



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

Regelmäßige gesellige Angebote	4
Regelmäßige Bewegungs-Angebote	13
Regelmäßige kulinarische Angebote	19
Angebote Januar 2026	23
Angebote Februar 2026	26
Angebote März 2026	29
Angebote April 2026	31
Angebote Mai 2026	35
Angebote Juni 2026	37
Angebote Juli 2026	39

B) Liefer- und Fahrdienste

Apotheken	41
Supermärkte	42
Fahrdienst	43

C) Beratung, Hilfe und Information

Angebote der Stadt Aschaffenburg (Pflegestützpunkt, Ehrenamtsagentur, Selbsthilfe-Kontaktstelle, Betreuungsstelle, Seniorenberatung)	44
Telefonnummern bei Sorgen und Ängsten	47
Weitere Beratungsangebote	49

D) Adressen der Veranstalter

Pfarreien · kirchliche Einrichtungen · Seniorenkreise	53
Nachbarschaftshilfen	56
Seniorentreffs · Cafés · Sonstige	56
Sportvereine	58
Städtische Einrichtungen	60
Vereine · Beratungen · Initiativen	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 Veranstaltungstipps, 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

Aschaffenburger Bridgeclub e. V.

Spielen Sie Bridge mit uns in unseren eigenen Clubräumen im Jägerhof, Darmstädter Straße 125, Aschaffenburg
Infos und Anmeldung unter
www.aschaffenburger-bridge-club.de
E-Mail: info@aschaffenburger-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 (Kontaktdaten 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. Kartenspielrunde

Geselliges Beisammensein und Karten spielen.

Jeden 2. Dienstag im Monat, 14:30 Uhr

Pfarreiengemeinschaft Zum guten Hirten

Seniorennachmittag 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

Aschaffenburger 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

Seniorennachmittag: 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. Johannisweigverein 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 Neuhofstraße 11 statt.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontaktdaten: 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**Fitnesstraining 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 Comeniusschule verkaufen selbstgebackenen Kuchen in der Cafeteria der Stadtbibliothek Aschaffenburg.

Diakonie Untermain

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



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 Handarbeitstreffs.

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



Café im Seniorentreff Aschaffenburg

Mo., Mi. und Do., 14:00–17:00 Uhr

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

Barrierefreier Zugang und ein Behinderten-WC sind vorhanden.



Mittagstisch - Pfarrgemeinde St. Josef

Mittwochs ab 12:15 Uhr im Haus der Begegnung

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

Anmeldung Di., 18:00–20:00 Uhr und

Mi., 08:00–09:00 Uhr unter Tel.: 06021 46466



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:



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 Paulsgemeinde 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 Schmiegé: 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.

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 Kaffetrinken 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 kennenlernen 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 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

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

Pfarreiengemeinschaft St. Martin

Fasching mit Heribert Englert; Im Marienstift, Webergasse 1. Anmeldung erforderlich.

Informationen im Pfarrbüro: 06021 22420 oder bei Ulrike Schmiede: 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 Vögeli 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 Kaffetrinken 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

MIEinander 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 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

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 Schmiege: 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.

Stadttheater 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 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

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

Pfarreiengemeinschaft St. Martin

Seniorennachmittag; Im Marienstift, Webergasse 1, Aschaffenburg.

Informationen im Pfarrbüro: 06021 22420 oder bei Ulrike Schmiege: 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 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., 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

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

Pfarreiengemeinschaft 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 Schmiegé: 06021 29396 oder bei Leokadia Albert: 06021 24608

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

Endlich wieder da – der Aschaffenburger Spieletag.

Einen ganzen Sonntag lang darf gespielt werden, was gefällt. Alle Generationen an einen Tisch – und es kann losgespielt werden. Spielearklärer 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. Zur Drucklegung der Broschüre standen die Details noch nicht fest. Stadtbibliothek Aschaffenburg, Schlossplatz 2, Kontakterson: 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**

Nähtere Informationen ab Anfang Mai unter 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 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

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 LGBTIQ+-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

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

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 Schmiege: 06021 29396 oder bei Leokadia Albert: 06021 24608

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

Online Vortrag: Ernährung im Rollstuhl – Bedarfsgerechte 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

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 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.

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

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

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
www.schwanen-apotheke-ab.de

Lieferdienste Supermärkte



Edeka24 – Ihr Lebensmittel-Supermarkt

Onlineshop der EDEKA Gruppe

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

Liefergebiet: deutschlandweit

Liefergebühren: 5,90 €

Lieferzeit: 2-5 Werkstage

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

Flink'

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



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**

Am Schlaggraben 11 | 67127 Rödersheim-Gronau | kontakt@hilfediens.com | www.hilfediens.com

Fahrdienst



**Bayerisches Rotes Kreuz,
Kreisverband Aschaffenburg**

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

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

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

gemäß den Richtlinien und aktuellen Tarifen der jeweiligen Krankenkassen.

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

E-Mail: fahrdienst@kvaschaffenburg.brk.de

www.kvaschaffenburg.brk.de



**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 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

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

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

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

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



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 Behördeterminen
- Zubereitung von Mahlzeiten
- Einfühlsmale 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
www.diealltagsbegleiter.de



Telefonnummern für Menschen mit Sorgen und Ängsten



TelefonSeelsorge Untermain

Tel.: 0800 1110111 (Rund um die Uhr)

TelefonSeelsorge – Anonym. Kompetent. Erreichbar. Kostenlos.
www.ts-untermain.de

Mail-/Chatberatung: 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



Silbernetz e.V.

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

Silbertelefon – einfach mal reden

Anonym. Vertraulich. Kostenlos.

www.silbernetz.de

0800
/ 655
3000
Nur unter der 0800

KRISEN
DIENSTE
BAYERN

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

Parkinson-Hilfetelefon vom Silbernetz e. V.

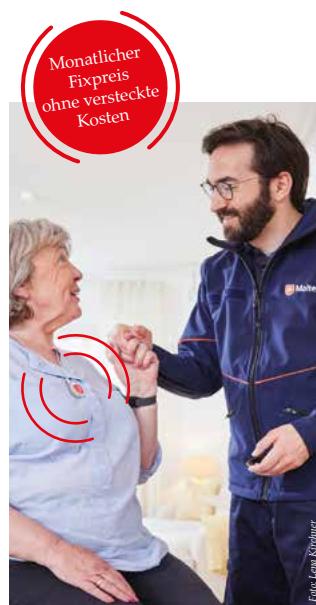
Ein offenes Ohr für Menschen mit Morbus-Parkinson-Diagnose und deren Angehörige

Tel.: 030 544 533 0 600

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

Anonym, vertraulich und kostenfrei.

www.parkinson-hilfetelefon.de



Malteser
...weil Nähe zählt.

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



Weitere Beratungsangebote

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

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 Kriechel

Tel.: 06021 422818-0

E-Mail: aschaffenburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

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:

Herstallstraße 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

www.eutb-aschaffenburg.denburg.de

www.eutb-aschaffenburg.de



Beratungsstelle Demenz Unterman (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

www.bd-untermain.de



Hospizgruppe Aschaffenburg e. V.

Hanauerstraße 21a, 63739 Aschaffenburg

Wir unterstützen und begleiten betroffene Menschen und deren An- und Zugehörige mit verschiedenen 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

www.hospizgruppe-aschaffenburg.de



Eine Übersicht der
Behindertenparkplätze und
Behinderten-WCs
finden Sie unter
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 empathische und gut vernetzte Beraterinnen und Berater ermöglichen es uns, schnelle und passende Hilfe zu leisten.

Tel.: 06021 902 400

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

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

Vor-Ort-Termine an folgenden Freitagen zwischen 08:30-11:30 Uhr im Rathaus der Stadt Aschaffenburg (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, 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



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. Kostenertattung 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: andreasheilig@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

Puzzeln – eine Initiative der Pfarreingemeinschaft am Schönbusch

Tel.: 06021 87396

E-Mail: post@puzzeln.info

www.puzzeln.info

Silberdraht – MIZ (siehe S. 52)

Seniorentreffs · Cafés · Sonstige

Aschaffenburger Busfreunde

Offene Gruppe

Hiltrud Hornung

Tel.: 06021 424352

E-Mail: hiltrud.hornung@gmail.com

www.aschaffenburg.de/senioren

Café Grenzenlos – Grenzenlos e.V.

Frohsinnstraße 10, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 362266

E-Mail: cafe@grenzenlos-ab.de

www.grenzenlos-ab.de/unser-verein/cafe

Café im Bernhard-Junker-Haus – AWO

Neuhofstraße 11, 63743 Aschaffenburg

Tel.: 06021 908-0

E-Mail: bernhard-junker-haus@awo-unterfranken.de

www.bernhard-junker-haus.de

Café Metropol – Diakonie Untermain Sozial- und Integrationscafé

Kolpingstraße 7, 63739 Aschaffenburg (in der Nähe des ROB)

Tel.: 06021 5807524

www.diakonie-aschaffenburg.de/cafe-metropol

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

Gutwerkstraße 61, 63743 Aschaffenburg

Seniorenbeauftragte: Edith Dahmen

Tel.: 06021 95229

E-Mail: edithdahmen@hotmail.de

www.stjohanniszweigverein.de

CASINO Filmtheater GmbH

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

Kino, Kaffee und Klatsch

Ohmbachsgasse 1

63739 Aschaffenburg

Tel.: Ticketbestellung: 06021 4510772

www.casino-aschaffenburg.de

KuDamm e.V.

Dorfstr. 5, 63741 Aschaffenburg

Ansprechpartnerin: Sonja Hartmann

E-Mail: hartmann@kudamm-ab.de oder

info@kudamm-ab.de

www.kudamm-ab.de

Stadtbau Aschaffenburg GmbH

Quartiersbüro Hefner-Alteneck

Hefner Alteneck Str. 35, 63743 Aschaffenburg

Ansprechpartnerin: Karin Glöckner

Tel.: 06021 4424320

Seniorentreff Aschaffenburg e.V.

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

Sportvereine

Gesund und Vital e.V.

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

DJK Aschaffenburg

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

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

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

TuS Aschaffenburg-Damm 1863 e. V.

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

TV 1860 Aschaffenburg e.V.

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

TuS 1893 Aschaffenburg-Leider e.V.

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

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

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

VfR Verein für Rasensport

Aschaffenburg-Nilkheim 1949 e.V.

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

Aschaffenburger Bridgeclub e.V.

im Jägerhof, Darmstädter Str. 125, 63741 Aschaffenburg
 Ihre Ansprechpartnerin im Club:
 Frau Dr. Walter-Fincke, 1. Vorsitzende
 E-Mail: info@aschaffenburger-bridge-club.de
www.aschaffenburger-bridge-club.de

Städtische Einrichtungen

Digitalläden 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

Wermbachstraße 15, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 330-2420

E-Mail: stadtarchiv@aschaffenburg.de

FreizeitWelt Aschaffenburg

(Aschaffenburger 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 Aschaffenburger Museumslandschaft präsentiert sich in besonderer Vielfalt: von über regional beachteten Kunstaustellungen zu Themen der

Moderne bis hin zu eindrucksvollen archäologischen Sammlungen und den Höhepunkten der Kunst des Mittelalters und der Renaissance reicht die Bandbreite.

Das Führungsnetz Aschaffenburg bietet attraktive und spannende Führungen durch die Museen an.

Weitere Informationen unter

www.museen-aschaffenburg.de und

www.fuehrungsnetz-aschaffenburg.de

Kongress- und Touristikbetriebe der Stadt

Aschaffenburg

Tourist-Information

Schloßplatz 2, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 395800

E-Mail: info@tourist-aschaffenburg.de

www.tourist-aschaffenburg.de/fuehrungen-touren

Kulturamt Stadt Aschaffenburg

Dalbergstraße 9, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 330-1422

E-Mail: kulturamt@aschaffenburg.de

Kartenbestellung: 06021 330-1888,

theaterkasse@aschaffenburg.de

www.kulturamt-aschaffenburg.de

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

www.museen-aschaffenburg.de

Stadtbibliothek Aschaffenburg

Ein Raum für Viele und Vieles!

Schlossplatz 2, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 3394-0

E-Mail: stadtbibliothek@stadtbibliothek-aschaffenburg.de

Öffnungszeiten:

Dienstag, Donnerstag: 10:00–19:00 Uhr

Mittwoch, Freitag: 10:00–17:00 Uhr

Samstag: 10:00–13:00 Uhr

www.stadtbibliothek-aschaffenburg.de

Volkshochschule Aschaffenburg (vhs)

Luitpoldstraße 2, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 38688-0

E-Mail: info@vhs-aschaffenburg.de

www.vhs-aschaffenburg.de

vhs Führungsnetz

Volkshochschule Aschaffenburg (vhs)

Luitpoldstraße 2, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 38688-66

E-Mail: fuehrungsnetz@vhs-aschaffenburg.de

www.fuehrungsnetz-aschaffenburg.de

Vereine · Beratungen · Initiativen

Alzheimer Gesellschaft Aschaffenburg e.V.

Selbsthilfe Demenz

Keplerstraße 23, 63741 Aschaffenburg

Friederike Platzek

Tel.: 06021 7713177

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

www.alzheimer-aschaffenburg.de

Bayerisches Rotes Kreuz

Kreisverband Aschaffenburg

Efeuweg 2, 63741 Aschaffenburg

Tel.: 06021 8484-0

Fax: 06021 8484-84

E-Mail: info@kvaschaffenburg.brk.de

Fahrdienst Tel.: 06021 8484-15

E-Mail: fahrdienst@kvaschaffenburg.brk.de

www.kvaschaffenburg.brk.de

GESTA Gesellschaftliche Teilhabe für Alle e.V.

Haidstraße 5, 63741 Aschaffenburg

Tel.: 06021 4529130

E-Mail: info@gesta-ev.de

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

Finanziert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



LIONS Club Aschaffenburg

www.aschaffenburg.lions.de

www.lions4rollies.de

www.halbmarathon-aschaffenburg.de

Malteser Hilfsdienst gemeinnützige GmbH

Dienststelle Aschaffenburg

Schönbornstraße 38, 63741 Aschaffenburg

Ansprechpartnerin: Anja Henzen

Tel.: 06021 4161-22 oder -0

E-Mail: anja.henzen@malteser.org

Hausnotruf: 0800 9966010

Menüservice: 0800 3020103

www.malteser.de

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

Badergasse 7, 63739 Aschaffenburg

Barrierefreier Eingang: Riesengasse 12

Tel.: 06021 298-76, Fax: 06021 3720616

E-Mail: info@miz-ab.de

www.miz-ab.de

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Projekt Familienpaten

Erbengasse 9, 63739 Aschaffenburg

Projektleitung Gloria Waschulewski

Tel.: 06021 152-06

E-Mail: waschulewski@skf-aschaffenburg.de

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

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

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



HALLO

Aschaffenburg



A smartphone displays a grid of icons representing various services: a castle, a speech bubble, a brain, a heart rate monitor, a person riding a bike, two people, and a '70+' symbol.



 **hallo
aschaffenburg**

MEHRSPRACHIG. KOSTENLOS. FÜR ALLE.

www.halloaschaffenburg.de

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

FAMILIENBILDUNG
ASCHAFFENBURG

BILDUNGSBÜRO
ASCHAFFENBURG

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
Internet: www.aschaffenburg.de/senioren

Gestaltung und Satz:

elter DTP
Wingertstraße 23, 63791 Karlstein am Main

Druck:

Müllers Druckerei
An der Frühlingslust 29, 63811 Stockstadt am Main

Auflage / Erscheinungsdatum:

5.000 Exemplare, Dezember 2025

Stand:

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

Bildnachweise:

Titelseite: Foto: colourbox.de / #61335655



Dieses Heft wurde klimaneutral
und auf 100% Recyclingpapier
gedruckt.



Rohstoffe
Transporte
Produktion



g CO₂e
144
Pro Produkt

CO₂-Emissionen
ausgeglichen

Lese-Tipp:

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



Kennen Sie schon unsere Website?

www.aschaffenburg.de/senioren

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

