



STADT  
ASCHAFFENBURG



Angebote für Seniorinnen und  
Senioren in Aschaffenburg

**Aktiv – gesellig –  
nachbarschaftlich**

JANUAR BIS JULI 2026

## INHALT

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

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

<a href="#">Regelmäßige gesellige Angebote</a>	4
<a href="#">Regelmäßige Bewegungs-Angebote</a>	13
<a href="#">Regelmäßige kulinarische Angebote</a>	19
<a href="#">Angebote Januar 2026</a>	23
<a href="#">Angebote Februar 2026</a>	26
<a href="#">Angebote März 2026</a>	29
<a href="#">Angebote April 2026</a>	31
<a href="#">Angebote Mai 2026</a>	35
<a href="#">Angebote Juni 2026</a>	37
<a href="#">Angebote Juli 2026</a>	39

### B) Liefer- und Fahrdienste

<a href="#">Apotheken</a>	41
<a href="#">Supermärkte</a>	42
<a href="#">Fahrdienst</a>	43

### C) Beratung, Hilfe und Information

<a href="#">Angebote der Stadt Aschaffenburg (Pflegestützpunkt, Ehrenamtsagentur, Selbsthilfe- kontaktstelle, Betreuungsstelle, Seniorenberatung)</a>	44
<a href="#">Telefonnummern bei Sorgen und Ängsten</a>	47
<a href="#">Weitere Beratungsangebote</a>	49

### D) Adressen der Veranstalter

<a href="#">Pfarreien · kirchliche Einrichtungen · Seniorenkreise</a>	53
<a href="#">Nachbarschaftshilfen</a>	56
<a href="#">Seniorentreffs · Cafés · Sonstige</a>	56
<a href="#">Sportvereine</a>	58
<a href="#">Städtische Einrichtungen</a>	60
<a href="#">Vereine · Beratungen · Initiativen</a>	63

## GRUSSWORT DES OBERBÜRGERMEISTERS

### Liebe Seniorinnen und Senioren,



mehr Sport treiben, gesünder essen, mal wieder ins Museum oder Theater gehen, 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 Veranstal-

tungstipps, Treffpunkte oder interessante Informationen – hier finden Sie alle Angebote in Aschaffenburg auf einen Blick.

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

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

Ihr

Jürgen Herzing  
Oberbürgermeister

## A) Freizeit, Kultur, Gesundheit und Unterhaltung



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

### Regelmäßige gesellige Angebote

**Montags – 1x im Monat, 14:00-17:00 Uhr**

#### Tanztee

Tanzen macht gute Laune - und hält beweglich und fit! Deshalb treffen sich einmal im Monat Seniorinnen und Senioren zum offenen Tanztee mit Live-Musik im Martinushaus.

In Kooperation mit: Stadt Aschaffenburg, Senioren-Forum Bereich Stadt Aschaffenburg

Teilnahmegebühr 2,00 Euro pro Person wird vor Ort bezahlt. Keine Anmeldung erforderlich

**Termine 2026: 12.01., 23.02., 02.03., 13.04., 04.05., 08.06., 13.07.2026**

**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, 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 (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, Albrechtstraße 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, Luitpoldstraße 2, Aschaffenburg  
Jeden zweiten Montag im Monat bietet die vhs in Zusammenarbeit mit dem Landesmediendienst Bayern „großes Kino“ aus den Bereichen Unterhaltung, Bildung, Erinnerung und Filmkunst. Zu jedem Film gibt es eine kurze Einführung. Das Angebot ist kostenfrei.

**Montags – 1x im Monat, 13:30-15:00 Uhr**

**Digitalsprechstunde: Smartphone und vhs-Website**

vhs-Haus, Raum 105, Luitpoldstraße 2, Aschaffenburg  
Sie kommen mit Ihrem Smartphone nicht weiter? Oder möchten wissen, wie Sie online Kurse finden? Einmal pro Monat bietet die vhs eine Anlaufstelle für Fragen, Tipps und Tricks. Das Angebot ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – einfach mit dem Smartphone oder Tablet vorbeikommen.

**Termine: Mo, 12.01, 09.02, 09.03., 13.04, 11.05, 08.06, 13.07.2026**

**Montags – 19.01.-27.04., 10:00-11:00 Uhr, 12 Termine**

**Senioren\*innen Fitness - Fit im besten Alter**

AOK Veranstaltungszentrum, Raum G20 (Saal), Goldbacher Str. 57, 63741 Aschaffenburg

Dieser vhs-Kurs ist für alle geeignet, die ihre Fitness erhalten und verbessern möchten. Durch verschiedenen Übungen werden Beweglichkeit, Koordination und Kraft gefördert. Die Übungen werden stehend, sitzend und im Liegen durchgeführt. Gebühr: 69,00 €.

**Montags, 15:30-19:00 Uhr**

**MIZ – Miteinander im Zentrum e.V. – Wohlfühlabend**  
Geselliges Beisammensein mit Abendessen.

**Montags, 16:00-17:30 Uhr**

**Feldenkrais**

Feldenkrais ist eine Methode, durch die man Bewegungen neu lernen kann. Man kann alte Bewegungsmuster betrachten, neue Bewegungsmuster entdecken und ausprobieren, und damit Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern, sowie Körper und Geist gleichermaßen anregen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Veranstaltungshalle/Multi-Raum bei GESTA e. V.  
Trainerin: Rita Rudert

**Montags, ab 18:30 Uhr, dienstags und freitags ab  
14:30 Uhr. Jeden 3. Montag und 1. Dienstag Team**

**Aschaffener Bridgeclub e. V.**

Spielen Sie Bridge mit uns in unseren eigenen Clubräumen im Jägerhof, Darmstädter Straße 125, Aschaffenburg  
Infos und Anmeldung unter  
[www.aschaffener-bridge-club.de](http://www.aschaffener-bridge-club.de)  
E-Mail: [info@aschaffener-bridge-club.de](mailto:info@aschaffener-bridge-club.de)

**Jeden 3. Dienstag im Monat (außer in Juli)**

**DAV Seniorengruppe – Alpenverein**

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, in der Regel am 3. Dienstag im Monat statt. Ansprechpartnerin: Brigitte Sauer (Kontakt Daten S. 58)

**Jeden 3. Dienstag im Monat, 15:00 Uhr**

**Kaffee und Klatsch**

1x im Monat zeigt das Casino Filmtheater aktuelle Filme für Seniorinnen und Senioren. Der Ticketpreis beinhaltet ein Heißgetränk.

### **Dienstags, 10:00-12:00 Uhr**

#### **Spielen für Alle**

Brettspiele, Kartenspiele oder Gesellschaftsspiele, zu zweit oder auch in größerer Runde. Bei Kaffee und Tee in netter Runde mit anderen Spielbegeisterten miteinander Spaß haben. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstaltungshalle/Multi-Raum bei GESTA e. V.

### **Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 13:00-14:00 Uhr**

#### **MIZ – Miteinander im Zentrum e.V. Gehirnjogging**

In entspannter Atmosphäre trainieren wir spielerisch Konzentration und Merkfähigkeit. Mit Rätseln, Wortspielen, kleinen Denkaufgaben und viel guter Laune halten wir unser Gehirn fit – ganz ohne Leistungsdruck. Keine Anmeldung nötig!

### **Dienstags, 14:00-16:00 Uhr**

#### **Offene Gesellschaft**

Treffen im Quartierszentrum Hefner-Alteneck für alle die Lust und Freude daran haben, zusammen zu plaudern, zu stricken, Handarbeiten zu machen oder gemütlich zusammen zu sitzen. Die bestehende Runde freut sich über Zuwachs.

### **Dienstags, 14:00-16:00 Uhr**

#### **MIZ – Miteinander im Zentrum e.V. Kartenspiellrunde**

Geselliges Beisammensein und Karten spielen.

### **Jeden 2. Dienstag im Monat, 14:30 Uhr**

#### **Pfarreiengemeinschaft Zum guten Hirten**

Seniorenachmittag im Pfarrsaal St. Pius mit Kaffee & selbstgebackenem Kuchen im Anschluss an den Gottesdienst sowie einem monatlich wechselndem Programm an Vorträgen/Veranstaltungen (Infos im „Einblick“ oder auf der Homepage der Pfarreiengemeinschaft (S. 55).

### **Jeden 2. Dienstag im Monat, 15:00-17:00 Uhr (außer Januar)**

#### **GIS – Gemeinschaft-Initiative-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, ab 15:00-17:30/18:00 Uhr im Restaurant Lebenswert**

#### **Aschaffener Busfreunde (Hiltrud Hornung).**

Wir kommen zusammen um zueinander zu finden für gemeinsame Kino-, Museums- oder Theaterbesuche zu verabreden oder einen kleineren Park-Spaziergang zu unternehmen.

Monatlich gibt es einen Ausflug mit dem Bus.

#### **Geplante Fahrten 1. Halbjahr 2026:**

- Fr., 23.01. Abf 9.30 Uhr am ROB  
Palmengarten im Wnter
- Di., 24.02. Abf 8.30 Uhr am ROB  
Kloster Lorch am Rhein
- Fr., 10.04. Abf 10.00 Uhr am ROB  
Weil der Stadt mit Kepler Museum
- und NEU jeden ersten Donnerstag von 11:00-17:30 Uhr im Monat eine kleinere Fahrt für Senioren, die nicht so gut zu Fuß sind, aber in geselliger Runde ein bisschen raus aus dem Alltag möchten.

Die Fahrpreise richten sich nach der Teilnehmerzahl.

Fahrten – spätestens 6 Wochen vor Abfahrt anmelden bei Hiltrud Hornung (Kontakt auf S. 56), oder direkt zu den Dienstagsterminen im Lebenswert vorbeikommen. Hier kann dann auch bezahlt werden. Man lernt sich auch so einfacher kennen.

### **Jeden 3. Dienstag im Monat**

#### **Pfarrei St. Kilian – Nilkheim**

Seniorenachmittag: 14:30 Uhr Gottesdienst und ab 15:00 Uhr Zusammensein im Pfarrsaal bei Kaffee/ Kuchen mit wechselnder Programmgestaltung.



**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 Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz. Die Teilnehmer tauschen sich untereinander aus. Sie reden über ihre Probleme des Alltags, unterstützen sich gegenseitig und machen sich Mut. Die Treffen finden im Bernhard-Junker-Haus in der Neuhoferstraße 11 statt.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontaktaten: Alzheimer Gesellschaft Aschaffenburg e.V.

Selbsthilfe Demenz, Tel. 06021 771317

**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 sozialen 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.

**Am letzten Mittwoch im Monat, 19:00 Uhr**

**Der Verein WiGe gem. e.V.** veranstaltet seit April 2025 einen Stammtisch in der Sandbar in Aschaffenburg. Hier können sich Interessierte über die Mehrgenerationen WOHNprojekte des Vereins informieren und Kontakte knüpfen.

**Donnerstags, 10:00-12:00 Uhr****Stricken für Alle**

Wir treffen uns in lockerer Runde, um gemeinsam zu stricken (oder auch zu häkeln), Kaffee und Tee zu trinken und zu plaudern. Auch Anfänger\*innen sind willkommen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstaltungshalle/Multi-Raum bei GESTA e. V.

**Donnerstags – 1x im Monat 14:00-17:00 Uhr****Fit und aktiv durch Singen in froher Runde im  
Martinushaus.**

Katholisches Senioren-Forum in Kooperation mit dem Martinusforum. Eine der ältesten und bekanntesten Seniorenveranstaltungen in Aschaffenburg! Gemeinsames Singen, Gedichte und Geschichten – mit Heribert am Keyboard und Tilly am Mikrophon. Eintritt frei.

Termine 1.HJ 2026:

15.01./12.02./05.03./16.04./07.05./11.06./09.07.2026

**Reiseangebote des kath. Senioren-Forum (KSF)**

Ab dem Jahr 2026 gibt es keinen eigenen Katalog der Fachstelle Seniorenpastoral der Diözese Würzburg mehr. Künftige Reisen, Wanderfreizeiten und Religiöse Wochenenden werden in Zusammenarbeit mit „spiritel-Reisen“ von Johannes Weismantel ausgeschrieben. Informationen auf der KSF-homepage:

seniorenpastoral@bistum-wuerzburg.de

**12.-15. April:** Wanderexerzitien Fränkische Schweiz (mit Pfr. Schmitt)

**21.-24. Mai:** Tanzfreizeit in Würzburg (Schönstatt - Marienhöhe)

**15.-19. Juni:** Wanderfreizeit im Allgäu in Eisenberg-Zell

**28. Juni-03. Juli:** Freizeit in Rastatt/Baden

### Donnerstags, 15:00-17:00 Uhr

#### Spielenachmittag im Quartierszentrum Hefner-Alteneck

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

### Samstags., 24.01., - jeden letzten Samstag im Monat Februar-Juni 12:00-15:00 Uhr

#### Essen für Alle

Ort: Gesta e.V., Haidstraße 5, Aschaffenburg

Essen für alle heißt auch Essen für ALLE. Wir wollen Orte schaffen und erhalten, an denen Menschen zusammenkommen können, unabhängig von ihrer jeweiligen finanziellen Situation. Es gibt leckeres Essen, Tee, Kaffee und immer Mal wieder Kuchen. Alles ist kostenlos. Um Spenden wird gebeten. Wir arbeiten alle ehrenamtlich und freuen uns über helfende Hände und neue Gäste.

### Samstags, 28.02. – 23.05., 08:30-10:00 Uhr, 12 Termine

#### Englisch A1 - für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

vhs am Südbahnhof, Raum 115, Schweinheimer Straße 15, Aschaffenburg.

Sie haben Englisch in der Schule gelernt, aber Ihre Sprachkenntnisse sind ein wenig eingeschlafen? In diesem Kurs können Sie Ihr Englisch für den Alltagsgebrauch in entspannter Atmosphäre - und mit vielen Gelegenheiten zu sprechen – wieder auffrischen.  
Gebühr 134,50 €.

## 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. 58.

**Montags, 08:45-09:45 Uhr****Seniorinnen-Gymnastik** TuS Damm, TuS-Halle**Montags, 10:30-12:00 Uhr und 18:30-20:00 Uhr****Herzsportgruppe** TuS Leider, Turnhalle**Montags, 16:00-17:30 Uhr****Feldenkrais GESTA e.V.** Aschaffenburg Damm, Vereinsräume, 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, 09:00-12:00 Uhr, 19:00-20:30 Uhr****Herzsportgruppe DJK Aschaffenburg e.V.**, vereinseigene Turnhalle und Sportgelände  
Kostenfreie Teilnahme, wenn eine durch die Krankenkasse genehmigte Rehasport Verordnung vorliegt. Arzt während des Trainings vor Ort. Ansonsten ist der Eintritt in den Verein jederzeit problemlos möglich.**Dienstags, 10:00-11:30 Uhr****Herzsportgruppe TuS Leider**, Turnhalle**Dienstags, 10:00-11:15 Uhr****Rückentraining** weiblich/männlich TuS Halle Damm**Dienstags, 10:30-11:30 Uhr****Gemeinsam fit**

Bewegungsangebot im Rahmen des Projektes „Aschaffenburg bewegt- bis ins hohe Alter“. Teilnehmen können alle, die Lust an Bewegung haben. Anmeldung über das Quartiersbüro der Stadtbau Aschaffenburg im Hefner-Alteneck.

**Dienstags, 16:30-17:30 Uhr****Yoga im Sitzen** für Seniorinnen und Senioren im Rahmen des Projektes „ASCHAFFENBURG BEWEGT- Bis ins hohe Alter“. Anmeldung über Karin Glöckner, Quartiersbüro Hefner Alteneck**Dienstags, 16:45-17:30 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, 18:00-19:00 Uhr****Senioren-Gymnastik**

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

**Dienstags ab 19:30 Uhr****Schach**, TuS Damm, Schachraum TuS-Halle**Dienstags, 20:15-21:30 Uhr****Fitnessstraining für Männer und Frauen**

VfR Nilkheim, Schulturnhalle, Trainerin: Sybille Brunner

**Mittwochs, 09:00-10:00 Uhr****Gesundheitsorientierte Gymnastik** für Seniorinnen und Senioren; für alle, die aktiv und gesund bleiben wollen  
VfR Nilkheim, Bürgerhaus Nilkheim, Mergenbaumplatz  
Trainerin: Renate Menzel



**Mittwochs, 09:30-11:00 Uhr**

**Rücken- und Beckenbodengymnastik**, TuS Halle Damm

**Mittwochs, 10:00-11:00 Uhr**

**Gemeinsamer Spaziergang des Quartierszentrums**  
(Hefner-Alteneck)

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

**Mittwochs, 10:15-11:15 Uhr**

**Ganzheitliche Gymnastik und Bewegung für Männer und Frauen 50+**

Turnverein 1860 Aschaffenburg e. V.,  
Trainerin: Marlies Bogdahn

**Mittwochs, 14:30-15:30 Uhr (von Mai bis September im vereinseigenen Freibad)**

**Aquafitness SSKC** Poseidon Aschaffenburg 06 e.V.

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

**ErlebnisTanz**

Pfarrei St. Kilian, im Bürgerhaus, Mergenbaumplatz 3, Aschaffenburg

**Mittwochs, 16:00-20:00 Uhr**

**Sportkegeltraining**

(auch geeignet für Seniorinnen und Senioren)  
allgemeiner Trainingstag, offen für Interessierte,  
Mühlstraße 131, Aschaffenburg

**Mittwochs, 17.00 Uhr**

**Frauen Gymnastik:** Im Wechsel Beckenboden, Gleichgewicht, Koordination, Allgemeine Bewegungsabläufe.

TVA Halle, Robert Kochstraße 10, Aschaffenburg  
Übungsleiter: Elbert Lilo, Tel. 06021 23646

**Mittwochs, 18:00-19:00 Uhr**

**Gymnastik für Damen** TuS Leider, Turnhalle

**Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18:30-19:30 Uhr**

**MIZ – Miteinander im Zentrum e.V. After-Work-Yoga**

Lass den Stress des Tages hinter dir und finde zurück zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit!

Unkostenbeitrag 3,00 € / 2,00 € für Mitglieder.

Keine Anmeldung nötig!

**Mittwochs, 18:30-19:45 Uhr**

**Rückentraining** weiblich/männlich

TuS Halle Damm

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

**Rundum fit und gesund – für Frauen**

VfR Nilkheim, Bürgerhaus Nilkheim, Mergenbaumplatz 3, Aschaffenburg. 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-11:00 Uhr**

**Nordic Walking**

TuS Damm, Fuß- und Radweg hinter der Tankstelle,  
Schillerstraße 58, Aschaffenburg

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

**Herzsportgruppe** TuS Leider, Turnhalle

**Freitags, 14:00-16:00 Uhr**

**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, Aschaffenburg (siehe S. 57).

**Freitags, 17:30-18:30 Uhr**

**Fitness Herren 50+** TuS Leider, Turnhalle

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

**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** TuS Halle Damm  
Tischtennis für an Parkinson Erkrankte



**Bestattungen aller Art**  
*Aschaffenburg und Umgebung*

Wir begleiten und unterstützen Sie und Ihren Verstorbenen einfühlsam, engagiert und kompetent in der kostbaren Zeit der Abschiednahme.

**PEGASUS**  
Bestattungskultur

BESTATTUNG · BEGEGNUNG · KULTUR  
HAIDSTR. 19 | 63741 ASCHAFFENBURG  
**06021 58 40 51 5**  
WWW.PEGASUS-BESTATTUNGSKULTUR.DE



**TAG UND NACHT ERREICHBAR**

**Regelmäßige kulinarische Angebote**

**Die Kontaktdaten und Adressen der Veranstalter/-innen für weitere Informationen und/oder Anmeldung finden Sie ab S. 56.**



Bezirksverband  
Unterfranken e.V.

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

Unser „Café Bernhard-Junker“ ist ein beliebter Ort für einen Plausch bei Kaffee und Kuchen oder einem Glas Wein mit anderen 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 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 29876

**Brunch „Sekt & Selters“ für Aktive ab 55 Jahren**

**23.01., 27.02., 27.03., 24.04., 22.05., 26.06., 24.07.,**

Unser gemütlicher Brunch lädt zum Genießen, Plaudern und Kennenlernen ein. Bei kleinen Köstlichkeiten aus unserer Küche verbringen wir gemeinsam ein paar entspannte Stunden. Jeder ist herzlich willkommen, auch ohne Verzehr! Für die Teilnahme am Essen wird ein Unkostenbeitrag von 10,50 € erhoben, für Mitglieder des MIZ e. V. beträgt dieser 8,50 €.

Anmeldung unter 06021 29876 oder  
[jana.friedrich@miz-ab.de](mailto:jana.friedrich@miz-ab.de)



**Café Grenzenlos – Grenzenlos e.V.**

**Mo.–Fr. 10–15 Uhr**

**Winter: So. & feiertags 10–14 Uhr**

**Sa. geschlossen**

Wir bieten bedürftigen Bürgerinnen und Bürgern warme, günstige Mahlzeiten mit Bedienung am Platz.

Unser Projekt „Raus aus dem Alltag“ ermöglicht Senior\*innen ab 60 Jahren (mit Grenzenlos-Pass)

Ausflüge, Kino-, Tanz- und Handarbeitstreffe.

Lebensmittel-Kaufhaus, Kolpingstraße 7:

Donnerstags Einkaufstag nur für Senior\*innen.

Mit dem Grenzenlos-Pass ist zudem kostenlose kulturelle Teilhabe im Stadttheater, Hofgarten-Kabarett und Colos-Saal möglich.

Mehr Infos: [www.grenzenlos-ab.de](http://www.grenzenlos-ab.de)



**Café im Seniorentreff Aschaffenburg**

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

Im Café des Seniorentreffs Aschaffenburg e.V. gibt es Kaffee, Getränke und Kuchen zu günstigen Preisen.

Barrierefreier Zugang und ein Behinderten-WC sind vorhanden.



**Mittagstisch - Pfarrgemeinde St. Josef**

**Mittwochs ab 12:15 Uhr im Haus der Begegnung**

Preisgünstiges Mittagessen inklusive Nachtisch. Die aktuelle Speisekarte finden Sie im Dämmer Mitteilungsblatt oder unter [www.hl-dreifaltigkeit-ab.de/angebote-und-gruppen/senioren/mittagstisch](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 46466



**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

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



**St. Martin**  
Pfarreiengemeinschaft



**STADT  
ASCHAFFENBURG**



**KULTURAMT  
ASCHAFFENBURG**



**MUSEEN**  
DER STADT  
ASCHAFFENBURG



**Aschaffenburg Aktiv!**  
Ehrenamt · Selbsthilfe · Projekte



Obernauer Seniorentreff  
Pfarr St. Peter & Paul



**KATHOLISCHES  
SENIOREN-FORUM  
DIOZESE  
WÜRZBURG**



**ST. PAULUS**  
ERHALTEN · ERNEuern · ERLEBEN



**Miteinander  
im Zentrum**  
**miz**



**vhs**  
Volkshochschule  
Aschaffenburg



**Führungsnetz**  
Museumspädagogischer Dienst  
Aschaffenburg



St. Laurentius

## Monatliche Angebote

### Januar

**Fr., 09.01., 10:00-12:00 Uhr**

#### MIZ – AB in den Morgen

Begegnung und Austausch für zugewanderte und deutsche Frauen. Teilnahme kostenlos! Anmeldung unter 06021 29876 oder mariam.grote@aschaffenburg.de

**Sa., 10.01., 15:00 Uhr**

#### Die Feuerzangenbowle

Komödie nach dem Roman von Heinrich Spoerl. Der junge Schriftsteller Dr. Pfeiffer holt als „Pfeiffer mit drei f“ seine Schulzeit nach und ersinnt mit seinen pubertierenden Schulkameraden Unsinn aller Art. Stadttheater Aschaffenburg, Tickets 17,00-38,00 € pro Person.

**Mo., 12.01., 15:00-16:30 Uhr**

#### Digital-Sprechstunde „Schlaue Graue“

Gemeindehaus St. Paulus, Boppstraße 17, Damm  
In Zusammenarbeit mit der vhs Aschaffenburg, der Paulusgemeinde Damm und der Stadt Aschaffenburg  
Wie buche ich online einen vhs-Kurs? Wie stelle ich beim Smartphone die Lautstärke oder Helligkeit ein? In unserer Digital-Sprechstunde erhalten Sie praktische Tipps und persönliche Unterstützung rund um Internet und Smartphone. Das Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

**Di., 13.01., 14:30 Uhr**

#### Pfarreiengemeinschaft St. Martin

Gedächtnistraining mit Ute Kullmann; Im Marienstift, Webergasse 1, Aschaffenburg.  
Informationen im Pfarrbüro: 06021 22420 oder bei Ulrike Schmiede: 06021 29396 oder bei Leokadia Albert: 06021 24608

**Di., 13.01., 16:00-17:00 Uhr**

### **Digitale Sprechstunde mit Eric Leiderer, Bürgermeister**

**Wo:** Digitalladen, Am Roßmarkt 11, Aschaffenburg

**Was:** Die Sprechstunde für digitale Themen mit Bürgermeister Eric Leiderer und seinem Digitalteam. Kommen Sie vorbei und stellen Sie Ihre Fragen, z.B.: Wie kann ich mich vor phishing Mails schützen? Welche Online-Dienste können meinen Alltag erleichtern? Auf welchen digitalen, aber sicheren Wegen kann ich mit meinen Enkelkindern in Kontakt bleiben?

**Gerne können Sie auch als Gruppe oder Verein dieses Angebot nutzen. Dafür ist eine vorherige Terminkoordination notwendig unter**

sekretariat.buergermeister@aschaffenburg.de  
oder 06021 330-1515

Weiterer Termin: Mi, 11.02. – 09:30-10:30 Uhr

Eine Anmeldung zu den Terminen ist für Einzelpersonen nicht erforderlich.

Weitere Termine finden Sie unter [digital.aschaffenburg.de](http://digital.aschaffenburg.de).

**Mi., 14.01., 14:30-16:30 Uhr (Einlass 14:00 Uhr)**

### **vhs-Filmtreff „Schlaue Graue“ in Stadtteilen**

Gemeindehaus St. Paulus, Boppstraße 17, Damm In Zusammenarbeit mit der vhs Aschaffenburg, der Paulusgemeinde Damm und der Stadt Aschaffenburg wird ein unterhaltsamer Film gezeigt. Der Film wird vom Bayerischen Landesmediendienst bereit gestellt. Das Angebot ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Do., 15.01., 14:30 Uhr**

### **Seniorenkaffee St. Matthäus, Schweinheim**

Nach dem von einem Team liebevoll vorbereiteten Kaffee trinken beschäftigen wir uns im Gemeinderaum unter der Kirche mit der Jahreslosung: Siehe, ich mache alles neu. Offenbarung 21, 5

**Fr., 16.01., 15:00 Uhr**

### **Der Enkeltrick**

Kriminalkomödie von Frank Piotraschke.

„Die Alten schlagen zurück“: An der schlagfertigen Veronica beißt ihr Enkel Manfred sich die Zähne aus...

Stadttheater Aschaffenburg, Tickets 15,00-31,00 € pro Person.

**Mo., 19.01., 13:30-15:45 Uhr, 6 Termine**

### **Smartphones - anschaulich erklärt (nicht nur) für Ältere**

vhs-Haus, Raum 105, Luitpoldstraße 2, Aschaffenburg, Ein Smartphone ist ein toller Helfer im Alltag - gerade auch für Ältere! In diesem Kurs wird erklärt, wofür und wie wir es nutzen können, wir üben viel mit praktischen Beispielen und auch das Thema Sicherheit im Internet kommt nicht zu kurz! Wenn Sie schon länger Lust auf's Smartphone haben, sich aber zu unsicher dafür fühlen, oder einfach auch weitere tolle Möglichkeiten kennen lernen wollen, sind Sie hier richtig!

Weitere Termine: Do., 22.01, Mo., 26.01, Do., 29.01., Mo., 02.02., Do., 05.02.2026. Gebühr 68,00 €.





**Mo., 26.01. und Di., 27.01, 18:00-21:00 Uhr**

### **Letzte Hilfe Kurse**

Hospizgruppe Aschaffenburg e. V.

Viele Menschen möchten ihre Angehörigen auf ihrem letzten Lebensweg begleiten, fühlen sich aber hilflos und haben Angst, der Situation nicht gewachsen zu sein. Sterbende brauchen Menschen, die ihnen die Hand reichen und sie nicht alleine lassen. Angehörige brauchen das entsprechende Wissen und etwas Mut! Erfahrene Hospizmitarbeiter vermitteln Basiswissen, Orientierung und es gibt Raum für Fragen.

**Do., 29.01., 16:30-18:00 Uhr**

### **MiZeinander singen**

Wir singen, um Spaß zu haben und nicht um perfekt zu sein! Für Anfänger\*innen bis hin zu erfahrenen Sänger\*innen – gemeinsam entdecken wir neue und alte Lieder und lassen für einen Moment den Alltag hinter uns. Keine Anmeldung nötig!

## **Februar**

**Di., 03.02., 15:00-17:00 Uhr**

### **MIZ – „Farbenfroh & frei“ für alle (ab 6-99 Jahren)**

Mit einer kurzen Körperentspannung und einer Fantasie-reise mit Musik lassen wir spontane Bilder entstehen. Im Mittelpunkt stehen Freude, freier Ausdruck und Kreativität. Keine Vorkenntnisse nötig! Anmeldung 06021 29876 oder jana.friedrich@miz-ab.de

**Mi., 04.02., 17:00-21:00 Uhr**

### **Letzte Hilfe**

Basiswissen für eine Begleitung auf dem letzten Weg  
Wenn ein geliebter Mensch im Sterben liegt, ist es sehr wichtig, dass ein nahestehender Mensch da ist. Oft zeigt sich jedoch eine große Unsicherheit, viel altes Wissen und Handlungskompetenz in diesem Themenfeld ist verloren gegangen. In dem Kurs erfahren Sie, was für die Zeit des Sterbens und der Trauer wichtig ist, wo Sie Hilfe

und Unterstützung erhalten und was Sie persönlich tun können.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, wir freuen uns jedoch über eine Spende für die Hospizarbeit

Referenten: Mitarbeiter des Malteser Hilfsdienstes e.V.

Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e.V.

Veranstaltungsort und Anmeldung:

Martinushaus Aschaffenburg.

Tel. 06021-392-100 oder per E-Mail:

info@martinusforum.de

**Do., 05.02., 14:30 Uhr**

### **Pfarrereingemeinschaft St. Martin**

Fasching mit Heribert Englert; Im Marienstift, Webergasse

1. Anmeldung erforderlich.

Informationen im Pfarrbüro: 06021 22420 oder bei Ulrike Schmiege: 06021 29396 oder bei Leokadia Albert: 06021 24608

**Di., 10.02., 15:00-16:30 Uhr**

### **Digital-Sprechstunde „Schlaue Graue“**

Gemeindehaus Maria Geburt, Marienstraße 28, Schweinheim.

In Zusammenarbeit mit der vhs Aschaffenburg, der GIS Schweinheim und der Stadt Aschaffenburg.

Wie buche ich online einen vhs-Kurs? Wie stelle ich beim Smartphone die Lautstärke oder Helligkeit ein? In unserer Digital-Sprechstunde erhalten Sie praktische Tipps und persönliche Unterstützung rund um Internet und Smartphone. Das Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

**Mi., 11.02., 15:00 Uhr**

### **Es ist nur eine Phase, Hase**

Komödie von Stefan Vögel mit Götz Otto

Eine hoch amüsante und pointierte Komödie über den ganz besonderen Lebensabschnitt der Alterspubertät  
Stadttheater Aschaffenburg, Tickets 17,00-38,00 € pro Person.



**Fr., 13.02., 10:00-12:00 Uhr**

### **MIZ – AB in den Morgen**

Begegnung und Austausch für zugewanderte und deutsche Frauen. Teilnahme kostenlos! Anmeldung unter 06021 29876 oder mariam.grote@aschaffenburg.de

**Do., 19.02., 14:30 Uhr**

### **Seniorenkaffee in St. Matthäus Schweinheim**

Nach dem von einem Team liebevoll vorbereiteten Kaffee-trinken im Gemeinderaum unter der Kirche berichtet die Referentin Elisabeth von Kietzell über Merkwürdiges aus aller Welt. Es sind ungewöhnliche Geschichten aus dem Leben der Menschen.

**Mo., 23.02., 14:30-16:30 Uhr**

### **Seniorenkaffee im Gemeindehaus St. Paulus, Boppstraße 17, Damm.**

Ein geselliges Treffen nach Fasching. Humor, Musik und gute Laune. Referent: H.Englert

**Mi., 25.02., 18:00-19:30 Uhr**

### **Online Vortrag: Proteinreiche Ernährung ist Trend – wie viel brauchen wir wirklich?**

Keine Frage: ausreichend Protein (Eiweiß) ist unbedingt notwendig, damit unser Körper funktionieren kann. Doch wie viel Eiweiß ist gesund und brauche ich im Alter oder beim Sport mehr davon? Wir besprechen, worauf es beim täglichen Speiseplan ankommt.

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. in Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle Aschaffenburg, Anmeldung unter Selbsthilfe@aschaffenburg.de

**Do., 26.02., 16:30-18:00 Uhr**

### **MIZeinander singen**

Wir singen, um Spaß zu haben und nicht um perfekt zu sein! Für Anfänger\*innen bis hin zu erfahrenen Sänger\*innen – gemeinsam entdecken wir neue und alte Lieder und lassen für einen Moment den Alltag hinter uns. Keine Anmeldung nötig!

**März**

**Di., 03.03., 15:00-17:00 Uhr**

### **MIZ – „Farbenfroh & frei“ für alle (ab 6-99 Jahren)**

Mit einer kurzen Körperentspannung und einer Fantasie-reise mit Musik lassen wir spontane Bilder entstehen. Im Mittelpunkt stehen Freude, freier Ausdruck und Kreativität. Keine Vorkenntnisse nötig! Anmeldung 06021 29876 oder jana.friedrich@miz-ab.de

**Do., 05.03., 13:00-16:00 Uhr**

### **Sorglos am PC - Internet für Einsteigende**

vhs-Haus, Raum 109, Luitpoldstraße 2, Aschaffenburg. Dieser Kurs richtet sich an neugierige Anfängerinnen und Anfänger, die die ersten Schritte im Internet üben wollen. Wie komme ich zu einer Internetseite und worauf sollte ich für ein sicheres Surfen achten? Wie ist eine Internetseite aufgebaut und wie funktioniert das Suchen und Finden von Inhalten? - Diese und weitere Themen werden im Kurs behandelt. Voraussetzung: Sie können mit der Maus umgehen und haben schon erste Erfahrungen am Computer gesammelt. Gebühr: 38,50 €

**Mo., 09.03., 14:30-16:30 Uhr**

### **Seniorenkaffee im Gemeindehaus St. Paulus, Boppstraße 17, Damm.**

„Lumiere Camerun – Hoffnung für Kamerun“. Ein Hilfsprojekt in Kamerun. Referenten: K.Rathgeber und H. Schemann

**Di., 10.03., 14:30 Uhr**

### **Pfarreiengemeinschaft St. Martin**

„Sagenhaftes“ Alles über Sagen und Schelmengeschichten mit Renate Gora; Im Marienstift, Webergasse 1, Aschaffenburg.

Informationen im Pfarrbüro: 06021 22420 oder bei Ulrike Schmiede: 06021 29396 oder bei Leokadia Albert: 06021 24608

**Di., 10.03., 19:00 Uhr**

### **Vortrag: vhs Aschaffenburg**

#### **„Das Krankheitsbild der Demenz aus fachärztlicher Sicht und die neuen Möglichkeiten der Therapie“**

Demenz ist der Überbegriff für unterschiedliche Erkrankungen des Gehirns, welche besonders zu Einschränkungen von Gedächtnis, Orientierung und Alltagsfähigkeiten führen. Gemeinsam ist allen Demenzformen, dass Nervenzellen zugrunde gehen, so dass die Hirnfunktionen Schaden nehmen.

Der Vortrag befasst sich mit den unterschiedlichen Ursachen von Demenzerkrankungen, mit der Diagnosestellung und mit den Behandlungsmöglichkeiten.

Referent: Dr. Dr. med. Reinhard Platzek, Facharzt für Psychiatrie, Alzheimer Gesellschaft Aschaffenburg e.V.

Tel.: 06021 7713177

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Fr., 13.03., 10:00-12:00 Uhr**

### **MIZ – AB in den Morgen**

Begegnung und Austausch für zugewanderte und deutsche Frauen. Teilnahme kostenlos! Anmeldung unter 06021 29876 oder mariam.grote@aschaffenburg.de

**Do., 19.03., 14:30 Uhr**

### **Seniorenkaffee St. Matthäus Schweinheim**

Nach dem Kaffeetrinken, das von einem Team liebevoll vorbereitet ist, berichtet die Referentin Elisabeth von Kietzell im Gemeinderaum unter der Kirche über die menschliche Hand, die unverwechselbar ist. „Hände sprechen Bände“

**So., 22.03., 15:00 Uhr**

### **Servus Peter**

Jubiläums-Bühnenshow zum 100. Geburtstag von Peter Alexander.

Stadtheater Aschaffenburg, Tickets 17,00-38,00 € pro Person.

**Mi., 25.03., 18:00-19:30 Uhr**

### **Online Vortrag - Pflege daheim: Grundlagen einer angepassten Ernährung im Alter – Mangelernährung vorbeugen, Tipps bei Demenz**

Essen spielt im Alter eine große Rolle. Aber: Der Geschmacksinn und das Durstempfinden lassen nach, die Verdauung wird träge – Nährstoffmangel kann die Folge sein. In diesem Vortrag erhalten Sie als Angehörige/er Tipps zur Ernährungsanpassung im Alter unter Berücksichtigung der physiologischen Veränderungen, um Mangelernährung vorzubeugen.

Referentin: Annegret Hager, Diplom-Ökotrophologin und Ernährungstherapeutin, VerbraucherService Bayern, Würzburg. Anmeldung unter senioren@aschaffenburg.de

**Do., 26.03., 16:30-18:00 Uhr**

### **MIZeinander singen**

Wir singen, um Spaß zu haben und nicht um perfekt zu sein! Für Anfänger\*innen bis hin zu erfahrenen Sänger\*innen – gemeinsam entdecken wir neue und alte Lieder und lassen für einen Moment den Alltag hinter uns. Keine Anmeldung nötig!

**April**

**Di., 07.04., 15:00-17:00 Uhr**

### **MIZ – „Farbenfroh & frei“ für alle (ab 6-99 Jahren)**

Mit einer kurzen Körperentspannung und einer Fantasie-reise mit Musik lassen wir spontane Bilder entstehen. Im Mittelpunkt stehen Freude, freier Ausdruck und Kreativität. Keine Vorkenntnisse nötig! Anmeldung 06021 29876 oder jana.friedrich@miz-ab.de

**Fr., 10.04., 10:00-12:00 Uhr**

### **MIZ – AB in den Morgen**

Begegnung und Austausch für zugewanderte und deutsche Frauen. Teilnahme kostenlos! Anmeldung unter 06021 29876 oder mariam.grote@aschaffenburg.de

**Mo., 13.04., 14:30-16:30 Uhr**

**Seniorenkaffee im Gemeindehaus St. Paulus,  
Boppstraße 17, Damm.**

„Der vogelfreundliche Hausgarten – Lebensräume schaffen“ Referentin: M. Kempelmann.

**Di., 14.04., 19:00 Uhr**

**Vortrag: vhs Aschaffenburg**

**„Der Umgang mit der Diagnose ‚Demenz‘ –  
Wie gestalte ich den Alltag?“**

Die Diagnose „Demenz“ verändert das Leben – für die erkrankte Person und auch für die Familie. Der Alltag wird herausfordernder, Gespräche schwieriger und vertraute Abläufe funktionieren nicht mehr wie gewohnt. Im Vortrag reden wir über den Umgang mit der Diagnose, geben Tipps und Anregungen für den Alltag, sprechen über Kommunikation mit den erkrankten Menschen und über mögliche problematische Verhaltensweisen. Des weiteren zeigen wir Unterstützungs- und Hilfsmöglichkeiten für die Angehörigen auf.

Referentin: Friederike Platzek, Alzheimer Gesellschaft Aschaffenburg e.V., Telefon 06021 7713177

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Di., 14.04., 14:30 Uhr**

**Pfarrereiangemeinschaft St. Martin**

Seniorenachmittag; Im Marienstift, Webergasse 1, Aschaffenburg.

Informationen im Pfarrbüro: 06021 22420 oder bei Ulrike Schmiede: 06021 29396 oder bei Leokadia Albert: 06021 24608

**Di., 14.04., 15:00-16:30 Uhr**

**Digital-Sprechstunde „Schlaue Graue“**

Pfarrsaal St. Gertrud, Vogelsbergstraße 32, Schweinheim  
In Zusammenarbeit mit der vhs Aschaffenburg, dem Seniorenkreis und der Stadt Aschaffenburg.

Wie buche ich online einen vhs-Kurs? Wie stelle ich beim Smartphone die Lautstärke oder Helligkeit ein? In unserer Digital-Sprechstunde erhalten Sie praktische Tipps und

persönliche Unterstützung rund um Internet und Smartphone. Das Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!

**Mi., 15.04., 16:30-18:00 Uhr**

**Ganzheitliches Aktivierungstraining in Schmerlenbach**

Zur Optimierung der Gehirnleistung für Erwachsene, sechsteiliger Kurs immer mittwochs.

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.  
Teilnahmegebühr: 79,00 €

Veranstaltungsort: Tagungszentrum Schmerlenbach

Referentin: Marion Segatz

Anmeldung: Martinusforum Aschaffenburg-Schmerlenbach e.V. Tel. 06021-392-100 oder per E-Mail: info@martinusforum.de

Weitere Kurstermine: Mittwochs 22.04., 29.04., 06.05., 13.05. und 20.05.2026

**Mi., 15.04. und Do., 16.04., 18:00-21:00 Uhr**

**Letzte Hilfe Kurse**

Hospizgruppe Aschaffenburg e. V.

Viele Menschen möchten ihre Angehörigen auf ihrem letzten Lebensweg begleiten, fühlen sich aber hilflos und haben Angst, der Situation nicht gewachsen zu sein. Sterbende brauchen Menschen, die ihnen die Hand reichen und sie nicht alleine lassen. Angehörige brauchen das entsprechende Wissen und etwas Mut! Erfahrene Hospizmitarbeiter vermitteln Basiswissen, Orientierung und es gibt Raum für Fragen.

**Do., 16.04., 14:30 Uhr**

### **Seniorenkaffee St. Matthäus Schweinheim**

Nach dem vom Team liebevoll vorbereiteten Kaffeetrinken im Gemeinderaum unter der Kirche hält Horst Schwarze aus Bad Arolsen einen Lichtbildervortrag: „Kuriositäten - die Welt bietet amüsante Überraschungen“.

**Do., 16.04. und 23.04., 09:00-12:00 Uhr**

### **Sorglos am PC - Computer Grundlagen (echte Anfänger\*innen)**

vhs-Haus, Raum 109, Luitpoldstraße 2, Aschaffenburg. Dieser Kurs richtet sich an neugierige Anfängerinnen und Anfänger, die noch nie einen Computer eingeschaltet haben. Gemeinsam starten wir den PC und lernen die einzelnen Schritte dabei kennen. In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung mit der Maus und die einzelnen Begriffe in der Computersprache kennen. Dazu gibt es Übungen und genügend Zeit zum Ausprobieren. Gebühr 76,50 €.

**So., 19.04., 15:00 Uhr**

### **Wenn die Magnolien blühen**

„Bella Italia“ – berühmte Arien und Duette aus italienischen Opern.

Stadthalle am Schloss Aschaffenburg, Tickets 17,00 € pro Person.

**Mi., 22.04., 15:00 Uhr**

### **Die Großherzogin von Gerolstein**

Operette in drei Akten von Jacques Offenbach  
In Gerolstein, einem Zwergstaat in der tiefsten Provinz, geht es drunter und drüber. Um die Großherzogin von den Schalthebeln der Macht fernzuhalten, scheut der intrigante Hofstaat nicht davor zurück, einen Krieg anzuzetteln.

Stadttheater Aschaffenburg, Tickets 22,00-44,00 € pro Person.

**Do., 30.04., 16:30-18:00 Uhr**

### **MiZeinander singen**

Wir singen, um Spaß zu haben und nicht um perfekt zu sein! Für Anfänger\*innen bis hin zu erfahrenen

Sänger\*innen – gemeinsam entdecken wir neue und alte Lieder und lassen für einen Moment den Alltag hinter uns. Keine Anmeldung nötig!

**Mai**

**Sa., 02.05., 15:00 Uhr**

### **Zeit ist Geld – Jetzt oder nie**

Komödie von Ruth Toma und Lars Büchel mit dem Ohnsorg-Theater

Irgendwann muss man anfangen, sich seine Wünsche zu erfüllen – warum nicht auch als Bankräuber? So denken zumindest die drei älteren Damen Carla, Lili und Meta. Stadttheater Aschaffenburg, Tickets 17,00-38,00 € pro Person.

**So., 03.05., 15:00 Uhr**

### **Jung kauft Alt**

Musikalische Komödie von Marla Saris

„Wohnen gegen Hilfe“ klingt so simpel, aber wie stellt sich das Konzept in der Realität dar, wenn eine ältere, energische Frau plötzlich mit einem Studenten unter einem Dach lebt?

Stadttheater Aschaffenburg, Tickets 15,00-31,00 € pro Person.

**Di., 05.05., 15:00-17:00 Uhr**

### **MIZ – „Farbenfroh & frei“ für alle (ab 6-99 Jahren)**

Mit einer kurzen Körperentspannung und einer Fantasiereise mit Musik lassen wir spontane Bilder entstehen. Im Mittelpunkt stehen Freude, freier Ausdruck und Kreativität. Keine Vorkenntnisse nötig! Anmeldung 06021 29876 oder [jana.friedrich@miz-ab.de](mailto:jana.friedrich@miz-ab.de)

**Fr., 08.05., 10:00-12:00 Uhr**

### **MIZ – AB in den Morgen**

Begegnung und Austausch für zugewanderte und deutsche Frauen. Teilnahme kostenlos! Anmeldung unter 06021 29876 oder [mariam.grote@aschaffenburg.de](mailto:mariam.grote@aschaffenburg.de)

**Mo., 11.05., 14:30-16:15 Uhr**

**Seniorenkaffee im Gemeindehaus St. Paulus,  
Boppstraße 17, Damm.**

Starke Frauen im Alten Testament. Lebensgeschichten zwischen Mut, Glauben und Verantwortung. Referentin: H. Mäffert

**Di., 12.05., 14:30 Uhr**

**Pfarrereiangemeinschaft St. Martin**

„Bibel, einmal ganz anders“ Heiteres Quiz zu Bibel mit Volkmar Franz, Im Marienstift, Webergasse 1, Aschaffenburg. Informationen im Pfarrbüro: 06021 22420 oder bei Ulrike Schmiede: 06021 29396 oder bei Leokadia Albert: 06021 24608

**So., 17.05., 11:00-17:00 Uhr**

**Endlich wieder da – der Aschaffener Spieletag.**

Einen ganzen Sonntag lang darf gespielt werden, was gefällt. Alle Generationen an einen Tisch – und es kann losgespielt werden. Spieleerklärer werden vor Ort sein und den Einstieg erleichtern.

Zahlreiche Akteure werden wieder dazu beitragen, dass die Stadtbibliothek und ihre Nachbarn zu einem großen Spielraum werden. Bitte informieren Sie sich über die verschiedenen Angebote unter [www.stadtbibliothek-aschaffenburg.de](http://www.stadtbibliothek-aschaffenburg.de). Zur Drucklegung der Broschüre standen die Details noch nicht fest. Stadtbibliothek Aschaffenburg, Schlossplatz 2, Kontaktperson: Sandra Sternkopf

**Do., 28.05., 14:30 Uhr**

**Seniorenkreis St. Matthäus Schweinheim**

Für diesen Tag ist ein Ausflug geplant.

**Do., 28.05., 16:30-18:00 Uhr**

**MiZeinander singen**

Wir singen, um Spaß zu haben und nicht um perfekt zu sein! Für Anfänger\*innen bis hin zu erfahrenen Sänger\*innen – gemeinsam entdecken wir neue und alte Lieder und lassen für einen Moment den Alltag hinter uns. Keine Anmeldung nötig!

**Fr., 22.05., 13:00-17:00 Uhr**

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

Nähere Informationen ab Anfang Mai unter [www.aschaffenburg.de/senioren](http://www.aschaffenburg.de/senioren)

Veranstalter: Amt für soziale Leistungen



Foto: Aynur Baser

**Juni**

**Di., 02.06., 15:00-17:00 Uhr**

**MIZ – „Farbenfroh & frei“ für alle (ab 6-99 Jahren)**

Mit einer kurzen Körperentspannung und einer Fantasie-reise mit Musik lassen wir spontane Bilder entstehen. Im Mittelpunkt stehen Freude, freier Ausdruck und Kreativität. Keine Vorkenntnisse nötig! Anmeldung 06021 29876 oder [jana.friedrich@miz-ab.de](mailto:jana.friedrich@miz-ab.de)

**Mi., 10.06., 18:00-20:00 Uhr**

**Online Vortrag: Queersensible Pflege – warum sie  
wichtig ist und wie sie gelingt**

Pflege betrifft alle Menschen, doch queere Senior\*innen und Angehörige erleben oft besondere Herausforderungen. Im Vortrag geht es darum, welche Bedürfnisse LGBTQ+-Menschen in der Pflege haben, welche Barrieren bestehen und wie queersensible Pflege in der Praxis umgesetzt werden kann.

Andreas Schütz, Pflegeberater §7a & Geschäftsführer AlleFarben Alltagshilfe GmbH in Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle Aschaffenburg, Anmeldung unter [Selbsthilfe@aschaffenburg.de](mailto:Selbsthilfe@aschaffenburg.de)

#### Fr., 12.06., 10:00-12:00 Uhr

##### **MIZ – AB in den Morgen**

Begegnung und Austausch für zugewanderte und deutsche Frauen. Teilnahme kostenlos! Anmeldung unter 06021 29876 oder [mariam.grote@aschaffenburg.de](mailto:mariam.grote@aschaffenburg.de)

#### Mo., 15.06., 14:30-16:15 Uhr

##### **Seniorenkaffee im Gemeindehaus St. Paulus, Boppstraße 17, Damm.**

Klima im Wandel – Was bedeutet das für Aschaffenburg? Stadtklima, Hitzeentwicklung und Klimaschutz vor Ort. Referenten: A. Pfeiffer, Klimaschutz Stadt Aschaffenburg

#### Di., 16.06.

##### **Pfarreiengemeinschaft St. Martin**

Gemeinsamer Ausflug; Im Marienstift, Webergasse 1, Aschaffenburg.  
Informationen im Pfarrbüro: 06021 22420 oder bei Ulrike Schmiede: 06021 29396 oder bei Leokadia Albert: 06021 24608

#### Di., 16.06., 18:00-19:30 Uhr

##### **Online Vortrag: Ernährung im Rollstuhl – Bedarfsge-rechte Ernährung bei eingeschränkter Mobilität**

Wie beeinflusst eingeschränkte Mobilität den Energiebedarf? Welche Rolle spielen Verdauung, Nährstoffversorgung und individuelle Herausforderungen im Alltag? In diesem Vortrag erhalten Sie praxisnahe Informationen und alltagstaugliche Tipps rund um eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung für Rollstuhlnutzer/-innen. Referentin: Renate Bleistein, Diplom-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin, VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Beratungsstelle Aschaffenburg, Anmeldung unter [senioren@aschaffenburg.de](mailto:senioren@aschaffenburg.de)

#### Do., 18.06., 14:30 Uhr

##### **Seniorenkreis St. Matthäus Schweinheim**

Nach dem vom Team liebevoll vorbereiteten Kaffeetrinken im Gemeinderaum unter der Kirche erinnern wir uns gemeinsam an unvergeßliche Sommertage.

#### Do., 25.06., 16:30-18:00 Uhr

##### **MIZeinander singen**

Wir singen, um Spaß zu haben und nicht um perfekt zu sein! Für Anfänger\*innen bis hin zu erfahrenen Sänger\*innen – gemeinsam entdecken wir neue und alte Lieder und lassen für einen Moment den Alltag hinter uns. Keine Anmeldung nötig!

#### Juli

#### Di., 07.07., 15:00-17:00 Uhr

##### **MIZ – „Farbenfroh & frei“ für alle (ab 6-99 Jahren)**

Mit einer kurzen Körperentspannung und einer Fantasie-reise mit Musik lassen wir spontane Bilder entstehen. Im Mittelpunkt stehen Freude, freier Ausdruck und Kreativität. Keine Vorkenntnisse nötig! Anmeldung 06021 29876 oder [jana.friedrich@miz-ab.de](mailto:jana.friedrich@miz-ab.de).

#### Di., 07.07., 18:00-19:30 Uhr

##### **Online Vortrag: Von Zucker bis Süßstoff – Süßungsmittel unter der Lupe**

Sie essen gerne süß, möchten aber Kalorien sparen oder sind Diabetiker/-in? Hier erfahren Sie die Unterschiede zwischen Zucker, Dicksäften, Zuckeraustauschstoffen und Co. Außerdem erhalten Sie Antworten auf viele Fragen wie: Wie werden Süßungsmittel gekennzeichnet? Wie schmecken sie? Womit kann man backen?

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. in Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle Aschaffenburg, Anmeldung unter [Selbsthilfe@aschaffenburg.de](mailto:Selbsthilfe@aschaffenburg.de)



**Fr., 10.07., 10:00-12:00 Uhr**

### **MIZ – AB in den Morgen**

Begegnung und Austausch für zugewanderte und deutsche Frauen. Teilnahme kostenlos! Anmeldung unter 06021 29876 oder [mariam.grote@aschaffenburg.de](mailto:mariam.grote@aschaffenburg.de)

**Mo., 13.07., 14:30-16:15 Uhr**

### **Seniorenkaffee im Gemeindehaus St. Paulus, Boppstraße 17, Damm.**

Der letzte Wille – Selbstbestimmt vorsorgen. Informationen zu Testament, Vollmachten und Patientenverfügung. Referent: B.Salewski/ Naumann, Hospizverein Aschaffenburg

**Di., 14.07., 14:30 Uhr**

### **Pfarreiengemeinschaft St. Martin**

Sommerfest; Im Marienstift, Webergasse 1, Aschaffenburg. Informationen im Pfarrbüro: 06021 22420 oder bei Ulrike Schmiege: 06021 29396 oder bei Leokadia Albert: 06021 24608

**Di., 14.07. und Mi., 15.07., 18:00-21:00 Uhr**

### **Letzte Hilfe Kurse**

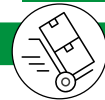
Hospizgruppe Aschaffenburg e. V.  
Viele Menschen möchten ihre Angehörigen auf ihrem letzten Lebensweg begleiten, fühlen sich aber hilflos und haben Angst, der Situation nicht gewachsen zu sein. Sterbende brauchen Menschen, die ihnen die Hand reichen und sie nicht alleine lassen. Angehörige brauchen das entsprechende Wissen und etwas Mut! Erfahrene Hospizmitarbeiter vermitteln Basiswissen, Orientierung und es gibt Raum für Fragen.

**Do., 23.07., 16:30-18:00 Uhr**

### **MIZeinander singen**

Wir singen, um Spaß zu haben und nicht um perfekt zu sein! Für Anfänger\*innen bis hin zu erfahrenen Sänger\*innen – gemeinsam entdecken wir neue und alte Lieder und lassen für einen Moment den Alltag hinter uns. Keine Anmeldung nötig!

## **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: 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)

### **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: 5,90 €  
Lieferzeit: 2-5 Werktage  
Mindestbestellwert: 15,00 €  
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

Unser Sortiment umfasst mehr als 2900 Produkte. Das Sortiment umfasst das gesamte Spektrum des täglichen Bedarfs: von frischem Obst und Gemüse über Milchprodukte, Fleisch und Tiefkühlware bis hin zu Drogerie- und Haushaltsartikeln.

Liefergebiet: 63739, 63741, 63743, 63773, 63808 und 63864

Liefergebühren: 2,99 € (bis 20,00 €), über 20,00 €: 1,99 € und ab 59,00 € versandkostenfrei

Lieferzeit: wenige Minuten nach Bestellung, via E-Bike

Mindestbestellwert: abhängig von der Lieferadresse

Zahlungsmöglichkeiten: PayPal, Kreditkarte, Sofortüberweisung, ApplePay

Bestellung und weitere Infos unter:

[www.goflink.com/shop/de-DE](http://www.goflink.com/shop/de-DE)

## Fahrdienst

### 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](mailto:fahrdienst@kvaschaffenburg.brk.de)

[www.kvaschaffenburg.brk.de](http://www.kvaschaffenburg.brk.de)



## Hilfediens

Für Senioren und hilfsbedürftige Menschen

Ihre Alltagsbegleitung  
für Pflegebedürftige.



# Haushaltshilfe zahlt Ihre Pflegekasse\*

**NEU**  
**in der Region**  
**Aschaffenburg**

// Haushaltshilfe // Alltagsbegleitung // Alltagsbetreuung

\* Bei Pflegegrad 1 - 5, bei ausreichendem Budget Entlastungsbetrag und Zusatzbudget.

**Kostenlose Beratung:**  
**06021-422 980-2**



**Kosten-  
abrechnung**  
direkt mit  
der Pflege-  
kasse.

Am Schlaggraben 11 | 67127 Rödelsheim-Gronau | [kontakt@hilfediens.com](mailto:kontakt@hilfediens.com) | [www.hilfediens.com](http://www.hilfediens.com)



**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).

Weiteres Programm unter [stadttheater-aschaffenburg.de](http://stadttheater-aschaffenburg.de)  
oder im Spielzeit-Heft 2025/26

Karten gibt es online und an der Theaterkasse  
Di + Fr 13-18 Uhr | Mi + Sa 10-13 Uhr

siehe auch Kontaktdaten S. 62

## 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 3301822  
Mo., Mi., Fr.: 09:30-12:30 Uhr  
Di. und Do.: 14:00-17:00 Uhr  
E-Mail: [pflegestuetzpunkt@aschaffenburg.de](mailto:pflegestuetzpunkt@aschaffenburg.de)  
**[www.aschaffenburg.de/pflegeberatung](http://www.aschaffenburg.de/pflegeberatung)**



**Ehrenamtsagentur**  
Aschaffenburg Aktiv!

### Ehrenamtsagentur

Ein Ort an dem:

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

- Wissen rund um das Thema 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. 44**

#### Für ein ausführliches Beratungsgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin:

Tel.: 06021 3301824  
Mo., Do., Fr.: 10:00-12:00 Uhr  
Di. und Mi.: 12:00-16:00 Uhr  
E-Mail: [aktiv@aschaffenburg.de](mailto:aktiv@aschaffenburg.de)  
**[www.ehrenamt-aschaffenburg.de](http://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 Selbsthilfegruppen
- bieten auf unserer Website eine Suchfunktion für Selbsthilfegruppen in Aschaffenburg und Umgebung.

**Anschrift siehe Pflegestützpunkt S. 44**

#### Für ein ausführliches Beratungsgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin:

Tel.: 06021 3301821  
Mo. und Di.: 9:00-12:00 Uhr  
Mi. und Do.: 12:00-16:00 Uhr  
E-Mail: [selbsthilfe@aschaffenburg.de](mailto:selbsthilfe@aschaffenburg.de)  
**[www.selbsthilfekontaktstelle-aschaffenburg.de](http://www.selbsthilfekontaktstelle-aschaffenburg.de)**

## Betreuungsstelle Stadt Aschaffenburg

Die Betreuungsstelle berät zu Themen rund um die gesetzliche Betreuung sowie zu betreuungsvermeidenden Hilfen, wie Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Sie unterstützt Betreuer\*innen bei der Wahrnehmung ihrer Aufgaben. Haben sie Interesse daran, eine Betreuung ehrenamtlich zu führen? Melden Sie sich gerne bei uns. Weitere Informationen  
[www.aschaffenburg.de/betreuungsstelle](http://www.aschaffenburg.de/betreuungsstelle)

### Für ein ausführliches Beratungsgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin:

Stadt Aschaffenburg  
 Betreuungsstelle  
 Dalbergstraße 15  
 63739 Aschaffenburg  
 Tel.: 06021 330-1599  
 E-Mail: [betreuungsstelle@aschaffenburg.de](mailto:betreuungsstelle@aschaffenburg.de)

## Telefonnummern für Menschen mit Sorgen und Ängsten



TelefonSeelsorge

### TelefonSeelsorge Unterrhein

**Tel.: 0800 1110111 (Rund um die Uhr)**

TelefonSeelsorge –  
 Anonym. Kompetent. Erreichbar. Kostenlos.

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

Mail-/Chatberatung: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)  
 KrisenKompass-App: in Lebenskrisen/Suizidwünsche/  
 Angehörige

## RETJA

Lebensfreude im Alter

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

Telefon-Patenschaften gegen Einsamkeit im Alter  
**Tel.: 089 18910026 (Mo.-Fr. von 09:00-12:00 Uhr)**

Anmeldung und Teilnahme kostenlos,  
 keine zusätzlichen Telefongebühren.

**[www.retla.org/telefon-engel](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)**

**Die Alltagsbegleiter**  
 IHR WOHLBEFINDEN LIEGT UNS AM HERZEN

Wir unterstützen ältere und pflegebedürftige Menschen dabei, den Alltag zu meistern – und entlasten pflegende Angehörige.

- Hilfe im Haushalt
- Einkäufe erledigen
- Begleitung zu Arzt- und Behörden Terminen
- Zubereitung von Mahlzeiten
- Einfühlsame Begleitung bei Demenz
- Individuelle Unterstützung – genau da, wo Sie uns brauchen

Erstattungsfähig  
 ab Pflegegrad 1.  
 Jetzt Entlastungsbetrag  
 nutzen!

### DIE ALLTAGSBEGLEITER IN IHRER NÄHE

Über 50 Standorte in Deutschland –  
 jetzt auch in Aschaffenburg für Sie vor Ort!

Wir freuen uns auf den Austausch!  
 06021 445 41 27, [kontakt@diealltagsbegleiter-ab.de](mailto:kontakt@diealltagsbegleiter-ab.de)  
[www.diealltagsbegleiter.de](http://www.diealltagsbegleiter.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)

## Parkinson-Hilfetelefon vom Silbernetz e. V.

Ein offenes Ohr für Menschen mit Morbus-Parkinson-  
Diagnose und deren Angehörige

**Tel.: 030 544 533 0 600**

(Mo. - Fr. von 10:00 bis 14:00 Uhr)

Anonym, vertraulich und kostenfrei.

[www.parkinson-hilfetelefon.de](http://www.parkinson-hilfetelefon.de)

## Weitere Beratungsangebote



### Bayerische Krebsgesellschaft

#### Psychosoziale Krebsberatung

#### Würzburg – Außensprechstunde

#### Aschaffenburg

Kleberstraße 6-8, 63739 Aschaffenburg

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

Unsere Beratungen sind kostenfrei und vertraulich.

#### Sprechzeiten:

Mo. + Mi.: 9:00-12:00 Uhr

Di. + Do.: 14:00-16:00 Uhr

#### Terminvereinbarung:

Erika Hofmann-Lugbauer / Petra Kriechele

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:

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

Standort Stadt Aschaffenburg:

Herstellstraße 35, 63739 Aschaffenburg

Standort Landkreis Aschaffenburg:

Hanauer Straße 7, 63755 Alzenau

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.denburg.de](http://www.eutb-aschaffenburg.denburg.de)

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



**Malteser**  
...weil Nähe zählt.

Monatlicher  
Fixpreis  
ohne versteckte  
Kosten



**Kleiner Knopf,  
große Wirkung**

*Der Malteser Hausnotruf*

- ✓ Notrufzentrale 24 Stunden an  
365 Tagen im Jahr erreichbar
- ✓ Zuverlässiger und professioneller  
Bereitschaftsdienst
- ✓ Moderne Technik mit  
leichter Bedienung

Jetzt anrufen und informieren

**0800 9966010**

(Mo-Fr von 8-20 Uhr, kostenlos)

[malteser-hausnotruf.de](http://malteser-hausnotruf.de)





### Beratungsstelle Demenz Untermain (BDU)

Treibgasse 26, 63739 Aschaffenburg

#### Öffnungszeiten:

Mo.: 09:00-11:00 Uhr

Do.: 15:00-17:00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

#### Termine und Anmeldungen:

Tel.: 06021 4511117

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

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



### Hospizgruppe Aschaffenburg e. V.

Hanauerstraße 21a, 63739 Aschaffenburg

Wir unterstützen und begleiten betroffene Menschen und deren An- und Zugehörige mit verschiedensten Angeboten, wie z.B. „letzte Hilfe – Kurse“, Beratung zu Patientenverfügung und Vollmacht, individuell angepasste ehrenamtliche Hospizbegleitungen, Angebote der Trauerbegleitung und vieles mehr.

Unsere Angebote sind alle kostenfrei und vertraulich.

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 08:00-16:00 Uhr

Freitag 08:00-15:00 Uhr

Tel. 06021-908855

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

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

### Eine Übersicht der Behindertenparkplätze und Behinderten-WCs

finden Sie unter

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



### Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi) Aschaffenburg

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

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

Tel.: 06021 902 400

E-Mail: [spdi-aschaffenburg@awo-unterfranken.de](mailto:spdi-aschaffenburg@awo-unterfranken.de)

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

Vor-Ort-Termine an folgenden Freitagen zwischen 08:30-11:30 Uhr im Rathaus der Stadt Aschaffenburg (Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg): 09.01., 13.02., 13.03., 10.04., 08.05., 12.06. und 10.07.2026

Terminvereinbarung unter: 0931 7959 1349, [beratung-eingliederungshilfe@bezirk-unterfranken.de](mailto:beratung-eingliederungshilfe@bezirk-unterfranken.de), [www.bezirk-unterfranken.de/beratung-egh](http://www.bezirk-unterfranken.de/beratung-egh)

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



### MIZ – Miteinander im Zentrum e. V. Aschaffenburg

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



## Silberdraht – ehrenamtliches Hilfsangebot für Seniorinnen und Senioren:

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

**Ansprechpartnerin:** Stefanie Benner,

**Tel.:** 06021 298-76, E-Mail: 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, E-Mail: ulrike.schlau@miz-ab.de,

Mo. und Mi., 10:00-14:00 Uhr

**www.miz-ab.de/demenzbetreuung**

## Seniorenberatung der Stadt Aschaffenburg

Amt für Soziale Leistungen

Behindertenbeauftragte,  
Einzelfallberatung für Seniorinnen und Senioren  
Dalbergstraße 15  
63739 Aschaffenburg

Beratung und Terminvereinbarung unter:

**Tel.:** 06021 330-1439

**E-Mail:** senioren@aschaffenburg.de

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



### Pfarreien · kirchliche Einrichtungen · Seniorenkreise

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

Matthäusstraße 10

63743 Aschaffenburg

Tel.: 06021 94208

Fax: 06021 960576

E-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 Wölflé

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;

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

Vorstand: Sabine Abb, Ilona Giegerich, Alfred Streib

Treibgasse 26, 63739 Aschaffenburg

Büro: Dekanatsbüro, 2. Stock Martinushaus / Seelsorge

Telefon: 06021 392-123 und -122

E-Mail: dekanatsbuero.ab@bistum-wuerzburg.de

**www.aschaffenburg-stadt.seniorenforum.net**

#### Katholische Pfarrei St. Laurentius Leider

Kirchstraße 16, 63741 Aschaffenburg, Tel.: 06021 87239,

E-Mail:

st-laurentius.aschaffenburg@bistum-wuerzburg.de

Ansprechpartnerin: Gabriele Volk, Tel.: 06021 80592

**Kuratie St. Matthäus****Pfarreiengemeinschaft Maria Frieden**

Glaserstraße 5, 63743 Aschaffenburg/Gailbach

Ansprechpartnerin Seniorenkreis

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, Aschaffenburg

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

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: Kilianstraße 1, 63741 Aschaffenburg-Nilkheim

Veranstaltungsort: Pfarrsaal St. Kilian

Ansprechpartnerin Seniorenkreis

Klara Warmuth

Tel.: 06021 80870

E-Mail: klarawarmuth1@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.: 06021 22332 (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

Alexandra Theilig

Tel.: 06028 992350 oder 06028 1501 (Pfarrbüro)

E-Mail: andreastheilig@web.de oder

pfarrei.obernau@bistum-wuerzburg.de

www.pfarrei-obernau.de

**Neuerungen beim zahnärztlichen Notdienst**

Ab 1. Januar 2026 gibt es Änderungen im zahnärztlichen Notdienst:

- Die alte Notdienst-Nummer fällt weg.
- Informationen zum zuständigen Zahnarzt finden Sie online unter notdienst-zahn.de.
- Für alle ohne Internet: Die neue bayernweite Hotline 01805 908008 hilft weiter.  
Der Anruf kostet wegen eines externen Dienstleisters 12 Cent pro Minute.
- Bitte rufen Sie die Notdienstpraxis vor dem Besuch kurz an und schildern Ihre Beschwerden.

Diese Neuerungen sollen die Hilfe im Notfall einfacher und verlässlicher machen

## Nachbarschaftshilfen

### GIS Gemeinschafts-Initiative-Schweinheim

#### „Fröhliches Zusammensein für Alt und Jung“

Örtlichkeit für GIS Nachmittage:

Gemeinde Haus Maria Geburt

Marienstraße, 63743 Aschaffenburg

#### „GIS-Nachbarschaftshilfe“

GIS-Mobil: 0179 8260967 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](http://www.maria-geburt.de/gemeinde)

### PuzzleLN – eine Initiative der Pfarreingemeinschaft am Schönbusch

Tel.: 06021 87396

E-Mail: [post@puzzeln.info](mailto:post@puzzeln.info)

[www.puzzeln.info](http://www.puzzeln.info)

### Silberdraht – MIZ (siehe S. 52)

## Seniorentreffs · Cafés · Sonstige

### Aschaffener Busfreunde

#### Offene Gruppe

Hiltrud Hornung

Tel.: 06021 424352

E-Mail: [hiltrud.hornung@gmail.com](mailto:hiltrud.hornung@gmail.com)

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

### Café Grenzenlos – Grenzenlos e.V.

Frohsinnstraße 10, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 362266

E-Mail: [cafe@grenzenlos-ab.de](mailto:cafe@grenzenlos-ab.de)

[www.grenzenlos-ab.de/unser-verein/cafe](http://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](mailto:bernhard-junker-haus@awo-unterfranken.de)

[www.bernhard-junker-haus.de](http://www.bernhard-junker-haus.de)

### Café Metropol – Diakonie Untermain

#### 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. Johannis-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)

### Stadtbau Aschaffenburg GmbH

Quartiersbüro Hefner-Alteneck

Hefner-Alteneck Str. 35, 63743 Aschaffenburg

Ansprechpartnerin: Karin Glöckner

Tel.: 06021 4424320

**Seniorentreff Aschaffenburg e.V.**

Pfaffengasse 7, 63739 Aschaffenburg  
 Ursula Diller und Gertrud Reichenecker  
 Tel.: 06021 46628 oder 06021 4400603  
 E-Mail: [Seniorentreff-AB@email.de](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: [gesundundvitalev@mail.de](mailto:gesundundvitalev@mail.de)  
[www.gesundundvitalev.de](http://www.gesundundvitalev.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](mailto:info@dj-k-aschaffenburg.de)  
[www.dj-k-aschaffenburg.de](http://www.dj-k-aschaffenburg.de)

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

Wendelbergstraße 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)

**SSKC Poseidon Aschaffenburg 06 e.V.**

Stadtbadstraße 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](mailto:kontakt@sskc-poseidon.de)  
[www.poseidon-aschaffenburg.de](http://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](mailto:info@tus-damm.de)  
 Geschäftszeiten: Mittwochs von 10:00-12:00 und von  
 16:00-18:00 Uhr  
[www.tus-damm.de](http://www.tus-damm.de)

**TV 1860 Aschaffenburg e.V.**

Kochstraße 10  
 63739 Aschaffenburg  
 Tel.: 06021 930912  
 E-Mail: [info@tva-1860.de](mailto:info@tva-1860.de)  
[www.tva-1860.de](http://www.tva-1860.de)

**TuS 1893 Aschaffenburg-Leider e.V.**

Augasse 16, 63741 Aschaffenburg  
 Tel.: 06021 89640  
 E-Mail: [geschaefsstelle@tus-leider.de](mailto:geschaefsstelle@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](http://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

**Aschaffener Bridgeclub e.V.**

im Jägerhof, Darmstädter Str. 125, 63741 Aschaffenburg  
 Ihre Ansprechpartnerin im Club:  
 Frau Dr. Walter-Fincke, 1. Vorsitzende  
 E-Mail: [info@aschaffener-bridge-club.de](mailto:info@aschaffener-bridge-club.de)  
[www.aschaffener-bridge-club.de](http://www.aschaffener-bridge-club.de)

## Städtische Einrichtungen

### Digitalladen Stadt Aschaffenburg

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

### Digitale Sprechstunde mit Bürgermeister Eric Leiderer

Stadt Aschaffenburg  
 Amt für Digitalisierung, Organisation und IT  
 Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg  
 Tel.: 06021 33-1515  
 E-Mail: sekretariat.buergermeister@aschaffenburg.de

### Stadt- und Stiftsarchiv mit Landeskundlicher Bibliothek

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

### FreizeitWelt Aschaffenburg

(Aschaffener Bäder und Eissporthallen GmbH)  
 Stadtbadstraße 7-11, 63741 Aschaffenburg  
 Tel.: 06021 7946-0  
 E-Mail: freizeitwelt@stwab.de  
 www.stwab.de/FreizeitWelt

### Kommunale Seniorenarbeit

**Stadt Aschaffenburg**  
 Dalbergstraße 15  
 63739 Aschaffenburg  
 Tel.: 06021 330-1427  
 E-Mail: senioren@aschaffenburg.de

### Kommunales Gesundheitsmanagement

**Stadt Aschaffenburg**  
 Amt für Sport, Gesundheit und Städtepartnerschaften  
 Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg  
 Tel.: 06021 330-1788  
 E-Mail: kommgesundheit@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.  
 Sauna: **18,00 €** Einzelkarte, **169,00 €** Zehnerkarte

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

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



### Museen der Stadt Aschaffenburg

Die Aschaffener Museums-  
 landschaft präsentiert sich in  
 besonderer Vielfalt: von über  
 regional beachteten Kunstauss-  
 stellungen zu Themen der  
 Moderne bis hin zu eindrucksvollen archäologischen  
 Sammlungen und den Höhepunkten der Kunst des  
 Mittelalters und der Renaissance reicht die Band-  
 breite.  
 Das Führungsnetz Aschaffenburg bietet attraktive  
 und spannende Führungen durch die Museen an.

Weitere Informationen unter  
**www.museen-aschaffenburg.de** und  
**www.fuehrungsnetz-aschaffenburg.de**



## **Kongress- und Touristikbetriebe der Stadt Aschaffenburg**

### **Tourist-Information**

Schloßplatz 2, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 395800

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

[www.tourist-aschaffenburg.de/fuehrungen-touren](http://www.tourist-aschaffenburg.de/fuehrungen-touren)

### **Kulturamt Stadt Aschaffenburg**

Dalbergstraße 9, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 330-1422

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

Kartenbestellung: 06021 330-1888,

[theaterkasse@aschaffenburg.de](mailto:theaterkasse@aschaffenburg.de)

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

Öffnungszeiten Theaterkasse

Di + Fr: 13-18 Uhr | Mi + Sa 10-13 Uhr

### **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](mailto:info@museen-aschaffenburg.de)

[www.museen-aschaffenburg.de](http://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](mailto: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](http://www.stadtbibliothek-aschaffenburg.de)

## **Volkshochschule Aschaffenburg (vhs)**

Luitpoldstraße 2, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 38688-0

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

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

### **vhs Führungsnetz**

#### **Volkshochschule Aschaffenburg (vhs)**

Luitpoldstraße 2, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 38688-66

E-Mail: [fuehrungsnetz@vhs-aschaffenburg.de](mailto:fuehrungsnetz@vhs-aschaffenburg.de)

[www.fuehrungsnetz-aschaffenburg.de](http://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](mailto:f-platzek@t-online.de)

[www.alzheimer-aschaffenburg.de](http://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](mailto:info@kvaschaffenburg.brk.de)

Fahrdienst Tel.: 06021 8484-15

E-Mail: [fahrdienst@kvaschaffenburg.brk.de](mailto:fahrdienst@kvaschaffenburg.brk.de)

[www.kvaschaffenburg.brk.de](http://www.kvaschaffenburg.brk.de)

### **GESTA Gesellschaftliche Teilhabe für Alle e.V.**

Haidstraße 5, 63741 Aschaffenburg

Tel.: 06021 4529130

E-Mail: [info@gesta-ev.de](mailto:info@gesta-ev.de)

[www.gesta-ev.de](http://www.gesta-ev.de)



# 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](http://www.seniorenakademie.bayern)**

Finanziert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



## LIONS Club Aschaffenburg

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

[www.lions4rollies.de](http://www.lions4rollies.de)

[www.halbmarathon-aschaffenburg.de](http://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](mailto:anja.henzen@malteser.org)

Hausnotruf: 0800 9966010

Menüservice: 0800 3020103

[www.malteser.de](http://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](mailto:info@miz-ab.de)

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

## Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

### Projekt Familienpaten

Erbsengasse 9, 63739 Aschaffenburg

Projektleitung Gloria Waschulewski

Tel.: 06021 152-06

E-Mail: [waschulewski@skf-aschaffenburg.de](mailto:waschulewski@skf-aschaffenburg.de)

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



**unabhängig. solidarisch. stark.**

## Sozialverband VdK Bayern e.V.

Als größter Sozialverband in Bayern bieten wir unseren mehr als 850.000 Mitgliedern sozialrechtliche Beratung

und sozialpolitische Interessenvertretung

Brentanostraße 1, 63739 Aschaffenburg

Kerstin Wilson: 06021 90112-0

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

Kontakt für Veranstaltungen in unseren Ortsverbänden:

OV Damm: Hans Werner Bernard (1. Vorsitzender)

Tel.: 06021 48696

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

Tel.: 06021 91513

E-Mail: [kh.jahn@gmx.net](mailto:kh.jahn@gmx.net)

[www.vdk.de/ov-schweinheim](http://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:**

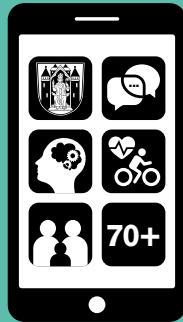
**[senioren@aschaffenburg.de](mailto:senioren@aschaffenburg.de)**





HALLO

Aschaffenburg



hallo  
aschaffenburg

**MEHRSPRACHIG. KOSTENLOS. FÜR ALLE.**

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

**Infos & Kontakte, Ehrenamt & Kultur,  
Gesundheit & Sport, Beratungsstellen,  
Familienleben... & noch vieles mehr**

## IMPRESSUM

### Herausgeberin:

Stadt Aschaffenburg  
Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg

### Redaktion:

Aynur Baser  
Organisation kommunale Behindertenarbeit/Inklusion/  
Seniorenförderung  
Amt für soziale Leistungen  
Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg  
Tel.: 06021 330-1427  
E-Mail: [senioren@aschaffenburg.de](mailto:senioren@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, Dezember 2025

### Stand:

Dezember 2025. Änderungen vorbehalten. Die Stadt Aschaffenburg übernimmt keine Haftung für unrichtige oder unvollständige Angaben.

### Bildnachweise:

Titelseite: Foto: [colourbox.de](http://colourbox.de) / #61335655



Dieses Heft wurde klimaneutral  
und auf 100% Recyclingpapier  
gedruckt.



Rohstoffe  
Transporte  
Produktion



g CO<sub>2</sub>e  
144  
Pro Produkt



## 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.

