



STADT
ASCHAFFENBURG



Angebote für Seniorinnen und
Senioren in Aschaffenburg

**Aktiv – gesellig –
nachbarschaftlich**

JANUAR BIS JULI 2024

INHALT

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

A) Freizeit, Kultur, Gesundheit und Unterhaltung

Regelmäßige gesellige Angebote	4
Regelmäßige Bewegungs-Angebote	10
Regelmäßige kulinarische Angebote	15
Angebote Januar 2024	19
Angebote Februar 2024	21
Angebote März 2024	24
Angebote April 2024	26
Angebote Mai 2024	28
Angebote Juni 2024	29
Angebote Juli 2024	30

B) Liefer- und Fahrdienste

Apotheken	32
Supermärkte	32
Fahrdienst und Fahrtraining	35

C) Beratung, Hilfe und Information

Angebote der Stadt Aschaffenburg (Pflegestützpunkt, Ehrenamtsagentur, Selbsthilfe- kontaktstelle, Betreuungsstelle, Seniorenberatung)	38
Telefonnummern bei Einsamkeitsgefühlen	43
Psychosoziale Krebsberatungsstelle	44
EUTB®	44
BDU - Beratungsstelle Demenz Untermain	45
MIZ-Miteinander im Zentrum e.V.	46

D) Adressen der Veranstalter

Pfarreien · kirchliche Einrichtungen · Seniorenkreise	48
Nachbarschaftshilfen	50
Seniorentreffs · Cafés · Sonstige	51
Sportvereine	52
Städtische Einrichtungen	54
Vereine · Beratungen · Initiativen	56

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 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.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Umsetzung Ihrer Vorsätze und viele interessante und bereichernde Begegnungen und Erlebnisse.

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. 48.

Zeichenerklärung:



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



Seniorenfahrten, Ausflüge



Angebote für Demenzerkrankte
und deren Angehörige

Regelmäßige gesellige Angebote

Jeden Montag, 15:30-20:00 Uhr

MIZ – Miteinander im Zentrum e.V. – Seniorenstammtisch

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 – 1 x im Monat, 14:00-15:00 Uhr**MIZ – Miteinander im Zentrum e.V.**

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

Jeden 2. Montag im Monat, 13:30-15:30 Uhr**vhs Aschaffenburg, Kursnr. 500000**

Smartphone Sprechstunde (gebührenfrei) für
Seniorinnen und Senioren im vhs-Haus, Saal.

**Montags - 1 x im Monat (außer August),
14:00-17:00 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 und Singles
jeglichen Alters mit Live-Musik von Heribert.

Kaffee, Getränke und Kuchen werden zu günstigen
Preisen angeboten. Keine Anmeldung erforderlich.

**Termine 2024: 22.01., 26.02., 18.03., 15.04., 13.05.,
10.06., 08.07.**

Montags – 1 x im Monat, 15:00-17:00 Uhr**vhs-Filmtreff „Schlaue Graue“****Kursnr.: 134209, vhs-Haus, Saal**

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

**Termine 2024: 08.01., 12.02, 11.03, 08.04, 13.05, 10.06.
und 08.07.**

**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. Interes-
santen sind jederzeit zum Reinschnuppern - auch ohne
Partner - herzlich willkommen. Keine Anmeldung erfor-
derlich.

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

Kartenspielrunde – geselliges Beisammensein und Karten
spielen.

**Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat,
15:30-18:00 Uhr****Aschaffener Busfreunde (Hiltrud Hornung)**

Offener Treff: Menschen, die mit gleichgesinnten, fröh-
lichen Seniorinnen und Senioren 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:

Sa., 20.01.: Überraschungsfahrt

Fr., 16.02.: Höchster Porzellanmuseum

Fr., 15.03.: Haus der Astronomie, Heidelberg

Sa., 20.04.: Erbacher Schloß mit Einkehr

Mai: Ein schöner Maiausflug ist geplant -
nähere Infos beim Busfreunde-Treffen

Fr., 14.06.: Rhön-Fahrt zum roten Moor +
Einkehr nach Spahl mit Spaß Museum

Fr., 05.07.: Überraschungsfahrt

**Jeden 1. Dienstag im Monat, 16:00-18:00 Uhr****MIZ – Miteinander im Zentrum e.V.**

Frauengruppe 45 plus – Erfahrungsaustausch und offene
Gespräche in geselliger Runde

**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 selbstgeba-
cktem Kuchen im barrierefreien GemeindeHaus Maria
Geburt. Gelegentliche Auftritte von Kindern der örtlichen
Kindergärten oder der Pestalozzi-Grundschule sorgen für
eine fröhliche Auflockerung.

**Jeden 2. Dienstag im Monat, um 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 wechselnden Programm an Vorträgen/Veranstaltungen (Infos im Einblick oder auf der Homepage).

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 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.



**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 Spielertreff für alle von 9-99 Jahre, gemeinsam mit der Lebenshilfe Aschaffenburg

**Donnerstags – 1 x 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 Mikrophon. Eintritt frei.

**Termine 2024: 18.01., 08.02., 07.03., 11.04., 02.05.,
06.06. und 04.07.2024**

Reiseangebote des Kath. Senioren-Forum (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 (März bis Juni)

17.03. - 20.03.: Wanderexerzitien in der Fränkischen Schweiz

02.05. - 05.05.: Tanzfreizeit in Würzburg
Schönstattzentrum

02.06. - 08.06.: Den Harz mit allen Sinnen erleben

05.06. - 09.06.: Wanderfreizeit im Allgäu - Land der Seen,
Schlösser, Berge

Bald wieder geplant:

Senioren-Betreuungsgruppe „Die Geselligen“ 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. 56).

Regelmäßige Bewegungs-Angebote

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



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

Montags, 08:45-09:45 Uhr

Seniorinnengymnastik

TuS Damm, TuS-Halle

Montags, 10:30-12:00 Uhr

Herzsportgruppe

TuS Leider, Turnhalle

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, 10:30-12:00 Uhr

Koronar-Herzsport

DJK Aschaffenburg,
Turnhalle und Sportgelände

Dienstags, 10:00-11:30 Uhr

Herzsportgruppe

TuS Leider, Turnhalle

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**Fitnesstraining für Männer und Frauen**

VfR Nilkheim, Schulturnhalle
Trainerin: Sybille Brunner

Mittwochs, 09:00-10:00 Uhr**Seniorengymnastik**

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, 13:30-14:30 Uhr (von Juni-September im
vereinseigenem Freibad)****Freitags, 19:00-20:00 Uhr (von Oktober bis Mai,
in der Comeniusschule)****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, 18:30-19:45 Uhr**Rückentraining weiblich/männlich**

TuS Damm, Schillerschule

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

VfR Nilkheim, Bürgerhaus Nilkheim, Mergenbaumplatz
Trainerin: Renate Menzel

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

TuS Leider, Turnhalle

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

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

Freitags, 14:00-16:00 Uhr (bis 08.03.2024)**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. 52).

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

TuS Damm, Schillerschule

Freitags, 18:00-19:00 Uhr**Fitness Herren 50+**

TuS Leider, Turnhalle

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

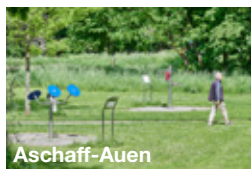
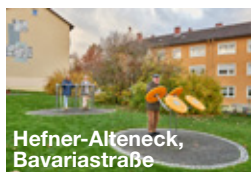
GENERATIONENPLÄTZE

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



Fotos: © Thomas Göttermann, www.goettermann.de

Regelmäßige kulinarische Angebote

Die Kontaktdaten und Adressen der Veranstalter*innen für weitere Informationen und/oder Anmeldung finden Sie ab S. 51.



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.



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



Kulturrat 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 Kontaktdaten S. 55



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 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



Schweinheimer Mittagessen: Donnerstags 2 x im
Monat um 12:00 Uhr, St. Johannis-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

Beratung – Verkauf – Vermietung – 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

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

Monatliche Angebote

Januar

Ab Mo., 08.01. (12 Termine), jeweils 15:00-16:00 Uhr

vhs-Kurs: „Gymnastik, Fitness und Körperkräftigung 50+“

Kursnr.: 312003, vhs-Haus, Raum U01

Die Trainingseinheiten bestehen aus Gymnastik, Dehnungsübungen, Bauchmuskeltraining, Kraft-Kondition, Stretching, leichtes Zirkeltraining, Wirbelsäulengymnastik und zum Abschluss Phantasiereisen oder Progressive Muskelentspannung.

Gebühr: 69,50 € pro Person

Di., 09.01., 15:00-17:00 Uhr

vhs-„Filmtreff international – Englisch“

Kursnr.: 134210, vhs-Haus, Saal

Filme in Originalsprache - mit deutschen Untertiteln. Dieses Mal zeigen wir einen bewegenden englischen Dokumentarfilm mit kurzer Einführung.

Das Angebot ist kostenfrei.

Mo., 15.01., 14:30-16:15 Uhr

Seniorenkreis St. Paulus Damm:

Vortrag „Schlafstörungen – Ursachen, Diagnostik, Hilfen“, Ref. Herr Dr. phil. L. Blatt

Offene kostenlose Veranstaltung der evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Paulus im Gemeindehaus St. Paulus, Boppstr. 17. Keine Anmeldung erforderlich.

Mo., 15.01., 15:00-16:30 Uhr

vhs-Vortrag: „Südamerika Teil 3: Von La Paz nach Buenos Aires“,

Kursnr.: 120304, Residenz Brentanopark, Saal

Der Vortrag ist gebührenfrei.

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



Mi., 17.01., 15:00 Uhr

**Kulturamt Aschaffenburg: Erhardt & Alexander
Eine Show zu Ehren von Heinz Erhardt & Peter Alexander
Mit Peter Grimberg und Horst Freckmann**

Sie waren die Showstars seit den Wirtschaftswunderjahren bis in die 1980er Jahre. Peter Alexander, der Entertainer und Schauspieler mit Wiener Charme und unendlichem Talent. Heinz Erhardt, ein Tausendsassa auf der Bühne, Komiker, Schauspieler, Sänger und Kabarettist. Jetzt gibt es die Live-Show, im Stadttheater, Bühne 1, die an beide Legenden der deutschen Unterhaltungsgeschichte erinnert! Tickets: 16,00-36,00 € pro Person

Mo., 22.01., 19:00-20:30 Uhr

**vhs-Vortrag: „Reihe Artenvielfalt: Das Grüne Band -
Potential für ein UNESCO Welterbe“**

Kursnr.: 161011, vhs-Haus, Saal

Dr. Liana Geidezes nimmt Sie mit auf eine Reise durch Flora und Fauna entlang des „Grünen Bandes“ – ein Hot-spot der Biodiversität und Erinnerungslandschaft der europäischen Zeitgeschichte. Der Vortrag ist gebührenfrei.

Februar

Do., 01.02., 19:00-20:30 Uhr

vhs-Vortrag: „Immobilienverrentung – Was ist das und was bringt es mir?“

Kursnr.: 173021, vhs-Haus, Saal

Die Verrentungsexpertin Patrizia Wilczek erklärt in diesem Vortrag alle gängigen Verrentungsmodelle mit ihren jeweiligen Vor- und Nachteilen und geht auf Ihre Fragen ein. Der Vortrag ist gebührenfrei.

Mo., 05.02., 14:30-16:15 Uhr

**Seniorenkreis St. Paulus Damm: Weltgebetstag 2024.
Christen in Palästina, Ref. U. Meseth**

Offene kostenlose Veranstaltung der evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Paulus im Gemeindehaus St. Paulus, Boppstr. 17. Keine Anmeldung erforderlich.

Di., 06.02., 18:30-21:30 Uhr

vhs-Kurs: „iPad - für Einsteiger*innen - Teil 1“
Kursnr.: 536005, vhs am Südbahnhof, Raum 101



Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der grundsätzlichen Bedienung und Verwendung von iOS sowie auf den Anwendungen Safari, Mail, Kamera und Fotos. Soweit möglich, wird auf weitere Apps, wie Nachrichten, Face-time, Karten und die Kombination von iPhone und iPad eingegangen. Gebühr: 35,00 € pro Person

Ab Di., 20.02. (8 Termine), jeweils 09:00-11:30 Uhr

vhs-Kurs: „Erste Schritte am PC für die Generation 60+ (Windows 10) – Teil 1“



Kursnr.: 532200, vhs-Haus, Raum 109

Sie lernen in Ruhe und Gelassenheit, Schritt für Schritt, was man mit einem Computer alles „anstellen“ kann, wie er funktioniert und welche Anwendungen und aktuellen Trends es gibt. Für jeden steht ein PC bereit. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Gebühr: 137,56 € pro Person

Museen der Stadt Aschaffenburg

Die Aschaffener Museumslandschaft präsentiert sich in besonderer Vielfalt: von überregional beachteten Kunstaustellungen 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. 55



Ab Di., 20.02. (8 Termine), jeweils 12:30-15:00 Uhr

vhs-Kurs: „Erste Schritte am PC für die Generation 60+ (Windows 10) - Teil 3“



Kursnr.: 532400, 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: 117,00 € pro Person

Di., 20.02., 18:30-21:30 Uhr

vhs-Kurs: „iPad - für Einsteiger*innen - Teil 2“
Kursnr.: 536006, vhs am Südbahnhof, Raum 101



Sie lernen die Möglichkeiten, die die verschiedenen vorinstallierten Anwendungen bieten sowie deren Einstellungen kennen und einzusetzen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der praktischen Verwendung von den Anwendungen Safari, Mail, Kamera und Fotos und der Installation und Updates von Anwendungen aus dem App-Store.

Gebühr: 35,00 €

Mi., 21.02., 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, der Evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Paulus 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., 21.02. (5 Termine), jeweils 18:15-19:45 Uhr

vhs-Kurs: „Herz Qi Gong“

Kursnr.: 322006, vhs-Haus, Raum U06

Das Herz Qi Gong ist eine Form aus acht Bewegungen zur Aktivierung des Herz-Kreislauf- und des Immunsystems. Die Übungen stärken die Haltung, die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein. Dabei kommt der natürliche Atem in Fluss.

Gebühr: 43,50 € pro Person

Mi., 28.02., 19:00-20:00 Uhr

**Online Vortrag „Waldbaden zwischen Esoterik und wissenschaftlicher Evidenz“
im Rahmen der Reihe „Gesundheit stärken“ des
Aktivbüros Würzburg**

PD Dr. Joachim Rathmann, von der Universität Würzburg, erklärt welche gesundheitliche Nutzen von Waldbesuchen sich wissenschaftlich nachvollziehen lassen und welche Effekte es darüber hinaus gibt.

Das Angebot ist kostenfrei.

Anmeldung über die Selbsthilfekontaktstelle
Aschaffenburg.

März

Mo., 04.03., 14:30-16:15 Uhr

**Seniorenkreis St. Paulus Damm: Gemeinsam kreativ
sein: Wir zaubern Osterschmuck mit geringem Auf-
wand für Zuhause – Ref. S. Schlüter**

Offene kostenlose Veranstaltung der evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Paulus im Gemeindehaus St. Paulus, Boppstr. 17. Keine Anmeldung erforderlich.

Di., 05.03., 14:30-16:30 Uhr (Einlass: 14:00 Uhr)

**vhs-Filmtreff „Schlaue Graue“ in Stadtteilen
Pfarrsaal St. Peter und Paul, Obernau**

In Zusammenarbeit mit der vhs Aschaffenburg, dem Seniorenkreis St. Peter und Paul, Obernau 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., 06.03. (16 Termine), jeweils 9:00-10:00 Uhr

**vhs-Kurs: „Rückenfitness für Senior*innen über 70“
Kursnr.: 311008, vhs-Haus, Raum U06**

Machen Sie den Mittwoch zu Ihrem Gesundheitstag und verbinden Sie den Einkauf auf dem Markt mit einer

Stunde Bewegung! Sie bewegen sich rückengerecht und nutzen verschiedene Trainingsmaterialien. Der Kurs richtet sich an sportlich ungeübte Menschen und solche, die ein gezieltes Aufbautraining machen möchten.

Gebühr: 92,50 € pro Person

Ab Do., 07.03. (3 Termine), jeweils 14:00-17:00 Uhr

**vhs-Kurs: „Android Tablets und Smartphones für
Einsteiger*innen - Teil 1“**



Kursnr.: 536001, vhs-Haus, Raum 105

Der Workshop richtet sich an echte Anfänger*innen und gibt einen grundlegenden Überblick über die Funktionen und Handhabungen der mobilen Technik. Die Teilnehmenden lernen den Aufbau, die Arbeitsweise und die Einsatzgebiete eines Smartphones oder Tablet kennen.

Gebühr: 105,00 € pro Person

Do., 07.03., 19:00-20:30 Uhr

vhs-Vortragsreihe „Globale wirtschaftliche Zusammenhänge verstehen: Staatsverschuldung – Pro und Contra“

Kursnr.: 172001, vhs-Haus, Saal

Vortragsreihe zu aktuellen Themen der Weltwirtschaft.

Weitere Termine: 21.03., 25.04.

Gebühr: 5,00 €

**Mi., 13.03., 19:00-20:30 Uhr
(Einführung, vhs-Haus, Saal)**

[TIPP]

**Sa., 16.03. und So., 17.03. jeweils 10:00-13:00 Uhr
(Workshop, vhs-Haus, Raum 305)**

Kursnr.: 515000

**Ruhestand und dann? - Vorstellung und Einführung in
den ProfilPASS zur Vorbereitung auf den Ruhestand**

Die Ehrenamtsagentur „Aschaffenburg Aktiv“ der Stadt Aschaffenburg und die vhs laden alle Bürgerinnen und Bürger die kurz vor dem Ruhestand stehen oder sich bereits im Ruhestand befinden herzlich ein den „ProfilPASS zur Vorbereitung auf den Ruhestand“ näher kennenzulernen. Das Angebot ist gebührenfrei und besteht aus einem Einführungsvortrag und einem Wochenend-Workshop.

Anmeldung unter www.vhs-aschaffenburg.de

Do., 21.03., 15:00 Uhr

Kulturamt Aschaffenburg: „Jugendliebe“ – Komödie von Ivan Calbérac, Die Theater Chemnitz

Mit Jugendliebe zeigt Ivan Calbérac, ähnlich wie in einer Typen-Komödie von Molière, einen erfolgreichen Geschäftsmann, der alle Register zieht, um seine Komfortzone zu verteidigen, aber durch Geiz und Raffgier immer tiefer in den Schlamassel gerät.

Stadttheater Bühne 1, Tickets: 21,00-41,00 € pro Person

April

Di., 09.04., 15:00-17:00 Uhr

vhs-„Filmtreff international – Englisch“

Kursnr.: 134206, vhs-Haus, Saal

Filme in Originalsprache - Mit deutschen Untertiteln. Dieses Mal zeigen wir Ihnen einen berührenden englischen Film mit kurzer Einführung. Das Angebot ist kostenfrei.

Mi., 10.04., ab 15:30 Uhr

Auf Entdeckungstour durch Aschaffenburg - Digitaler Spaziergang mit dem MIZ e.V. und der Stiftung Digitale Chancen



Unterhaltsam und spielerisch den Umgang mit Tablets & Smartphones erlernen und mehr über Aschaffenburg erfahren. Keine Vorkenntnisse nötig. Sitzgelegenheiten für Verschnaufpausen auf der Strecke sind vorhanden.

Treffpunkt: MIZ –Miteinander im Zentrum e.V.,

Riesengasse 12, Aschaffenburg

Anmeldung unter 06021 29876 oder

jana.friedrich@miz-ab.de

Ab Do., 11.04. (2 Termine), jeweils 14:00-17:00 Uhr

vhs-Kurs: „Android Tablets und Smartphones für Einsteiger*innen - Teil 2“



Kursnr.: 536002, vhs-Haus, Raum 105

Der Workshop richtet sich an Anfänger*innen, die sich mit dem Installieren und löschen von Apps vertraut machen möchten. Wie kommt die App, wie geht sie wieder und

kostet mich das etwas? Diese und weitere Fragen werden an ausgesuchten Beispielen nach den Wünschen der Teilnehmenden gestaltet.

Gebühr: 70,00 € pro Person

Mo., 15.04., 14:30-16:15 Uhr

Seniorenkreis St. Paulus Damm: Vorsicht. Tricks der Betrüger – Ref. Herr Feegers, Polizei Aschaffenburg

Offene kostenlose Veranstaltung der evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Paulus im Gemeindehaus St. Paulus, Boppstr. 17. Keine Anmeldung erforderlich.

Do., 18.04., 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 individuellen Informationswünsche eingehen.– Rollstuhl, Rollator oder Gehhilfen sind kein Problem. Anmeldung telefonisch unter 06021 3394-0.

Sa., 27.04., 15:00 Uhr

Kulturamt Aschaffenburg: Die lieben Eltern – Hochdeutsche Erstaufführung der Komödie „Chers parents“ von Armelle und Emmanuel Patron umbreit Entertainment e.K. / Ohnsorg-Theater

„Die lieben Eltern“ ist eine zeitgemäße Komödie mit viel Witz und einer Portion Nachdenklichkeit über die Familie, Liebe, Geld, den Platz des Einzelnen im Familienverbund, die wechselhaften Höhen und Tiefen der Gefühle, die verborgene Seite, die in jedem von uns schlummert, und über das, was Eltern ihren Kindern schulden – und umgekehrt.

Stadttheater, Bühne 1, Tickets: 16,00-36,00 € pro Person

So., 28.04.24, 15:00 Uhr

Kulturamt Aschaffenburg: Wenn die Magnolien blühen, Operettengala mit Tanzeinlagen

Auch 2024 bittet die Stadt Aschaffenburg wieder zur traditionellen Frühlingsgala in die Stadthalle am Schloss. In diesem Jahr gehört die Bühne Künstlerinnen und Künstlern aus der Region, es spielt das Collegium Musicum unter der Leitung von Andreas Lübke. Darüber hinaus sind die Sopranistin Miriam Möckl, der Tenor Ralf Emge sowie junge Tänzerinnen und Tänzer des TanzTheater-Heeg zu Gast.

Stadthalle am Schloss, Tickets: 15,00 € pro Person

Mai

Mo., 06.05., 14:30-16:15 Uhr

Seniorenkreis St. Paulus Damm: Eine musikalische Reise durch's Land. Gesang und Humor – Ref. H. Fleckenstein, H. Roth

Offene kostenlose Veranstaltung der evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Paulus im Gemeindehaus St. Paulus, Boppstr. 17. Keine Anmeldung erforderlich.

Fr., 10.05. bis So., 12.05., ganztägig

Tanzfreizeit 2024 des Kath. Senioren-Forum

Die Tanzleiterinnen Gaby Breunig und Christiane Mauder laden mit Tänzen aus aller Welt zu beschwingten Tanztagen ein. Diesmal wieder an einem Wochenende am gewohnten Veranstaltungsort im Schönstattzentrum Würzburg, Nähe Uni-Gelände/Alandsgrund.

Fr., 17.05., 15:00 Uhr

Kulturamt Aschaffenburg: Der letzte der feurigen Liebhaber - Komödie von Neil Simon, Theater Schloss Maßbach

Die intelligente Komödie besticht durch aberwitzige Dialoge, viel Situationskomik und einen Hauch Tragik, der die Geschichte besonders anrührend sein lässt. Stadttheater, Bühne 1, Tickets: 16,00-36,00 € pro Person

Fr., 17.05., 13:00-17:00 Uhr

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

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



Juni

So., 09.06., um 15:00 Uhr

Kulturamt Aschaffenburg: Das Wirtshaus im Spessart - Eine musikalische Räuberpistole (Musical), Freies Landestheater Bayern

Frei nach Motiven des Dichters Wilhelm Hauff entstand 1958 die hocheffolgreiche Kino-Komödie »Das Wirtshaus im Spessart« mit Lilo Pulver in der frechen Hosenrolle der Comtesse Franz. Frei nach diesem Drehbuch entstand 1976 das Musical zum Film mit den Melodien von Franz Grothe und den Texten von Willy Dehmel. Eingängige Ohrwürmer wie »Ach, das könnte schön sein« oder »Man kann die Liebe nicht erklären« und heitere Unterhaltung prägen dabei bis heute dieses wundervolle Nostalgie-Musical!

Stadthalle, Tickets: 19,00-40,00 € pro Person

Mo., 10.06., 14:30-16:15 Uhr

Seniorenkreis St. Paulus Damm: 90 Jahre Pauluskirche – eine Fotoreise – Ref. V. Wölfe

Offene kostenlose Veranstaltung der evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Paulus im Gemeindehaus St. Paulus, Boppstr. 17. Keine Anmeldung erforderlich.

Di., 11.06., 15:00-17:00 Uhr

vhs-„Filmtreff international – Englisch“

Kursnr.: 134210, vhs-Haus, Saal

Filme in Originalsprache - mit deutschen Untertiteln. Dieses Mal zeigen wir Ihnen einen lustigen englischen Spielfilm mit kurzer Einführung. Das Angebot ist kostenfrei.

Di., 11.06., 18:00-19:30 Uhr:

Online-Vortrag: „Darm gut – alles gut: so stärken Sie Ihre Gesundheit“

Die Selbsthilfekontaktstelle Aschaffenburg bietet 2024 eine Online-Vortragsreihe zum Thema Gesundheit & Ernährung an.

Referentin: Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsberaterin Renate Bleistein vom VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. Aschaffenburg

Das Angebot ist kostenfrei. Anmeldung über die Selbsthilfekontaktstelle Aschaffenburg (siehe S. 40).

Weitere Termine 2024: 18.09., 19.11., jeweils 18:00-19:30 Uhr

Juli

Mo., 08.07., 14:30-16:15 Uhr

Seniorenkreis St. Paulus Damm: Sitztanz. Mit Musik in Bewegung bleiben – Ref. H. Bappert

Offene kostenlose Veranstaltung der evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Paulus im Gemeindehaus St. Paulus, Boppstr. 17. Keine Anmeldung erforderlich.



STADT
ASCHAFFENBURG

digital

HALLO

Aschaffenburg

**hallo
aschaffenburg**

MEHRSPRACHIG. KOSTENLOS. FÜR ALLE.

www.halloaschaffenburg.de

Die App

mit Infos und Kontakten zu

Freizeit & Kultur, Bildung, Gesundheit & Sport, Beratungsstellen, Familienleben

„und noch vielem mehr!“

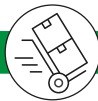
Design by Julia Wayman

Tür an Tür



**BILDUNGSBÜRO
ASCHAFFENBURG**

B) Liefer- und Fahrdienste



Lieferdienste 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: keine

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

Lieferdienste 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




Malteser
...weil Nähe zählt.


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

Malteser Hausnotruf und Menüservice

Foto: Adobe Stock



Sehen Sie der Urlaubszeit mit einem unguten 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



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

Nächste Termine: Ab März unter www.verkehrswacht-aschaffenburg.de/fahrfertigkeitstraining/sicher-am-lenkrad/

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**



Wo ich bin ist Sparkasse.

Klaus Appel, Musiker



Auch wenn ich auf Tournee bin kümmert sich meine persönliche Beraterin um meine Finanzen.

Mit der Sparkassen-Videoberatung.

Mehr Infos unter:

spk-aschaffenburg.de/videoberatung



Sparkasse
Aschaffenburg-
Alzenau

Weil's um mehr als Geld geht.



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
E-Mail: pflegestuetzpunkt@aschaffenburg.de
www.aschaffenburg.de/pflegeberatung



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. 38

Für ein ausführliches Beratungsgespräch, vereinbaren Sie bitte einen Termin:

Tel.: 06021 330-1824
E-Mail: aktiv@aschaffenburg.de
www.ehrenamt-aschaffenburg.de



STADT
ASCHAFFENBURG



Ruhestand – und dann?

Sie möchten sich sozial engagieren?

Dann werden Sie Sozial- oder Familienpate/-patin!

Seit vielen Jahren unterstützen Aschaffener Sozialpaten auf freiwilliger Basis Menschen in finanziellen und sozialen Notlagen. Von der Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen bis hin zur Kontaktaufnahme mit Behörden.

Weitere Infos erhalten Sie unter

Tel.: 06021 330-1824 oder aktiv@aschaffenburg.de
www.aschaffenburg.de/Sozialpaten

Als Familienpate/-patin entlasten Sie Eltern, indem Sie sich Zeit für das Kind/die Kinder nehmen (Vorlesen, Spielen, auf den Spielplatz gehen, etc.). Sie erhalten im Vorfeld eine professionelle Beratung und Schulung, sowie Begleitung während Ihrer Tätigkeit. Interesse?

Dann melden Sie sich bei der Koordinatorin **Gloria Waschulewski, Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Aschaffenburg**, unter Tel.: 06021 15206 oder waschulewski@skf-aschaffenburg.de
www.skf-aschaffenburg.de

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. 38

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

Selbsthilfetage 2024 – eine Aktion der Selbsthilfekontaktstelle Aschaffenburg.

Selbsthilfegruppen aus Stadt und Landkreis Aschaffenburg informieren vom 08.03.2024 von 14:00-20:00 Uhr bis 09.03.2024 von 10:00-16:00 Uhr in der City Galerie – unverbindlich und kostenlos – über ihre Angebote.

Kommen Sie gerne vorbei.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



**Sprechen
Sie uns an**

Selbsthilfe zeigt Wege auf

Selbsthilfegruppen sind wichtige Anlaufstellen, insbesondere für chronisch Kranke und ihre Angehörigen. Wir unterstützen die Selbsthilfe.

Einfach nah. Meine AOK.

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

Öffnungszeiten
Mo.-Fr.: 10:00-12:00 Uhr
Di. und Do.: 14:00-16:00 Uhr

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 Einsamkeitsgefühlen



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.

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



Silbernetz

Silbernetz e.V.

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

Silbertelefon – einfach mal reden

Anonym. Vertraulich. Kostenlos.

www.silbernetz.de



**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. und Do.: 09:00-12:00 Uhr

Termine und Anmeldungen:

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)

Ohmbachsgasse 5, 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

www.bd-untermain.de



ADLER Filiale Haibach
Industriestr. Ost 1-7
63808 Haibach

ADLER

*Gültig bis 31.07.2024 auf einen Artikel aus dem Bekleidungssegment bei Vorlage dieser Anzeige und der ADLER Kundenkarte (kostenlos erhältlich) in Ihrer **ADLER Filiale Haibach**. Der Rabatt ist nicht mit anderen Aktionsvorteilen kombinierbar und gilt nicht für Schuhe sowie beim Erwerb der Geschenkkarte.



MIZ MEHRGENERATIONENHAUS Aschaffenburg

Offener Treff: Mo.-Do., 9:30-19:00 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: Emmi Misut

Tel.: 06021 298-76, emmi.misut@miz-ab.de

Do., 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 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

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: raumausstattungschulze@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.46)**ZEIT Miteinander Füreinander**

Pfarreiengemeinschaft „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

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
 www.aschaffenburg.de/senioren

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

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

DJK Aschaffenburg

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

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 Gruß: 06021 95991
 www.tv-schweinheim.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 Freibad öffnet erst wieder, wenn das
 Hallenbad schließt.

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



**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
Ansprechpartnerin: Kathrin Franze-Aulbach
Tel.: 06021 330-1613
E-Mail: kathrin.franze-aulbach@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 38684-13

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

www.caritas-pflege-zuhause.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

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
August bis Dezember bitte bis
zum 31.05.2024.



IMPRESSUM

Herausgeberin:

Stadt Aschaffenburg
Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg

Redaktion:

Sonja Germer
Sachgebietsleitung Sonstige soziale Leistungen
Amt für soziale Leistungen
Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg
E-Mail: sonja.germer@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 2023

Stand:

November 2023. Änderungen vorbehalten. Die Stadt Aschaffenburg übernimmt keine Haftung für unrichtige oder unvollständige Angaben.

Bildnachweise:

Titelseite: Modell Foto: colourbox.de / Kzenon
S. 33: Modell Foto: colourbox.de / #221789
S. 35: Modell Foto: colourbox.de / #821
S. 43: Modell Foto: colourbox.de / #821
S. 58: Modell Foto: colourbox.de / #251781



Dieses Heft wurde klimaneutral
und auf 100% Recyclingpapier
gedruckt.



natureOffice.com/DE-222-MKAAETP

Rohstoffe
Transporte
Produktion



g CO₂e
144
Pro Produkt

CO₂e-Emissionen
ausgeglichen

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.

