

Internet-Café

Neue Medien:

Kurse und Hilfen

Seniorentelefon

Informationszentrale

hobby-börse

Kultur

ZENTRUM DORNBUSCH

Café ANSCHLUSS

Unser Programm

Juli –
September
2024



**FRANKFURTER
VERBAND**

»Aktionswochen Älterwerden« – Unsere Vorträge

Im Rahmen der diesjährigen »Aktionswochen Älterwerden« der Stadt Frankfurt bieten wir Ihnen wieder ein buntes Programm an Vorträgen und Ausflügen.

Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt



Neben bewährten Vorträgen über Sicherheit im Internet oder soziale Netzwerke, haben wir für Sie in diesem Jahr auch einige aktuelle Themen neu hinzugenommen. Wissen Sie zum Beispiel, wie Sie ihr eigenes Erinnerungsvermögen trainieren können? Oder zum Beispiel auch, was das Café Anschluss neben seinen Kursen und Vorträgen noch an vielfältigen Möglichkeiten zum Austausch, zum entspannten Treffen oder zum Lernen bereithält?

Kommen Sie doch gerne zu einem oder auch mehreren unserer Vorträge und Ausflüge vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Besonders habe ich mich immer gefühlt

Lesbisches, schwules und trans* Leben im Alter

Die Ausstellung lädt zu einer Reise in die Lebensgeschichten von älteren Lesben, Schwulen und Trans*-Personen ein. Biografische Texte, Fotos und prägnante Aussagen gewähren Einblicke in die unterschiedlichen Lebenswelten, Lebensbedingungen und Erfahrungen in einer sich verändernden Gesellschaft.

Die dargestellten Portraits von aktuell sieben Lesben, Schwulen und Trans*-Personen vermitteln exemplarisch die Hoffnungen, Ängste und Erwartungen älterer, alter und hochbetagter LSBT*I-Personen, um zu einem Verständnis für die Wünsche, Interessen und Bedarfe verschiedener Lebensweisen im Prozess des Älterwerdens beizutragen.

LSBT* im Alter ist ein Projekt von LIBS e. V. und AIDS-Hilfe Frankfurt e. V.

Ohne Anmeldung; kostenlos

Ausstellung im Café Anschluss

Mo: 16.09. bis Fr: 27.09.

10:00 – 16:00 Uhr

LSBT* im Alter

»Aktionswochen Älterwerden« – Unsere Vorträge

Denkzettel

Die grauen Gehirnzellen auf Trapp bringen

Neben Informationen zum Gedächtnis lernen Sie einige Bewegungen kennen, die Ihr Gedächtnis herausfordern. Wir zeigen Ihnen eine Methode, wie Sie Begriffe behalten und werden sie auch gleich gemeinsam üben.

Voraussetzungen: Keine
Ohne Anmeldung; kostenlos

Vortrag

Mo: 16.09. 11:00 – 12:00 Uhr
Mit Peter Gehweiler
und Alina Pergande

»Smarthome« – das intelligente Haus

Wie erobert das Internet Heim und Haushalt?

Wir geben Ihnen die Grundlageninformation für den Einsatz und die Nutzung des Internets im Haus und in der Wohnung. Angesprochen werden: Grundlagen zur Funktion des Internets, Was ist eine IP-Adresse und wer vergibt sie?, »Dinge« im Internet, Sprachassistenten (Amazon Echo, Google Home, Apple's Siri), Heimautomation (Philips Hue, Osram Spotify, Ikea Tradfry u. a.). Außerdem auch »Was weiß mein Personalausweis über mich?«

Bitte beachten: Dieser Vortrag bietet nur ein Teil der Informationen, die üblicherweise als Kurs auf der Seite 20 angeboten wird.

Voraussetzungen: Keine
Ohne Anmeldung; kostenlos

Vortrag

Mo: 16.09. 14:00 – 15:00 Uhr
Mit Bernhard Janssen

Smartphone

Was kann es, wieviel kostet es und wer hilft mir dabei?

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

Voraussetzungen: Keine
Ohne Anmeldung; kostenlos

Vortrag

Di: 17.09. 11:00 – 12:00 Uhr
Mit Reinhard Witt

»Aktionswochen Älterwerden« – Unsere Vorträge

Filzen – Altes Handwerk neu entdeckt

Findet in der Kreativwerkstatt statt

Workshop

Di: 17.09. 14:00 – 16:00 Uhr

Mit Brigitte Stein

Dekorative Kleinigkeiten, Schmuck, Schnüre, Blumen oder auch ein kleines Etui. Fluffige feine gezupfte Wolle wird unter Anleitung im Rahmen der offenen Arbeit von einer erfahrenen Kunstpädagogin durch Wasser und Seife zu einem festen robusten Material gefilzt.

Bitte mitbringen: Schürze, altes Frotteehandtuch

Voraussetzungen: Keine / max. 6 Personen

Mit Anmeldung an kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de oder unter der Rufnummer 069 299807-2357; Materialkosten nach Aufwand: ca. 3 €

Schnuppertreff Gesellschaftstanz

einfache Tanzschritte lernen

Tanz-/Bewegungsangebot

Di: 17.09. 14:00 – 15:00 Uhr

Mit Bea Blell

Sie wollen mal wieder Ihr Tanzbein schwingen, ein paar einfache Schritte ChaCha, Rumba oder langsamer Walzer kennenlernen? Kommen Sie zu unserem Schnuppertreff Gesellschaftstanz und lernen Sie zudem noch nette Menschen kennen. max. 30 Personen

Voraussetzungen: Keine

Mit Anmeldung an cafe.anschluss@frankfurter-verband.de oder unter der Rufnummer 069 299807-2350; kostenlos

»Aktionswochen Älterwerden« – Unsere Vorträge

Online Banking:

Wie geht es und wie sicher ist es?

In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen: Wie verbreitet ist Online Banking schon? Wie funktioniert Online Banking? Beispiele:

- Kontoöffnen auf dem PC
- Den Kontostand erkennen
- Buchungen einsehen
- Überweisung ausführen
- Wie sicher ist OnlineBanking?
- Welche Schritte sind notwendig zur Einrichtung?
- Wie kann das Café Anschluss helfen?

Voraussetzungen: Keine
Ohne Anmeldung; kostenlos

Vortrag

Do: 19.09. 11:00 – 12:00 Uhr
Mit Reinhard Witt

Nachhaltigkeitsapps

Wie geht es und wie sicher ist es?

Apps können uns nicht nur helfen, die Fitness zu steigern oder eine tolle Bahnverbindung rauszusuchen, Sie können uns auchhelfen, nachhaltiger und umweltfreundlicher zu leben und die Ressourcen auf unserem Planeten zu schonen. Einige dieser Appsstellen wir Ihnen in diesem Vortrag vor.

Voraussetzungen: Keine
Ohne Anmeldung; kostenlos

Vortrag

Do: 19.09. 14:00 – 15:00 Uhr
Mit Christine Fischer

»Aktionswochen Älterwerden« – Unsere Vorträge

Alles im Wandel

Intuitives Malen für alle

Findet in der Kreativwerkstatt statt

Workshop

Do: 19.09. 11:00 – 13:00 Uhr

Mit Alina Pergande

Leben ist permanenter Wandel, bunt und vielfältig - bringen wir unsere ganz eigene Version davon zu Papier.

Neben dem freien Malen umfasst der Workshop leichte Bewegungs- und Atemübungen, die an die jeweiligen Voraussetzungen individuell angepasst werden können.

Der Workshop stellt kein therapeutisches Angebot dar.

Voraussetzungen: Keine / max. 6 Personen

Mit Anmeldung an kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de oder unter der Rufnummer 069 299807-2357; Materialkosten 3 €

Senior*innen sozial im Netz

Wir entdecken die vielfältigen Möglichkeiten sozialer Netzwerke

Warum sollte ich Facebook, Skype oder WhatsApp nutzen? Wozu sind diese Anwendungen überhaupt hilfreich? Wir erklären Ihnen in einem Überblick, wie Sie diese Kommunikationsprogramme nutzen können, um mit Freunden und Familie aus Nah und Fern in Kontakt zu bleiben und vielleicht sogar alte Freunde in den sozialen Netzwerken wiederzufinden.

Voraussetzungen: Keine
Ohne Anmeldung; kostenlos

Vortrag

Fr: 20.09. 11:00 – 12:00 Uhr

Mit Steven McAvinue

Ein letzter Gruß – Der Digitale Nachlass

Damit möchten wir uns nicht gerne befassen, aber es ist wichtig, egal in welchem Alter! Vieles von unserem Leben findet inzwischen in der virtuellen Welt statt. Doch was passiert nach unserem Tod mit all den Accounts, Passwörtern, Fotos, empfindlichen Daten und Dateien? Wir geben Ihnen hierzu Ratschläge, wie Sie Ihren sog. »Digitalen Nachlass« regeln können.

Voraussetzungen: Keine
Ohne Anmeldung; kostenlos

Vortrag

Mo: 23.09. 11:00 – 12:00 Uhr

Mit Steven McAvinue

»Aktionswochen Älterwerden« – Unsere Vorträge

Digitale Demokratiekompetenz

Demokratische Mitwirkungsmöglichkeiten im Internet

In diesem Vortrag lernen Sie Online Petitionsportale, Faktencheck Seiten sowie sog. Citizen Science (Bürgerwissenschaften) Projekte kennen und bekommen so einen kleinen Überblick über demokratische Mitwirkungsmöglichkeiten im Internet.

Voraussetzungen: Keine
Ohne Anmeldung; kostenlos

Vortrag

Mo: 23.09. 14:00 – 15:00 Uhr
Mit Christine Fischer

Uns wird es immer heißer!

Lass uns über Klima reden

Wir, die »Grandparents for Future« sind eine Gruppe von Senior*innen, die Gleichaltrige einladen, sich mit uns über ihre Erfahrungen mit den Wetterveränderungen der letzten fünf Jahrzehnte auszutauschen.

Wir informieren im ersten Teil der Veranstaltung über wissenschaftlich belegte Fakten und wollen anschließend in einem offenen Austausch folgende Fragestellungen besprechen: Wie geht es uns damit? Und wie reagieren wir auf beunruhigende Nachrichten und Zukunftsperspektiven für uns, aber auch für unsere Kinder und Enkel?

Wir freuen uns auf regen Teilnahme!

Voraussetzungen: Keine
Ohne Anmeldung; kostenlos

Informationsveranstaltung mit Gesprächsrunde

Di: 24.09. 11:00 – 12:00 Uhr
Mit Grandparents for Future

Keine Angst vor Künstlicher Intelligenz (KI)

KI ist für Senior:innen wichtig

Wir stellen Ihnen in diesem Vortrag vor, warum das Thema KI für Senioren wichtig ist und welche Rolle es in Ihrem Leben haben kann. Ziel ist es, daß Sie ein Verständnis für KI entwickeln - mit Beispielen aus dem Gesundheitsbereich, Mobilität, Barrierefreiheit, etc.

Voraussetzungen: Keine
Ohne Anmeldung; kostenlos

Vortrag

Di: 24.09. 14:00 – 15:00 Uhr
Mit Steven McAvinue

»Aktionswochen Älterwerden« – Unsere Vorträge

Infoveranstaltung Ehrenamt im Frankfurter Verband Ehrenamt soll Spass machen

Informationsveranstaltung
Mi: 25.09. 11:00 – 12:00 Uhr
Mit Peter Gehweiler
und Christine Fischer

In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen, wie viele verschiedene Möglichkeiten ehrenamtlichen Engagements der Frankfurter Verband für Sie bereithält. Kommen Sie vorbei und informieren sich. Vielleicht wollen Sie sich ja auch demnächst bei uns ehrenamtlich engagieren.

Voraussetzungen: Keine
Ohne Anmeldung; kostenlos

Romys Salon

Filmvorführung und Austausch

Das Frankfurter Programm »Würde im Alter« lädt Sie ein zu: »Romys Salon«. Der Film von Mischa Kamp erzählt die Geschichte der neunjährigen Romy, die ihre Nachmittage bei ihrer Oma im Friseursalon verbringt. Zwei Generationen im Strudel einer sich anbahnenden Demenz werfen Schlaglichter auf Fragen um Fürsorge, Solidarität und Umgang mit Veränderung.

Film-Veranstaltung
Mi: 25.09. 14:30 – 17:00 Uhr

Mit seinen Projekten leistet das Frankfurter Programm „Würde im Alter“ einen Beitrag zum Umgang mit diesen Fragen.

Mit Anmeldung an anmeldung-aktionswoche@stadt-frankfurt.de oder unter der Rufnummer 069 212-45058; kostenfrei

»Aktionswochen Älterwerden« – Unsere Vorträge

Tablet: Was kann er, wie teuer ist er und kann er einen Laptop/PC ersetzen?

Vortrag

Do: 26.09. 11:00 – 12:00 Uhr
Mit Reinhard Witt

Sie möchten sich über die Möglichkeiten der Tablet-Computer informieren oder planen die Anschaffung eines Tablets. Welche Modelle gibt es? Wie werden sie bedient? Was können die Tablets und welche Vor- und Nachteile haben sie gegenüber anderen tragbaren Computern wie den Notebooks? Wie werden sie mit dem Internet verbunden und wo bekommt man die kostenlosen Programme, die »Apps« her? Dieser Vortrag informiert Sie über die Möglichkeiten und gibt Tipps für den Kauf eines Tablets.

Bitte beachten: Der Vortrag befasst sich nur mit dem Android System, nicht mit dem System der Firma Apple (iPad).

Voraussetzungen: Keine
Ohne Anmeldung; kostenlos

Schönheit kennt kein Alter **Farb- und Stilberatung für alle**

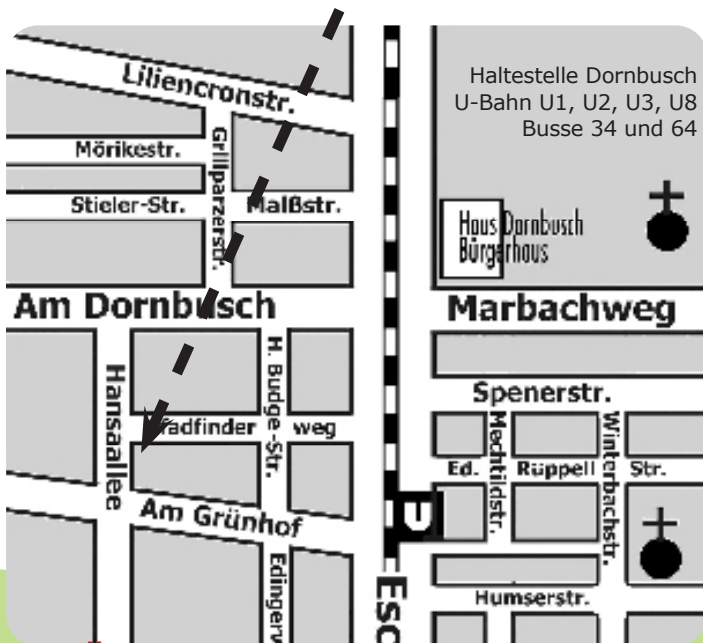
Beratung

Do: 26.09. 14:00 – 16:00 Uhr
Mit Alina Pergande

Wir alle haben Farben, Stoffe und Schnitte, in denen wir uns absolut wohl fühlen, die zu unserem Typ, zu unserer Persönlichkeit und zu unserem Leben passen. Eine zertifizierte Farb- und Stilberaterin gibt eine Einführung mit praktischen Tipps und Tricks.

Voraussetzungen: Keine
Ohne Anmeldung; kostenlos

Café ANSCHLUSS



Die Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag 09:30 – 17:00 Uhr
Freitag 09:30 – 13:00 Uhr
Wochenenden & Feiertage geschlossen

Geänderte Öffnungszeiten: Juli - August

Montag - Donnerstag 09:30 - 16:00 Uhr
Freitag 09:30 - 13:00 Uhr

Montag 09.09.2024 geschlossen

Das Offene Wohnzimmer (OWO):

Freitags 14:00 – 17:00 Uhr

Hansaallee 150 / Eingang Ecke Pfadfinderweg
60320 Frankfurt am Main
Leitung: Christine Fischer u. Steven McAvinue

Telefon 069 299807-2350
Fax 069 299807-2359
E-Mail: cafe.anschluss@frankfurter-verband.de
Webseite: www.cafe-anschlusss.de

**Das nächste Programm für Juli - September 2024
erscheint Mitte Juni 2024**