathedralen Nordfrankreichs  
29.09. – 02.10.: Wanderexerziten in der Fränkischen Schweiz

Adventreisen an allen Advent-Wochenenden, Ziele sind Bodensee/Schweiz, Filzmoos, Trier/Mosel, Salzburg, Vogtland/Klingenthal, Münster

### 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.

Genauere Informationen und Anmeldung bei Frau Wolf (Kontaktdaten: siehe S. 59).

## 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. 55.

**Montags, 08:45-09:45 Uhr****Seniorinnengymnastik**

TuS Damm, TuS-Halle

**Montags, 10:30-12:00 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****Koronar-Herzsport**

DJK Aschaffenburg, Turnhalle und Sportgelände

**Dienstags, 10:00-11:30 Uhr****Herzsportgruppe**

TuS Leider, Turnhalle

**Dienstags, 10:30-12:00 Uhr****Koronar-Herzsport**

DJK Aschaffenburg,

Turnhalle und Sportgelände

**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****Koronar-Herzsport**

DJK Aschaffenburg, Turnhalle und Sportgelände

**Dienstags, 19:15-20:15 Uhr****Aerobic und „Körpertraining“ (leicht bis mittelschwer)**

VfR Nilkheim, Schulturnhalle

Trainerin: Sybille Brunner

**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****Senioren-gymnastik**

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, 10:15-11:15 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 Juni-September im vereinseigenem Freibad)****Aquafitness**

SSKC Poseidon Aschaffenburg 06 e.V.

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

Pfarrrei St. Kilian, im Bürgerhaus, Mergenbaumplatz 3

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

TuS Leider, Turnhalle

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

TuS Damm, Schillerschule

**Mittwochs, 19:00-20:00 Uhr****Frauengymnastik**

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, 19:00-20:00 Uhr  
(von Oktober bis Mai 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



## 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](http://www.aschaffenburg.de/gesundheitsfuersorge)**



Hefner-Alteneck,  
Bavariastraße



Fasanerie



Aschaff-Auen

Fotos: © Thomas Göttermann, [www.goettermann.de](http://www.goettermann.de)

## Regelmäßige kulinarische Angebote

Die Kontaktdaten und Adressen der Veranstalter\*innen für weitere Informationen und/oder Anmeldung finden Sie ab S. 53.



Bezirksverband  
Unterfranken e.V.

### Café Bernhard-Junker - AWO Bernhard-Junker-Haus Sa. und So., 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 Bewohnern 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.

Miteinander  
im Zentrum

**miz**

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

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



**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](http://www.grenzenlos-ab.de)



**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](http://www.stadttheater-aschaffenburg.de/karten),  
siehe auch Kontaktdaten S. 58**



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 Nachtsch. Die aktuelle Speisekarte finden Sie im Dämmer Mitteilungsblatt oder unter [www.hl-dreifaltigkeit-ab.de/angebote-und-gruppen/senioren/mittagstisch](http://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 424464



**ST. JOHANNIS-ZWEIFVEREIN**  
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

## Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

mein Name ist Anika Oppermann und seit dem 1. Januar 2024 bin ich als neue Koordinatorin der kommunalen Seniorenarbeit bei der Stadt Aschaffenburg tätig. Gerne möchte ich mich Ihnen kurz vorstellen.

Ich habe Soziale Arbeit in Darmstadt studiert. Während meines Anerkennungsjahres im Frauenbüro bei der Stadt Darmstadt konnte ich bereits einige Erfahrungen im Bereich Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit und im Veranstaltungsmanagement sammeln.

Nun fällt in meinen Aufgabenbereich auch die Erstellung dieses Programmhefts, weshalb ich hoffe, dass es Ihnen gefällt und Ihnen viele schöne Momente in Gesellschaft beschert.

Da mir als Sozialarbeiterin der Austausch und das Vernetzen mit Ihnen besonders am Herzen liegen, möchte ich Sie dazu einladen, sich gerne mit Ihren Ideen, Wünschen oder Anregungen an mich zu wenden.

Ich freue mich auf Sie!



Ihre

Anika Oppermann

siehe auch Kontaktdaten S. 57

**[Ihr Logo]**

Hier könnte Ihre Anzeige stehen

Kontaktdaten für Preisliste und Anmeldung:  
senioren@aschaffenburg.de

## Monatliche Angebote

### September

**Di., 10.09., 14:30-16:30 Uhr (Einlass 14:00 Uhr)**

#### **vhs-Filmtreff „Schlaue Graue“ in Stadtteilen Haus der Begegnung Seniorenforum St. Josef, Damm**

In Zusammenarbeit mit der vhs Aschaffenburg, dem Seniorenforum St. Josef, Damm und der Stadt Aschaffenburg wird ein unterhaltsamer Film gezeigt. Der Film wird vom Bayerischen Landesmediendienst bereitgestellt. Das Angebot ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Ab Mi., 11.09. (11 Termine), jeweils 09:30-10:30 Uhr  
oder jeweils 10:30-11:30 Uhr**

#### **Fit von Kopf bis Fuß 60+ – Ganzkörpertraining – Rückenfit Martinusforum**

Belastungen im Alltag bringen oft Körper und Geist aus dem Gleichgewicht. Wir wollen die Muskeln kräftigen und damit Verspannungen vorbeugen, unsere Haltung bewusster wahrnehmen und Gleichgewicht und Koordination verbessern, um im Alter sicher und beweglich durchs Leben zu gehen. Anmeldung erforderlich.  
Kursgebühr: 44,00 € p. P.

**Do, 12.09., 10:00 bis 14:00 Uhr**

#### **vhs-Kurs: „Kochkurs: Hülsenfrüchte - vielfältig, lecker und auch noch gut fürs Klima“**

Kurs-Nr. 243-333007, vhs-Haus, Küche  
Gebühr: 32,50 €

**Do., 12.09., 10:30 Uhr**

#### **Stadtbibliothek für Senior\*innen Lust auf Bibliothek?**

Aber das Gebäude ist so groß und unübersichtlich? Und – finde ich da überhaupt Jemanden für meine Fragen? Fühlen Sie sich von diesen Gedanken angesprochen? Dann kommen Sie doch einfach zu unserer kleinen kostenlosen Führung für Personen Ü 70. Wir werden auf Ihre

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



individuellen Informationswünsche eingehen. Rollstuhl, Rollator oder Gehhilfen sind kein Problem. Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Sa., 14.09., 14:00-17:00 Uhr**

### Stadt-Land-Spielt

Wir laden Sie herzlich zum Spielenachmittag in die Stadtbibliothek ein. Wir freuen uns über zahlreiche Familien, Erwachsene und Kinder, die im Rahmen der „Tage des Gesellschaftsspiels“ an diesem Nachmittag mit uns spielen. Kommen Sie vorbei! Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Mi., 18.09., 18:00-19:30 Uhr**

### Online-Vortrag „Gesund und fit mit antientzündlicher Ernährung“

Weitere Infos und Anmeldung unter: [selbsthilfe@aschaffenburg.de](mailto:selbsthilfe@aschaffenburg.de)

**Do., 19.09., 14:30 Uhr**

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

#### 500 Jahre evangelisches Gesangsbuch

Veranstaltungsort: Gemeinderaum unter der Matthäuskirche, Matthäusstr. 14, 63743 Aschaffenburg  
Ref.: Mathias Engelbrecht

**Ab Do., 19.09. (13 Termine), jeweils 09:30-10:30 Uhr  
oder jeweils 10:30-11:30 Uhr**

### Funktionelle Gymnastik – Übungen zur Kräftigung der Wirbelsäule

#### Martinusforum

Der Kurs ist für alle geeignet, die ihre Muskulatur kräftigen möchten, ihre Sprunggelenke aber schonen müssen. Die Schwerpunkte des Kurses sind Wirbelsäulengymnastik, Funktionsgymnastik, Koordination und Dehnung. Mit Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen. Die Übungen werden lt. der Referentin überwiegend im sitzen oder stehen gemacht. Anmeldung erforderlich.  
Kursgebühr: 47,50 € p. P.

**Fr., 20.09., 13:45 Uhr-18:00 Uhr**

### **Demenzparcours zur Demenzwoche Martinusforum, Saal**

Im Rahmen der 5. Bayerischen Demenzwoche (20.09. – 29.09.2024) laden wir Angehörige, Fachpersonal und alle Interessierten ein, sich in die Lebenswelt von Demenzkranken hineinzusetzen. An 13 Stationen können die Besucher\*innen testen, wie sich eine Demenz anfühlen kann. Dies führt zu einem besseren Verständnis für Betroffene und fördert die Empathie für Menschen mit dieser Erkrankung. Um 17 Uhr informiert Dr. med. Dr. phil. Platzek mit einem Fachvortrag über Demenz und wird im Anschluss für Fragen zur Verfügung stehen. Es handelt sich hierbei um eine Gemeinschaftskooperation von Landkreis und Stadt Aschaffenburg und der Gesundheitsregionplus Landkreis und Stadt Aschaffenburg sowie der Alzheimer Gesellschaft Aschaffenburg e.V., der Beratungsstelle Demenz Untermain (BDU) und der Fachstelle für pflegende Angehörige (Franz Göhler Stiftung).

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen: [www.demenzwoche.bayern.de](http://www.demenzwoche.bayern.de)

### **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](http://www.museen-aschaffenburg.de) und [www.fuehrungsnetz-aschaffenburg.de](http://www.fuehrungsnetz-aschaffenburg.de), siehe auch Kontaktdaten S. 58**



**So, 22.09., 10:00-16:00 Uhr**

### **vhs-Kurs: „Augen- und Sehtraining“ Kurs-Nr. 243-351002, vhs-Haus, Saal**

In diesem Seminar erlernen Sie einen neuen Umgang mit Ihren Augen, entspannteres Sehen und wie Sie selbst Ihre Sehkraft stärken können. Die Kursinhalte sind Entspannungs- und Atemübungen, Augenmuskeltraining, Augen-anatomie und -physiologie, Integrationsübungen für die Zusammenarbeit beider Augen und Tipps zu Ernährung und Beleuchtung.

Gebühr: 68,00€

**Mo., 23.09., 14:30-16:30 Uhr**

### **Seniorenkaffee St. Paulus Damm: „Ende gut – Die Vorteile einer Patientenverfügung“, Ref. S. Naumann**

Gemeinsames, gemütliches Kaffeetrinken mit anschließendem Vortrag. Offene kostenlose Veranstaltung der evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Paulus im Gemeindehaus St. Paulus, Boppstraße 17.

Keine Anmeldung erforderlich.

**Mo., 23.09., 17:30 Uhr**

### **Vorsorgevollmacht – Wer entscheidet, wenn ich es nicht mehr kann?**

#### **Bildungsbüro, Pfaffengasse 7, 63739 Aschaffenburg**

Was ist eine Vorsorgevollmacht? Was sollte vor Erteilung einer Vorsorgevollmacht bedacht werden? Wie kann Missbrauch vermieden werden? Um diese und weitere Fragen geht in unserer Veranstaltung zum Thema „Vorsorgevollmacht“.

Das Angebot ist kostenfrei.

Keine Anmeldung erforderlich.

Bei Rückfragen wenden Sie sich an die Betreuungsstelle (S. 43).

## Oktober

**Mi., 02.10., 16:00-17:30 Uhr**

**„Patientenverfügung, Betreuungsverfügung & Co.“  
MIZ – Miteinander im Zentrum e.V.**

Referentin Ruth Wissel, Begleiterin zur Vorsorgeplanung, informiert über das komplexe Thema der Vorsorgeplanung. Wer sollte eine Patientenverfügung haben? In welchen Fällen gilt diese und worauf ist zu achten? Welche Rechte und Pflichten hat eine bevollmächtigte Person? Anmeldung unter 0 60 21 / 2 98 76 oder jana.friedrich@miz-ab.de.

Für den dazugehörigen Workshop „Wie kann ich meine Patientenverfügung individualisieren?“ am Donnerstag, den 10.10.2024 von 15:00 – 18:00 Uhr, können Sie sich nach dem Vortrag bei Frau Wissel anmelden.

**So., 06.10. 09:30 Uhr**

**Inklusionslauf für Jedermann – „LIONS for Rollies“  
Start: Schlossplatz Aschaffenburg**

Ziel: Schlossplatz Aschaffenburg  
Anmeldung und weitere Informationen unter [www.halbmarathon-aschaffenburg.de](http://www.halbmarathon-aschaffenburg.de)

**Di., 08.10., 14:30-16:30 Uhr (Einlass 14:00 Uhr)**

**vhs-Filmtreff „Schlaue Graue“ in Stadtteilen  
Haus der Begegnung Seniorenforum St. Josef, Damm**  
In Zusammenarbeit mit der vhs Aschaffenburg, dem Seniorenforum St. Josef, Damm und der Stadt Aschaffenburg wird ein unterhaltsamer Film gezeigt. Der Film wird vom Bayerischen Landesmediendienst bereitgestellt. Das Angebot ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Mi., 09.10., 18:00-19:30 Uhr**

**Online-Vortrag „Ernährung in den Wechseljahren“**

Weitere Infos und Anmeldung unter: [selbsthilfe@aschaffenburg.de](mailto:selbsthilfe@aschaffenburg.de)

**Mo., 14.10., 14:30-16:30 Uhr**

**Seniorenkaffee St. Paulus Damm:  
„Literarische Schmankerl – Zur Einstimmung in den Herbst“, Ref. H. Fleckenstein**

Gemeinsames, gemütliches Kaffeetrinken mit anschließendem Vortrag. Offene kostenlose Veranstaltung der evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Paulus im Gemeindehaus St. Paulus, Boppstraße 17. Keine Anmeldung erforderlich.

**Di., 15.10. 14:30 Uhr**

**Pfarrereingemeinschaft St. Martin  
Herbstfest mit Heribert Englert**

Anmeldung bitte im Pfarrbüro, Telefon: 06021 22420

**Do., 17.10., 14:30 Uhr**

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

„Auf den Elisabeth-Wegen lernen wir die vorbildliche heilige Elisabeth aus dem Mittelalter kennen“  
Veranstaltungsort: Gemeinderaum unter der Matthäuskirche, Matthäusstr. 14, 63743 Aschaffenburg  
Ref.: Elisabeth von Kietzell

**Di., 22.10., 14:30-16:30 Uhr (Einlass 14:00 Uhr)**

**vhs-Filmtreff „Schlaue Graue“ in Stadtteilen**  
Gemeindehaus Maria Geburt (GIS), Schweinheim  
In Zusammenarbeit mit der vhs Aschaffenburg, dem Seniorenforum St. Josef, Damm und der Stadt Aschaffenburg wird ein unterhaltsamer Film gezeigt. Der Film wird vom Bayerischen Landesmediendienst bereitgestellt. Das Angebot ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Sa, 26.10. bis So, 27.10.2024, 10:00 bis 14:30 Uhr**

**vhs am-Kurs: „Jede Frau kann sich wehren! – Selbstbehauptung und –verteidigung für Frauen“**

**Kurs-Nr. 243-318002, vhs am Südbahnhof, Raum E01**  
Es werden einfache, wirkungsvolle körperliche und verbale Techniken gegen Anmache, sexistische Belästigung und körperliche Angriffe vermittelt. Durch Rollenspiele,

Körperspracheübungen, Konfrontationstraining und mentale Übungen werden Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen gestärkt.

Gebühr: 90,00€, Anmeldung und Bezahlung über: SEFRA e. V., Frohsinnstr. 19, 63739 Aschaffenburg, Tel. 06021 24728, E-Mail: sefra@t-online.de www.sefraev.de

#### **Mi., 30.10., 14:30-16:30 Uhr (Einlass 14:00 Uhr)**

##### **vhs-Filmtreff „Schlaue Graue“ in Stadtteilen Gemeindehaus St. Paulus, Damm**

In Zusammenarbeit mit der vhs Aschaffenburg, dem Seniorenforum St. Josef, Damm und der Stadt Aschaffenburg wird ein unterhaltsamer Film gezeigt. Der Film wird vom Bayerischen Landesmediendienst bereitgestellt. Das Angebot ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

#### **Do., 31.10., 14:30-16:30 Uhr (Einlass 14:00 Uhr)**

##### **vhs-Filmtreff „Schlaue Graue“ in Stadtteilen Pfarrsaal St. Gertrud, Schweinheim**

In Zusammenarbeit mit der vhs Aschaffenburg, dem Seniorenforum St. Josef, Damm und der Stadt Aschaffenburg wird ein unterhaltsamer Film gezeigt. Der Film wird vom Bayerischen Landesmediendienst bereitgestellt. Das Angebot ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## **November**

#### **Mo., 04.11 bis Fr., 08.11.2024, 9:30 bis 12:30 Uhr, 5 Termine**

##### **vhs-Kurs: „Erste Schritte am PC“**

##### **Kurs-Nr. 243-531003, vhs-Haus, Raum 209**

Sie besitzen keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse am Windows-Computer? In kleinen, übersichtlichen Schritten lernen und üben Sie den Umgang mit Maus und Tastatur sowie die Anwendung des Computers für den privaten Gebrauch. Voraussetzung: Keine bis geringe PC-Vorkenntnisse.

Gebühr: 54,00€

#### **Ab Mo., 04.11. (5 Termine), jeweils 10:00-15:00 Uhr**

##### **BÜHNENREIF – Schauspielkurs 60+ Martinusforum**

„Vorhang auf“ macht Sie mit Elementen des professionellen Schauspiels vertraut. Ausgehend von kleinen Theaterszenen lernen Sie ihren Körper und Ihre Stimme als Ausdrucksmittel zu nutzen und erweitern dabei Ihre persönliche Bühnenpräsenz und Kreativität. Konkret heißt das: Sie spielen, probieren und improvisieren mit anderen in einem vertrauten Rahmen. Am Ende des Kurses präsentieren Sie gemeinsam das Werkstattergebnis vor Publikum.

Dieser Schauspielkurs ist für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Eine Teilnahme an allen Terminen ist erforderlich.

Anmeldung erforderlich.

Kursgebühr: 90,00 € p. P.

#### **Do., 07.11., 14:30-16:30 Uhr (Einlass 14:00 Uhr)**

##### **vhs-Filmtreff „Schlaue Graue“ in Stadtteilen Pfarrsaal St. Matthäus, Gailbach**

In Zusammenarbeit mit der vhs Aschaffenburg, dem Seniorenforum St. Josef, Damm und der Stadt Aschaffenburg wird ein unterhaltsamer Film gezeigt. Der Film wird vom Bayerischen Landesmediendienst bereitgestellt. Das Angebot ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

#### **Ab Fr., 08.11. (6 Termine), jeweils 10:30-12:00 Uhr**

##### **Ganzheitliches Aktivierungstraining zur Optimierung der Gehirnleistung für Erwachsene Martinusforum**

In diesem Kurs können Sie lernen: Ihre Gedächtnisleistung zu verbessern, Informationen schneller zu verarbeiten und wieder abzurufen, Ihr Kurzzeitgedächtnis zu stärken, denkflexibel zu reagieren, sich besser zu konzentrieren, weniger zu vergessen, mehr Selbstvertrauen zu bekommen, durch Bewegung und Resilienz den Alltag besser zu meistern. Durch vielfältige Praxisbeispiele erleben Sie rasche Erfolge. Anmeldung erforderlich.

Kursgebühr: 79,00€ p. P.

**Mo., 11.11., 14:30-16:30 Uhr**

**Seniorenkaffee St. Paulus Damm:**  
**„Sitztanz – Beweglichkeit erhalten“, Ref. H. Bappert**  
 Gemeinsames, gemütliches Kaffeetrinken mit anschließendem Vortrag. Offene kostenlose Veranstaltung der evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Paulus im Gemeindehaus St. Paulus, Boppstraße 17. Keine Anmeldung erforderlich.

**Di., 12.11., 14:00 Uhr**

**Seniorenforum St. Josef:**  
 Vortrag von Helmut Fleckenstein „Zerstörung von Damm am 21.11.1944“, anschließend Kaffee und Kuchen

**Di., 12.11., 14:30 Uhr**

**Pfarreiengemeinschaft St. Martin**  
**Senioren-Nachmittag**

**Mo., 18.11. bis Fr., 22.11.2024, 9:30 bis 12:30 Uhr,**  
**5 Termine**

**vhs-Kurs „Zweite Schritte am PC“**  
**Kurs-Nr. 243-531004, vhs-Haus, Raum 209**  
 Für alle, die ihre neuen PC-Kenntnisse vertiefen oder das Gelernte aus dem Kurs „Erste Schritte am PC“ erweitern möchten. Wir wiederholen die wichtigsten Begriffe und Funktionen von Windows und Sie erhalten weiterführende Tipps zur Erstellung und Gestaltung von einfachen Texten. Außerdem erlernen Sie das Senden und Empfangen von E-Mails und wir surfen im Internet. Voraussetzung: geringe PC-Vorkenntnisse.  
 Gebühr: 54,00€

**Di., 19.11., 14:30-16:30 Uhr (Einlass 14:00 Uhr)**

**vhs-Filmtreff „Schlaue Graue“ in Stadtteilen**  
**Pfarrsaal St. Kilian, Nilkheim**  
 In Zusammenarbeit mit der vhs Aschaffenburg, dem Seniorenforum St. Josef, Damm und der Stadt Aschaffenburg wird ein unterhaltsamer Film gezeigt. Der Film wird vom Bayerischen Landesmediendienst bereitgestellt. Das Angebot ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Di., 19.11., 18:00-19:30 Uhr**

**Online-Vortrag „Gut fürs Herz – so sieht eine herzgesunde Kost aus“**  
 Weitere Infos und Anmeldung unter:  
 selbsthilfe@aschaffenburg.de

**Mi., 20.11., ab 14:00 Uhr**

**Spielenachmittag Jung und Alt**  
**Stadtbibliothek Aschaffenburg**  
 Wir spielen Gesellschaftsspiele, Familienspiele, Strategiespiele, Kartenspiele, Wortspiele, kooperative Spiele und vieles mehr. Alle sind herzlich eingeladen, die Spaß am Gesellschaftsspiel haben, nette Menschen kennenlernen oder Neues ausprobieren möchten. Ansprechpartnerin: Petra Reuter-Bulach, Tel.: 06021 339413.

**Mo., 25.11. bis Mi., 27.11., ganztägig**

**Tanzfreizeit 2024 des Kath. Senioren-Forums**  
 Die Tanzleiterinnen Gaby Breunig und Christiane Mauder laden mit Tänzen aus aller Welt zu beschwingten Tanztagen ein. Stattfinden werden sie am gewohnten Veranstaltungsort im Schönstattzentrum Würzburg, Nähe Uni-Gelände/Alandsgrund.

**Mo., 25.11., 17:30 Uhr**

**Vorsorgevollmacht – Wer entscheidet, wenn ich es nicht mehr kann?**  
**Bildungsbüro, Pfaffengasse 7, 63739 Aschaffenburg**  
 Was ist eine Vorsorgevollmacht? Was sollte vor Erteilung einer Vorsorgevollmacht bedacht werden? Wie kann Missbrauch vermieden werden? Um diese und weitere Fragen geht in unserer Veranstaltung zum Thema „Vorsorgevollmacht“. Das Angebot ist kostenfrei. Keine Anmeldung erforderlich. Bei Rückfragen wenden Sie sich an die Betreuungsstelle (S. 43).

**Do., 28.11, 14:30 Uhr**

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

**Ehepaar Anders nimmt uns auf ihre Reise nach  
Armenien mit in das „Land der Steine“**

Veranstaltungsort: Gemeinderaum unter der Matthäus-  
kirche, Matthäusstr. 14, 63743 Aschaffenburg

**Dezember**

**So., 01.12., 15:00 Uhr oder 19:00 Uhr**

**Adventgala „Aschaffener Advent“  
Kulturamt Aschaffenburg**

Zum 23. Mal lädt die Stadt Aschaffenburg zur Advents-  
gala in die Stadthalle am Schloss ein. Der Wiesbadener  
Knabenchor präsentiert zusammen mit dem Wiesbadener  
Blechbläserquintett ein vorweihnachtliches Programm,  
das durch kurzweilige Moderationen und Texte abge-  
rundet wird. Ein ebenso unterhaltsamer wie besinnlicher  
Nachmittag und Abend ist garantiert. Eintrittskarten  
sind ab dem offiziellen Vorverkaufsbeginn für die Sai-  
son 2024/25 erhältlich, also ab Mitte September 2024.  
Weitere Infos zu unseren Veranstaltungen für Seniorinnen  
und Senioren entnehmen Sie bitte unserer Abonnement-  
Broschüre, die an den bekannten Stellen ausliegt.  
Eintrittspreis: 15,00€ p. P.

**Mo., 02.12. bis Fr., 06.12., 13:00-16:00 Uhr, 5 Termine**

**vhs-Kurs: „Internet & E-Mail: Onlinedienste sicher und  
souverän nutzen“**

**Kurs-Nr. 243-534001, Raum 209**

Sie wollen das Internet mit seinen vielseitigen Möglich-  
keiten nutzen? Hier erfahren Sie, wie Sie ins Internet  
gelangen, Informationen im Internet suchen, finden und  
verwenden. Gebühr: 54,00€

**Mo., 02.12., 14:30-16:30 Uhr**

**Seniorenkaffee St. Paulus Damm:**

**„Rund um das Weihnachtsfest“, Ref. H. Fleckenstein**  
Gemeinsames, gemütliches Kaffeetrinken mit anschlie-  
ßendem Vortrag. Offene kostenlose Veranstaltung der



evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Paulus im Gemein-  
dehaus St. Paulus, Boppstraße 17. Keine Anmeldung  
erforderlich.

**Di., 10.12., 14:30 Uhr**

**Seniorenforum St. Josef:**

Adventlicher Nachmittag, Kaffee und Kuchen mit Fritz  
Feucht an der Zitter, besinnlicher Nikolausbesuch der  
Dalberg-Schule

**Di., 10.12., 14:30 Uhr**

**Pfarrriengemeinschaft St. Martin  
Adventsfeier**

**Mi., 11.12., 14:30-16:30 Uhr (Einlass 14:00 Uhr)**

**vhs-Filmtreff „Schlaue Graue“ in Stadtteilen  
Gemeindehaus St. Paulus, Damm**

In Zusammenarbeit mit der vhs Aschaffenburg, dem Seni-  
orenforum St. Josef, Damm und der Stadt Aschaffenburg  
wird ein unterhaltsamer Film gezeigt Der Film wird vom  
Bayerischen Landesmediendienst bereitgestellt. Das An-  
gebot ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Do., 19.12., 14:30 Uhr**

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

**Tiere an der Weihnachtskrippe**

Veranstaltungsort: Gemeinderaum unter der Matthäus-  
kirche, Matthäusstr. 14, 63743 Aschaffenburg  
Ref.: Elisabeth von Kietzell

## 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](mailto:info@schwanen-apotheke-ab.de)

[www.schwanen-apotheke-ab.de](http://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](http://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](http://www.goflink.com/de-DE/city/lebensmittel-lieferservice-aschaffenburg)





IHRE Familie ist nicht immer da.  
WIR schon!  
Malteser Hausnotruf und Menüservice

Foto: Adobe Stock



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

PFLIEGEDIENT

**ALTEN- UND KRANKEN-  
PFLEGE ZU HAUSE**  
INH. IRIS OTTO

**AMBULANTER PFLIEGEDIENT**

**Büro Bessenbach**, Bachstr. 5, Tel. 0160/94858409, 24 h.  
**Hauptbüro Aschaffenburg**, Weißenburger Str. 38,  
63739 Aschaffenburg, Tel. 06021/391880, 24 h.  
[www.pflegedienst-aschaffenburg.de](http://www.pflegedienst-aschaffenburg.de), [info@pflegedienst-aschaffenburg.de](mailto:info@pflegedienst-aschaffenburg.de)

**UNSERE PFLIEGELEISTUNGEN**

- **Professionelle Pflege**  
in der häuslichen Umgebung. Abrechnung über die Pflegekasse.
- **Behandlungspflege**  
alles was der Arzt verordnet (z. B. Verbandswechsel, Blutzuckermessung, Injektionen, Kompressionsstrümpfe usw.).  
Abrechnung über die Krankenkasse.
- **Kurzfristige Übernahme**  
bei plötzlichem Pflegebedürfnis oder nach Abreise Ihres Angehörigen.
- **Beratung**  
für die Beantragung von Leistungen nach § 37 SGB XI  
sowie die Ausfüllung von Formularen.

**24h tägliche Versorgung**




## 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:** 09.09., 2 Kurse, 09:00 Uhr und 13:30 Uhr

**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](http://www.aschaffenburg.de/behindertenparkplaetze)

Weitere Informationen zur **Barrierefreiheit**

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

[www.aschaffenburg.de/barrierefrei](http://www.aschaffenburg.de/barrierefrei)

sowie auch im digitalen Wegweiser „Hürdenlos“ unter [www.spessartundmain.huerdenlos.de](http://www.spessartundmain.huerdenlos.de)



## Erneut die Nummer 1.

Von der Sparkasse können Sie in allen Bereichen hervorragende Leistungen erwarten. Service, Beratungsqualität, digitale Angebote – in allen Kategorien belegte die Sparkasse im Bankentest „Beste Bank vor Ort“ erneut den ersten Platz.

Kein Zufall, denn die Wünsche und Ziele der Kundinnen und Kunden stehen bei uns im Mittelpunkt. Überzeugen auch Sie sich von der Qualität der Sparkasse. Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen unter: **Telefon 06021 397-0**



**Weil's um mehr als Geld geht.**

 **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., Di., Fr.: 09:30-12:30 Uhr  
Di. und Do.: 14:00-17:00 Uhr  
E-Mail: pflegestuetzpunkt@aschaffenburg.de  
**www.aschaffenburg.de/pflegeberatung**



**Aschaffenburg Aktiv!**  
Ehrenamt . Selbsthilfe . Projekte

### 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

it lab

HALLO

Aschaffenburg



hallo  
aschaffenburg

MEHRSPRACHIG. KOSTENLOS. FÜR ALLE.

[www.halloaschaffenburg.de](http://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](mailto: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](http://www.aschaffenburg.de) – Buerger 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](mailto:linda.jegodtka@aschaffenburg.de)**



**STADT  
ASCHAFFENBURG**

# Die netten Toiletten

Öffentliche Toiletten in Aschaffenburg

Aschaffener Einzelhändler und  
Gastronomen stellen ihre Toiletten  
öffentlich zur Verfügung. Ihr Vorteil:  
Saubere und gut ausgestattete  
Örtchen in City-Lage.

*New!*



Hier gehts zur  
netten Toilette-App

**Eine Aktion  
der Stadt  
Aschaffenburg.**



Bei Veranstaltungen in der Innenstadt sind die „netten Toiletten“  
ebenfalls geöffnet. Für die Instandhaltung sorgen die entsprechenden  
Betriebe.

## 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](http://www.ts-untermain.de)

## RETJA

Lebensfreud | Iter

**Telefon-Engel von Retla. e.V.**

Persönliche Telefongespräche gegen Einsamkeit im Alter

**Tel.: 089 18910026 (Mo.-Fr. von 10:00-18:00 Uhr)**

Anmeldung und Teilnahme kostenlos,

keine zusätzlichen Telefongebühren.

[www.retla.org/telefon-engel](http://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](http://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](http://www.krisendienste.bayern/unterfranken)

## **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](mailto:aschaffenburg@bayerische-krebsgesellschaft.de)

[www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)



## **EUTB® Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung**

### **Stadt und Landkreis Aschaffenburg:**

Herstallstraße 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](mailto:info@eutb-aschaffenburg.de)

[www.eutb-aschaffenburg.de](http://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:**

Emilia Cichos-Schiffelholz

Tel.: 06021 4511117

Im Vertretungsfall: 09371 9539079

Fax: 06021 5825125

E-Mail: [info@bd-untermain.de](mailto:info@bd-untermain.de)

[www.bd-untermain.de](http://www.bd-untermain.de)



Miteinander  
im Zentrum

**miz**

### **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**

## **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**

Die Seniorenakademie Bayern wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales finanziert.

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Die Seminare der Seniorenakademie werden durch die Gesellschaft zur Förderung beruflicher und sozialer Integration (gfi) gGmbH durchgeführt.



## 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

#### **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: andreas-theilig@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. 48)**

**ZEIT Miteinander Füreinander**

Pfarreiengemeinschaft „Zum Guten Hirten“  
Aschaffenburg  
Dienstags von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
Tel: 015734008881  
E-Mail: zeit\_miteinander\_fueinander@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](http://www.diakonie-aschaffenburg.de/cafe-metropol)

**St. Johannes-Zweigverein Aschaffenburg-Schweinheim e.V.**

Gutwerkstraße 61, 63743 Aschaffenburg

Seniorenbeauftragte: Edith Dahmen

Tel.: 06021 95229

E-Mail: [edithdahmen@hotmail.de](mailto:edithdahmen@hotmail.de)

[www.stjohanniszweigverein.de](http://www.stjohanniszweigverein.de)

**CASINO Filmtheater GmbH**

Für Senior\*innen: Jeden 3. Dienstag im Monat,

Kino, Kaffee und Klatsch

Ohmbachsgasse 1

63739 Aschaffenburg

Tel. Ticketbestellung: 06021 4510772

[www.casino-aschaffenburg.de](http://www.casino-aschaffenburg.de)

**KuDamm e.V.**

Dorfstr. 5, 63741 Aschaffenburg

Ansprechpartnerin: Sonja Hartmann

E-Mail: [hartmann@kudamm-ab.de](mailto:hartmann@kudamm-ab.de) oder

[info@kudamm-ab.de](mailto:info@kudamm-ab.de)

[www.kudamm-ab.de](http://www.kudamm-ab.de)

**Quartiersbüro Hefner-Alteneck**

Stadtbau Aschaffenburg GmbH

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](mailto:Seniorentreff-AB@email.de)

[www.aschaffenburg.de/senioren](http://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: [gesundundvitallev@mail.de](mailto:gesundundvitallev@mail.de)

[www.gesundundvitallev.de](http://www.gesundundvitallev.de)

**DJK Aschaffenburg**

Kleine Schönbuschallee 130, 63741 Aschaffenburg

Tel.: 06021 87286 (Mittwochs von 16:30-18:00 Uhr)

E-Mail: [info@djk-aschaffenburg.de](mailto:info@djk-aschaffenburg.de)

[www.djk-aschaffenburg.de](http://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](mailto:info@alpenverein-aschaffenburg.de)

[www.alpenverein-aschaffenburg.de](http://www.alpenverein-aschaffenburg.de)

**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.

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

Weitere Informationen und Öffnungszeiten unter [www.stwab.de/FreizeitWelt](http://www.stwab.de/FreizeitWelt)



**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 Grub: 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

**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

**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: kommgesundheits@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@esta-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

**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



Rolektro  
EINE MARKE AUS DEUTSCHLAND

Der E-Roller.

**mobilis**  
aktiv im Leben

Weitere Modelle finden Sie unter: [www.te-mobility.de](http://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](mailto:mobility@te-postline.de)  
[www.te-mobility.de](http://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**

Für die nächste Ausgabe  
Januar bis Juli 2025 bitte bis  
zum 01.11.2024



## IMPRESSUM

### Herausgeberin:

Stadt Aschaffenburg  
Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg

### Redaktion:

Anika Oppermann  
Koordinatorin kommunale Seniorenarbeit  
Amt für soziale Leistungen  
Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg  
E-Mail: [anika.oppermann@aschaffenburg.de](mailto:anika.oppermann@aschaffenburg.de)  
Internet: [www.aschaffenburg.de/senioren](http://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, Juli 2024

### Stand:

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

### Bildnachweise:

Titelseite: Modell Foto: [colourbox.de](http://colourbox.de) / #8677697  
S. 16 Modell Foto: [colourbox.de](http://colourbox.de) / #17183171  
S. 33 Modell Foto: [colourbox.de](http://colourbox.de) / #57042965  
S. 35 Modell Foto: [colourbox.de](http://colourbox.de) / #46584394  
S. 47 Modell Foto: [colourbox.de](http://colourbox.de) / #33721888  
S. 62 Modell Foto: [colourbox.de](http://colourbox.de) / #1238092



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](http://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.

