



STADT
ASCHAFFENBURG



Angebote für Seniorinnen und
Senioren in Aschaffenburg

**Aktiv – gesellig –
nachbarschaftlich**

AUGUST BIS DEZEMBER 2025

INHALT

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

A) Freizeit, Kultur, Gesundheit und Unterhaltung

Regelmäßige gesellige Angebote	4
Regelmäßige Bewegungs-Angebote	12
Regelmäßige kulinarische Angebote	18
Angebote August 2025	22
Angebote September 2025	24
Angebote Oktober 2025	28
Angebote November 2025	31
Angebote Dezember 2025	35

B) Liefer- und Fahrdienste

Apotheken	38
Supermärkte	38
Fahrdienst	41

C) Beratung, Hilfe und Information

Angebote der Stadt Aschaffenburg (Pflegestützpunkt, Ehrenamtsagentur, Selbsthilfe- kontaktstelle, Betreuungsstelle, Seniorenberatung)	44
Telefonnummern bei Sorgen und Ängsten	48
Weitere Beratungsangebote	49

D) Adressen der Veranstalter

Pfarreien · kirchliche Einrichtungen · Seniorenkreise	53
Nachbarschaftshilfen	55
Seniorentreffs · Cafés · Sonstige	56
Sportvereine	58
Städtische Einrichtungen	60
Vereine · Beratungen · Initiativen	62

GRUSSWORT DES OBERBÜRGERMEISTERS

Liebe Seniorinnen und Senioren,



der Herbst und Winter laden dazu ein, gemeinsam aktiv zu bleiben, Neues zu entdecken und die nachbarschaftliche Gemeinschaft zu stärken. Die Broschüre „Aktiv-gesellig-nachbarschaftlich“ bietet Ihnen dafür wieder viele interessante Angebote – von Bewegungs- und Freizeitaktivitäten über kulturelle Veranstaltungen bis hin zu geselligen Runden.

Neben gemeinsamen Unternehmungen finden Sie auch hilfreiche Informationen rund um die Themen Pflege, Betreuung und ehrenamtliches Engagement – wichtige Aspekte, die den Alltag erleichtern und bereichern können.

Mein herzlicher Dank gilt allen Organisationen, Verbänden, Vereinen und Pfarreien, die mit großem Engagement zur Gestaltung dieser vielfältigen Angebote beitragen. Ohne Ihren Einsatz wäre ein solch umfangreiches Programm nicht möglich.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre, schöne Begegnungen und viele bereichernde Momente in der kommenden Jahreszeit.

Ihr

Jürgen Herzog
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 (außer August),
14:00-17:00 Uhr**

Martinusforum in Zusammenarbeit mit der Stadt Aschaffenburg und dem Kath. Senioren-Forum, Tanztee – Fit und beschwingt durch Bewegung im Alter, Eintritt 2,00 € pro Person, im Martinushaus.

Offener Tanztee für Junggebliebene, Paare oder Singles jeglichen Alters mit Live-Musik von Heribert. Kaffee, Getränke und Kuchen werden zu günstigen Preisen angeboten. Keine Anmeldung erforderlich.

Termine 2025: 15.09., 13.10., 10.11., 08.12.2025

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.

**Montags (außer in den bayerischen Schulferien),
14:30-16:00 Uhr**

Der Tanzkreis St. Josef mit Tanzleiterin Renate Reinhard lädt ein zu Spaß und Freude beim gemeinsamen Tanzen im Haus der Begegnung, Albrechtstr. 6 in Damm.

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



Interessenten sind jederzeit zum Reinschnuppern – auch ohne Partner – herzlich willkommen. Keine Anmeldung erforderlich.

Jeden 2. Montag im Monat, 13:30-15:00 Uhr und 15:00-17:00 Uhr

Gemeinsam staunen, lernen, weiterkommen!

Der Nachmittag beginnt digital: Von 13:30 bis 15:00 Uhr wird Ihnen in der Sprechstunde für Ältere gezeigt, wie Smartphone, Tablet und vhs-Website funktionieren. Schritt für Schritt, verständlich und ohne Hektik. Einfach mit aufgeladenem Gerät vorbeikommen. Ab 15:00 Uhr wird der Saal dann zum Kino: Beim Filmtreff „Schlaue Graue“ werden Filme gezeigt, die bewegen, erinnern oder inspirieren, mit kurzer Einführung. Beide Angebote sind kostenfrei und ohne Anmeldung. Wir freuen uns auf Sie in der vhs.

Jeden Montag, 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 jeden 1. Dienstag

Aschaffener Bridgeclub e. V.

Spiele Sie Bridge mit uns in unseren eigenen Clubräumen im Jägerhof, Darmstädter Straße 125, Aschaffenburg.

Infos und Anmeldung unter
www.aschaffener-bridge-club.de
 E-Mail: info@aschaffener-bridge-club.de

Jeden 3. Dienstag im Monat (außer in Juli und August)

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. 56)

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

Spiele für Alle

Brettspiele, Kartenspiele oder Gesellschaftsspiele, zu zweit oder auch in größerer Runde. Bei Kaffee und Tee in netter Runde mit anderen Spielbegeisterten neue Spiele kennenlernen oder Vertrautes spielen und 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 - 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, im Quartierszentrum (Hefner-Alteneck)

Treffen für alle die Lust und Freude davon haben, zusammen zu paludern, 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 3. Dienstag im Monat (außer im August)

Pfarrei St. Kilian – Nilkheim

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

Jeden 2. Dienstag im Monat, 14:30 Uhr (außer im August)

Pfarrereingemeinschaft 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).

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

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

Aschaffenburg Busfreunde (Hiltrud Hornung)

Wir kommen zusammen um uns zueinander zu finden für gemeinsame Kino-, Museums- oder Theaterbesuche zu verabreden oder einen kleineren Park-Spaziergang zu unternehmen. Alleinstehende, Neuzugezogene, Einsame Menschen mit und ohne Rollatoren, Paare, alle Senioren sind in unserer fröhlichen Runde willkommen. Monatlich gibt es einen Ausflug mit dem Bus.

Geplante Fahrten 2. Halbjahr 2025:

Fr., 01.08. Abf 9.30 Uhr am ROB

Ein Sommertag auf der Wasserkuppe

Do., 11.09. Abf 8.30 Uhr am ROB

zum Nördlinger Ries

Mi., 15.10. Abf 10.00 Uhr am ROB

zur Karthause Grünau

Mi., 05.11. Abf 10.00 Uhr am ROB

Worms mit Stadtbähnchen

Mi., 03.12. Abf 11.00 Uhr am ROB

Waldweihnacht im Spessart

Donnerstag 18.12. Abf 11.00 Uhr am ROB

zum Stern'les Markt nach Wiesbaden.

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.

Mittwochs, 14:00-16:00 Uhr

St. Johanniszweigverein Aschaffenburg-Schweinheim e.V.

Strickkreis – Treffen von Handarbeitsfans (Anfänger oder Profis) die für einen guten Zweck stricken.

Mittwochs, 14:00-16:00 Uhr

MIZ – Miteinander im Zentrum e.V.

Internationale Handarbeitsrunde.

Mittwochs, 14:30-16:30 Uhr**KuDamm e.V.**

Offener Maltreff im ehemaligen Feuerwehrhaus, Damm.

**Jeden 2. Mittwoch im MIZ und jeden 4. Mittwoch im
Digitalladen Aschaffenburg, jeweils 17:00-18:30 Uhr**

Mediensprechstunde – kompetente Hilfe bei Problemen und Fragen zu Smartphone, Laptop, Internet und 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.

**Jeden 1. Mittwoch im Monat
(außer Januar und August), 19:00 Uhr****Selbsthilfegruppe „Leben mit Demenz“**

Wir sind eine offene und für alle zugängliche Gruppe. Betroffene und Zugehörige tauschen sich untereinander aus und geben sich gegenseitig Hilfestellung und Unterstützung. Die Treffen finden im Bernhard-Junker-Haus statt. Anmeldung über Alzheimer Gesellschaft Aschaffenburg e.V. Telefon: 06021 7713177

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 Mehrgenerationene-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 (außer August)**14:00-17:00 Uhr****Katholisches Senioren-Forum in Kooperation mit dem
Martinusforum, Fit und aktiv durch Singen in froher
Runde, im Martinushaus**

Eine der ältesten und bekanntesten Seniorenveranstaltungen in Aschaffenburg! Gemeinsames Singen, Gedichte und Geschichten – mit Heribert am Keyboard und Tilly am Mikrophon. Eintritt frei.

Termine 2025: 11.09., 09.10., 13.11., 04.12.2025

Donnerstags, 15:00-17:00 Uhr**Spielenachmittag, im Quartierszentrum
(Hefner-Alteneck)**

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

Freitags – 14-tägig, 10:00-11:30 Uhr**Selbsthilfegruppe „Gemeinsam genesen 60plus“**

Hilfe und Unterstützung bei Depressionen und Ängsten – in Gemeinschaft Halt, Trost und Zuversicht finden für Lebensfreude und Genesung. Wir freuen uns auf neue Teilnehmende. Die Treffen finden in den Räumen des MIZ Miteinander im Zentrum e. V. statt.

Ansprechpartnerin: Karin Ball, Tel.: 0176 40175343

Reiseangebote des Kath. Senioren-Forum (KSF)

Das Kath. Senioren-Forum der Diözese Würzburg bietet zusammen mit der Fachstelle Seniorenpastoral im Jahr 2025 folgende Reisen an, die in einem eigenen Prospekt ausführlich beschrieben sind. Dieser kleine Katalog ist im Martinushaus (2. Stock, Seelsorge) oder bei Seniorenkreisen in Pfarrgemeinden erhältlich.

Reisen 2025 (August bis Dezember)

29.08.-04.09.: Flugreise Rom im Heiligen Jahr

01.09.-06.09.: Jakobusweg von Altötting nach Kufstein

21.09.-24.09.: Wanderexerzitien Fränkische Schweiz

27.11.-30.11.: Schiffsadvent von Wien nach Passau

Siehe auch: Martinusforum und „spiritel-Reisen“

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

Seniorinnengymnastik

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, 09:00-10:30 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 Damm, TuS Halle

Dienstags, 10:30-12:00 Uhr**Herzsportgruppe**

DJK Aschaffenburg e.V., vereinseigene Turnhalle und Sportgelände.

Kostenfreie Teilnahme, wenn eine durch die Krankenkasse genehmigte Rehasport Verordnung vorliegt. Ansonsten ist der Eintritt in den Verein jederzeit problemlos möglich. Arzt während des Trainings vor Ort.

Dienstags, 16:30-17:30 Uhr

Yoga im Sitzen für Seniorinnen und Senioren im Rahmen des Projektes „ASCHAFFENBURG BEWEGT – Bis ins hohe Alter“ (AB-BA).

Dienstags, 16:45 Uhr-17:30 Uhr oder 17:45-18:30 Uhr**Orthopädischer Reha-Sport**

Gesund und Vital e.V.

Turnhalle: TuS Leider, keine Kurse in den bayer. Schulferien

Trainerin: Silvia Schmitt

Dienstags, 18:00-19:00 Uhr**Senioren-Gymnastik**

TV-Schweinheim, TVS-Halle,

Ansprechpartnerin: Helga Gruß

Dienstags, 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. Ansonsten ist der Eintritt in den Verein jederzeit problemlos möglich. Arzt während des Trainings vor Ort.

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

Jeden 2. Dienstag im Monat, 14:00-15:00 Uhr**MIZ Aschaffenburg e.V. – Fit & aktiv auf dem Stuhl**

Bewegung und Spaß im Sitzen, mit Sitztänzen zu Musik von früher. Keine Anmeldung nötig!

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 Damm, TuS Halle

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

Mittwochs, 16:00-20:00 Uhr

Sportkegeltraining

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

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-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 Damm, TUS Halle

Mittwochs, 19:00-20:00 Uhr

Rundum fit und gesund – für Frauen

VfR Nilkheim, Bürgerhaus Nilkheim, Mergenbaumplatz 3
 Trainerin: Renate Menzel

Mittwochs, 20:00-21:30 Uhr

Frauengymnastik

Turnverein 1860 Aschaffenburg e. V. TVA-Halle
 Trainerin: Lilo Elbert

Donnerstags, 08:30-09:15 Uhr, 09:30-10:15 Uhr
oder 15:45-16:30 Uhr:

Orthopädischer Reha-Sport

Gesund und Vital e.V., Turnhalle TuS Leider,
 keine Kurse in den bayer. Schulferien
 Trainerin: Silvia Schmitt

Donnerstags, 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr

Nordic Walking

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

Donnerstags, 17:30-19:00 Uhr

Herzsportgruppe

TuS Leider, Turnhalle

Freitags, 14:00-16:00 Uhr (ab 13.09.2024)

Wassergymnastik für Seniorinnen und Senioren im **Rahmen des Projektes „ASCHAFFENBURG BEWEGT** **– Bis ins hohe Alter“ (AB-BA).**

Schwimmbad: Hefner-Alteneck-Schule
 Anmeldung über Karin Glöckner, Quartiersbüro Hefner
 Alteneck (siehe S. 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, Tischtennis für an Parkinson **Erkrankte**

TuS Damm, TuS-Halle

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 Bewohnenden oder Angehörigen.



Café Bücherwurm - Stadtbibliothek Aschaffenburg Mittwochs, 10:00-14:00 Uhr (außer in den bayerischen Schulferien)

Die Schüler der Comeniuschule verkaufen selbstgebackenen Kuchen in der Cafeteria der Stadtbibliothek Aschaffenburg.



Café Metropol – Diakonie Untermain e.V. Mo.-Fr., 08:00-15:00 Uhr

Das Sozial- und Integrationscafé Metropol im Diakonie Sozialkaufhaus ist mehr als ein Café. Es ist ein Ort der Begegnung, ein Raum, der Integration fördert und ein Treffpunkt für verschiedenste Initiativen. Wir bieten ein gastronomisches Angebot zu symbolischen Preisen, das sich auch Menschen leisten können, die wenig Geld zur Verfügung haben. Jeden Tag kochen wir ein warmes Mittagessen.



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

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

Brunch „Sekt & Selters“ für Aktive ab 55 Jahren 22.08., 26.09., 24.10., 28.11., 19.12.

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., 10:00-15:00 Uhr

Im Winter: an Sonn- und Feiertagen, 10:00-14:00 Uhr
Samstags geschlossen

Während der Öffnungszeiten werden bedürftige Bürgerinnen und Bürger mit warmen, günstigen und abwechslungsreichen Speisen versorgt und wie in einem Restaurant üblich am Platz bedient.

Innerhalb unseres Projektes „Raus aus dem Alltag“ bieten wir Senioren ab 60 Jahre, mit Grenzenlos-Pass, die Möglichkeit zur Teilnahme an Ausflügen, Kinobesuchen, Tanzveranstaltungen, Handarbeitstreffe u.v.m.

Mehr Infos unter: 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

August

Di.-Fr., 05.08.-12.09. sowie am Sa. & So., 09.08., 10.08., 30.08., 31.08., jeweils 11:00-16:00 Uhr

Ausstellung DIALOG CITY „Gestalte deine Stadt!“

Im Stadt- und Stiftsarchiv, Schönborner Hof.

Die Ausstellung ist barrierefrei über den hinteren Eingang (Platz am Storchennest) zugänglich.

Do., 07.08., 14.08., 21.08. und 28.08. jeweils von 17:30-18:15, 18:30-19:15 oder 19:30-20:15 Uhr

Bewegung im Grünen: Damm im Aschaffgrünzug

Kostenlos und Draußen.

Treffpunkt: Aschaffgrünzug in Damm, neben dem Bewegungsspielplatz Ecke Dyroffstraße/Dahlemstraße.

Weitere Informationen ab Juli 2025 auf der Seite des kommunalen Gesundheitsmanagements der Stadt Aschaffenburg oder unter E-Mail:

kommgesundheits@aschaffenburg.de

Museen der Stadt Aschaffenburg

Die Aschaffener Museumslandschaft präsentiert sich in besonderer Vielfalt: von überregional beachteten Kunstaustellungen zu Themen der Moderne bis hin zu eindrucksvollen archäologischen Sammlungen und den Höhepunkten der Kunst des Mittelalters und der Renaissance reicht die Bandbreite. Das Führungsnetz Aschaffenburg bietet attraktive und spannende Führungen durch die Museen an.

Weitere Informationen unter www.museen-aschaffenburg.de und www.fuehrungsnetz-aschaffenburg.de, siehe auch Kontaktdaten S. 61



Do., 07.08., 09:30-10:30 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

Weitere Termine:

Mo, 08.09. – 16:00-17:00 Uhr

Do, 09.10. – 10:30-11:30 Uhr

Di, 11.11. – 16:00-17:00 Uhr

Do, 11.12. – 09:30-10:30 Uhr

Eine Anmeldung zu den Terminen ist für Einzelpersonen nicht erforderlich.

Sa., 09.08., 16.08., 23.08. und 30.08., jeweils von 9:00-9:45 Uhr, 10:00-10:45 Uhr und 11:00-11:45 Uhr

Bewegung im Grünen: Großmutterwiese

Kostenlos und draußen.

Weitere Informationen ab Juli 2025 auf der Seite des kommunalen Gesundheitsmanagements der Stadt Aschaffenburg oder unter E-Mail:

kommgesundheits@aschaffenburg.de

Do., 28.08., 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!

September

Di., 02.09., 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., 04.09., 11.09., 17:30-18:15 Uhr, 18:30-19:15 Uhr und 19:30-20:15 Uhr

Bewegung im Grünen, Damm im Aschaffgrünzug

Bewegung im Grünen 2025 für alle in den Sommerschulferien, kostenlos und draußen Aschaffgrünzug in Damm, neben dem Bewegungsspielplatz Ecke Dyroffstraße/ Dahlemstraße.

Weitere Informationen ab Juli 2025 auf der Seite des kommunalen Gesundheitsmanagements der Stadt Aschaffenburg oder unter E-Mail: kommgesundheits@aschaffenburg.de

Do., 04.09., 17:30 Uhr – So., 07.09., 13:00 Uhr

Musik ist die Sprache des Herzens

Musikalische Auszeit für ältere Menschen.

Ein Wochenende im Tagungszentrum Schmerlenbach Singen Sie gern? Möchten Sie neue Lieder lernen, mehr über die Hintergründe erfahren und sich dazu mit anderen austauschen? Dann sind Sie zu diesem spirituellen Wochenende herzlich eingeladen! Neben dem gemeinsamen Singen sind Impulse, Gebetszeiten, kreative Einheiten und ein kleines Kirchen-Konzert in der Wallfahrtskirche Schmerlenbach vorgesehen.

Veranstalter: Martinusforum Aschaffenburg-Schmerlenbach

Sa., 06.09., 13.09., 9:00-9:45 Uhr, 10:00-10:45 Uhr und 11:00-11:45 Uhr

Bewegung im Grünen, Großmutterwiese

Bewegung im Grünen 2025 für alle in den Sommerschulferien, kostenlos und draußen.

Weitere Informationen ab Juli 2025 auf der Seite des kommunalen Gesundheitsmanagements der Stadt Aschaffenburg oder unter E-Mail: kommgesundheits@aschaffenburg.de

Fr., 12.09., 10:00-12:00 Uhr

MIZ-AB in den Morgen

Begegnung und Austausch für zugewanderte und deutsche Frauen. Besser gemeinsam! Teilnahme kostenlos!

Anmeldung unter 06021 29876 oder mariam.grote@aschaffenburg.de
Lieblingsweine mit Willi Schlauf

Im September 2025, genaues Datum wird auf der Website bekannt gegeben.

Fr., 12.09., 14:00 Uhr

Führung - DIALOG CITY „Gestalte Deine Stadt!“

Die Zukunft gemeinsam digital und kreativ gestalten: Das ist das Ziel des EU-Projektes DIALOG CITY. Es verbindet digitale Innovation mit kultureller Teilhabe und zielt darauf ab, europäische Städte nachhaltig und bürger-nah zu gestalten. Die Schaffung einer sozial inklusiven, umweltfreundlichen und digitalen Umgebung steht dabei im Mittelpunkt. Mithilfe des Projektes sollen Ideen und Tools entwickelt werden, die Bürger*innen ermöglichen, aktiv an der digitalen Transformation unserer Gesellschaft teilzunehmen und eigene Vorstellungen umzusetzen. Diese Ausstellung lädt dazu ein, das Projekt Dialog City kennenzulernen, die vielfältigen Prozesse mitzudenken und über eine mögliche digitale Zukunft zu diskutieren. Und dies ganz im Sinn der menschenzentrierten Digitalstrategie der Stadt Aschaffenburg: DIALOG CITY! Weitere Führungen sind auf Anfrage möglich.

Mo., 15.09., 14:30-16:30 Uhr

Seniorenkaffee St. Paulus Damm:

„Bewegung mit Hiltrud Bappert“, Referentin: H. Bappert
Gemeinsames, gemütliches Kaffeetrinken mit anschließendem Vortrag. Offene kostenlose Veranstaltung der evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Paulus im Gemeindehaus St. Paulus. Keine Anmeldung erforderlich.

Di., 16.09. – Di., 21.10., 10:30-11:45 Uhr, 6 Termine

Balance & Kraft (Sturzprophylaxe)

Im vhs-Haus., Raum U06

Vom Ungleichgewicht ins Gleichgewicht kommen mit stabilem Rücken, Beckenboden und mit Spaß. Der Kurs ist für jedes Geschlecht geeignet. Balance kennt keine Altersgrenze. Bringen Sie Körper Geist und Seele in Einklang. Gebühr: 61,00 €

Fr., 19.09., 14:00-17:00 Uhr

„Festhalten, was verbindet“

Im Rahmen der bayerischen Demenzwoche laden Kooperationspartner aus Stadt und Landkreis ins Martinushaus ein. Nach einem Vortrag zum Thema „Durch gemeinsame Mahlzeiten Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden von Menschen mit Demenz fördern“ besteht die Möglichkeit in einem Sinnesparcours zu testen, wie sich die Wahrnehmung und Fähigkeiten beim Essen bei Menschen im Alter mit Demenz verändern können.

Sa, 20.09.2025, 10:00-13:00 Uhr

Tag der offenen Tür bei der vhs Aschaffenburg

Lernen Sie das Angebot der vhs Aschaffenburg kennen – mit Schnupperangeboten, Aufführungen und mehr. Das Angebot ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Di., 23.09., 16:00-19:00 Uhr

MIZ-Länder- und Quizabend: Türkei

Erleben Sie die Vielfalt der türkischen Kultur! Freuen Sie sich auf traditionelle Köstlichkeiten, mitreißende Musik, unterhaltsame Quizrunde und spannende Einblicke in die Lebensweise und Gastfreundschaft der Türkei. Anmeldung unter 06021 29876 oder jana.friedrich@miz-ab.de

Di., 23.09., 18:00-19:30 Uhr

Online-Vortrag Lebensmittelunverträglichkeiten (Laktose/Fruktose/Gluten)

Weitere Infos und Anmeldung unter selbsthilfe@aschaffenburg.de

Do., 25.09., 14:30 Uhr

Seniorenkaffee St. Matthäus, Schweinheim (Gemeinderaum unter der Kirche)

Thema: Der Mensch sei fröhlich in seiner Arbeit. Berufe in der Bibel. Ref. Christa Metzke

Do., 25.09., 16:00-17:30 Uhr

Vorführung Film „Demenztheater“ mit anschließender Diskussion

Eingeladen wird zu einer Filmaufnahme eines Theaterstücks, das sich mit dem Thema Demenz im Alltag auseinandersetzt. Im Mittelpunkt stehen die Herausforderungen und Erfahrungen von Betroffenen und Angehörigen. Die Veranstaltung wird moderiert von Sabine Geipel, ehem. Vorsitzende der Alzheimer-Gesellschaft Untermain, die im Anschluss auch für Fragen und Austausch zur Verfügung steht. Keine Anmeldung nötig!

Do., 25.09., 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., 26.09., 14:00-17:00 Uhr

Markt der Möglichkeiten

Info-Nachmittag für Leiter:innen von Seniorenkreisen und andere Interessierte. Ort: Martinushaus Saal + Foyer / Eintritt frei. Lernen Sie neue Themen und Menschen kennen, die geeignet und bereit sind, der Seniorenarbeit vor Ort neue Impulse zu geben! Wie bei einer Messe können Sie sich informieren und Kontakte knüpfen.

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

Sa., 27.09. ab 09:00 Uhr

Tagesfahrt des Paulusvereins nach Rüdesheim

Abfahrt: 9.00 Uhr an der St. Pauluskirche Damm
Besuch der Abtei St. Hildegard und des Niederwald-
denkmals. Mittagessen in der Villa Weil am Rheinufer und
Möglichkeit zum Bummel durch die Altstadt oder Besuch
der Museen in Rüdesheim.

Rückkehr in Aschaffenburg: ca. 18.00 Uhr

Anmeldung bis zum 12.09.2025 im Pfarrbüro bei Frau
Schlüter (Tel. 06021 423125).

Ein Fahrpreis für den Bus wird nicht erhoben. Eingela-
den sind Mitglieder und Freunde des Evang. Vereins der
Paulusgemeinde e.V.

**Nur noch bis 14.09. – Ausstellungen DIALOG CITY
„Gestalte Deine Stadt!“**

Schönborner Hof, Wermbachstr. 15

Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag, jeweils 11:00 bis
16:00 Uhr, montags geschlossen.

Wochenend-Öffnungszeiten:

am 13.09., 14.09., jeweils 11:00 bis 16:00 Uhr

Die Ausstellung ist barrierefrei über den hinteren Eingang
(Platz am Storchennest) zugänglich.

Oktober

So., 05.10., 9:30 Uhr

Inklusionslauf für Jedermann – „LIONS for Rollies“

Start und Ziel: Schlossplatz Aschaffenburg.

Anmeldung und weitere Informationen unter
www.hm-ab.de

Di., 07.10., 15:00-17:00 Uhr

MIZ – Frabenfroh & 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 Kreativi-
tät. Keine Vorkenntnisse nötig!

Anmeldung 06021 29876 oder
jana.friedrich@miz-ab.de

Do, 09.10., 14:30-16:30 Uhr (Einlass 14 Uhr)

vhs-Filmtreff „Schlaue Graue“ in Stadtteilen Seniorenforum St. Josef, Albrechtstraße 6, Damm

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

Fr., 10.10., 10:00-12:00 Uhr

MIZ-AB in den Morgen

Begegnung und Austausch für zugewanderte und deut-
sche Frauen. Teilnahme kostenlos!

Anmeldung unter 06021 29876 oder
mariam.grote@aschaffenburg.de

Mo, 13.10., 13:30-15:00 Uhr und 15:00-17:00 Uhr

Gemeinsam staunen, lernen, weiterkommen!

Der Nachmittag beginnt digital: Von 13:30 bis 15:00 Uhr
wird Ihnen in der Sprechstunde für Ältere gezeigt, wie
Smartphone, Tablet und vhs-Website funktionieren.
Schritt für Schritt, verständlich und ohne Hektik. Einfach
mit aufgeladenem Gerät vorbeikommen.

Ab 15:00 Uhr wird der Saal dann zum Kino: Beim Filmtreff
„Schlaue Graue“ werden Filme gezeigt, die bewegen,
erinnern oder inspirieren, mit kurzer Einführung. Beide
Angebote sind kostenfrei und ohne Anmeldung.

Weitere Termine: 10.11. und 08.12.

Wir freuen uns auf Sie in der vhs!

Mo., 13.10., 14:30-16:30 Uhr

Seniorenkaffee St. Paulus Damm:

„Die Kriminalpolizei gibt Tipps“, Referentin: K. Heinz
Gemeinsames, gemütliches Kaffeetrinken mit anschlie-
ßendem Vortrag. Offene kostenlose Veranstaltung der
evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Paulus im Gemeinde-
haus. Keine Anmeldung erforderlich.

Di., 14.10., 14:30 Uhr**Pfarreiengemeinschaft St. Martin**

Oktoberfest mit Dieter und Werner; Im Marienstift
Informationen im Pfarrbüro: 06021 22420 oder bei Frau
Ulrike Schmiede: 06021 29496 oder bei Frau Leokadia
Albert: 06021 24608

Mi., 15.10., 15:30-18:00 Uhr**MIZ, Digitaler Spaziergang**

Die digitale Schnitzeljagd durch Aschaffenburg bietet
einen ca. 2 km langen Spaziergang, bei welchem man
spielerisch den Umgang mit Tablet und Smartphone er-
lernen und ausbauen kann. Beantworten Sie viele inter-
essante Fragen, erfahren Sie wie man QR-Codes einliest,
Videos aufnimmt und vieles mehr. Die Teilnahme erfordert
keine digitalen Vorkenntnisse und Tablets können ggf.
ausgeliehen werden. (Auf der Strecke finden sich genug
Sitzmöglichkeiten und Toiletten für Pausen!)

Anmeldung unter 06021 29876 oder
jana.friedrich@miz-ab.de

Do., 16.10., 14:30 Uhr**Seniorenkaffee St. Matthäus, Schweinheim
(Gemeinderaum unter der Kirche)**

Thema: Kindheitserinnerungen prägen das Leben
Ref. Elisabeth von Kietzell

Fr., 17.10., 10:30-12:00 Uhr**Ganzheitliches Aktivierungstraining**

Zur Optimierung der Gehirnleistung für Erwachsene,
sechstelliger Kurs mit vielfältigen Praxisbeispielen
In diesem Kurs können Sie lernen;

- Ihre Gedächtnisleistung zu verbessern
- Informationen schneller zu verarbeiten
- Ihr Kurzzeitgedächtnis zu stärken
- sich besser zu konzentrieren
- weniger zu vergessen

Durch vielfältige Praxisbeispiele erleben Sie rasche
Erfolge. Teilnahmegebühr: 79,00 Euro, Veranstaltungsort:
Martinushaus.

Referentin: Marion Segatz

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

Weitere Kurstermine: Fr., 31.10., 14.11., 21.11., 28.11.
und 15.12.

Di., 21.10., 14:30-16:30 Uhr (Einlass 14 Uhr)**vhs-Filmtreff „Schlaue Graue“ in Stadtteilen
Gemeindehaus Maria Geburt, Marienstraße 28,
Schweinheim**

In Zusammenarbeit mit der vhs Aschaffenburg, der GIS
Schweinheim und der Stadt Aschaffenburg wird ein un-
terhaltsamer Film gezeigt. Der Film wird vom Bayerischen
Landesmediendienst bereitgestellt. Das Angebot ist kos-
tenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Do., 23.10., Mo., 27.10., 16:30-18:00 Uhr**MIZeinander singen**

Wir singen, um Spaß zu haben und nicht um per-
fekt 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!

Mi., 29.10., 17:00-21:00 Uhr**Martinushaus**

Letzte Hilfe – Basiswissen für eine Begleitung auf dem
letzten Weg.

In diesem Kurs erfahren Sie, was für die Zeit des Ster-
bens und der Trauer wichtig ist, wo Sie Hilfe und Unter-
stützung erhalten und was Sie persönlich tun können. Der
Letzte-Hilfe-Kurs ist ein Kurs für interessierte Menschen,
die lernen möchten, was sie für die ihnen Nahestehenden
am Ende des Lebens tun können. In Kooperation mit dem
Malteser Hilfsdienst e.V. Anmeldung erforderlich. Eintritt
frei, Spende erbeten.

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

November

Mo., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 19:00-21:30 Uhr

Unibund-Vortragsreihe

im vhs-Haus, Saal

Vortragsreihe in Kooperation von Unibund Würzburg und vhs Aschaffenburg. Gebührenfrei.

Di., 04.11., 15:00-17:00 Uhr

MIZ – Frabenfroth & 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

Mo., 10.11., 14:30-16:30 Uhr

Seniorenkaffee St. Paulus Damm:

„Begegnungen in Jerusalem“, Referentin: Christa Herwig
Gemeinsames, gemütliches Kaffeetrinken mit anschließendem Vortrag. Offene kostenlose Veranstaltung der evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Paulus im Gemeindehaus St. Paulus, Boppstraße 17. Keine Anmeldung erforderlich.

Di., 11.11., 14:30 Uhr

Spielesachmittag Pfarrgemeinschaft St. Martin im Marienstift, Webergasse 1, Aschaffenburg

Informationen im Pfarrbüro: 06021 22420

oder bei Frau Ulrike Schmiede: 06021 29496

oder bei Frau Leokadia Albert: 06021 24608

Mi., 12.11., 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.

Nächster Termin: Mi., 14.01.2026

Mi., 12.11., 18:00-19:30 Uhr

Online-Vortrag „Emotionen-wie beeinflussen sie unser Essverhalten?“

Weitere Infos und Anmeldung unter:
selbsthilfe@aschaffenburg.de

Do., 13.11., 14:30-16:30 Uhr (Einlass 14:00 Uhr)

vhs-Filmtreff „Schlaue Graue“ in Stadtteilen Pfarrsaal St. Matthäus, Glaserstraße 1, Gailbach

In Zusammenarbeit mit der vhs Aschaffenburg, dem Seniorenkreis St. Matthäus, Gailbach 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.

Fr., 14.11., 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

Di., 18.11., 14:30-16:30 Uhr (Einlass 14:00 Uhr)

vhs-Filmtreff „Schlaue Graue“ in Stadtteilen St. Kilian Pfarrsaal, Kilianstraße 1, Nilkheim

In Zusammenarbeit mit der vhs Aschaffenburg, dem Seniorenkreis St. Kilian Nilkheim 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.

Mi., 19.11., 17:00-21:00 Uhr

Letzte-Hilfe-Kurs im Martinushaus

Basiswissen für eine Begleitung auf dem letzten Weg. In diesem Kurs erfahren Sie, was für die Zeit des Sterbens und der Trauer wichtig ist, wo Sie Hilfe und Unterstützung erhalten und was Sie persönlich für interessierte Menschen, die lernen möchten, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Martinusforum in Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. Anmeldung erforderlich. Eintritt frei, Spende erbeten.

Do., 20.11., 14:30 Uhr

Seniorenkaffee St. Matthäus, Schweinheim (Gemeinderaum unter der Kirche)

Thema : Herbstzeit – Zeit der Dankbarkeit.
Ref. Elisabeth von Kietzell



So., 30.11., 15:00 Uhr

Aschaffenburg Advent, Kulturamt

Zum 24. Mal lädt die Stadt Aschaffenburg zur beliebten Adventsgala in die Stadthalle am Schloss ein. Es erwartet Sie wieder ein abwechslungsreiches Programm mit besinnlichen und unterhaltsamen Texten sowie weihnachtlicher Musik. In diesem Jahr mit der beliebten Fernseh- und Theaterschauspielerin Michaela May sowie der Familienmusik Servi. Eintrittskarten sind ab dem 27.09.2025 erhältlich. Weitere Infos zu unseren Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren entnehmen Sie bitte unserer Abonnement-Broschüre, die an den bekannten Stellen ausliegt.

Preis: 15,00 € p. P.

Dezember

Di., 02.12., 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

Mo., 08.12., 13:30-15:00 Uhr und 15:00-17:00 Uhr

Gemeinsam staunen, lernen, weiterkommen!

Der Nachmittag beginnt digital: Von 13:30 bis 15:00 Uhr wird Ihnen in der Sprechstunde für Ältere gezeigt, wie Smartphone, Tablet und vhs-Website funktionieren. Schritt für Schritt, verständlich und ohne Hektik. Einfach mit aufgeladenem Gerät vorbeikommen.

Ab 15:00 Uhr wird der Saal dann zum Kino: Beim Filmtreff „Schlaue Graue“ werden Filme gezeigt, die bewegen, erinnern oder inspirieren, mit kurzer Einführung. Beide Angebote sind kostenfrei und ohne Anmeldung. Wir freuen uns auf Sie in der vhs!

Mo., 08.12., 14:30-16:30 Uhr

Seniorenkaffee St. Paulus Damm:

„Vorfreude auf Weihnachten“, Referentin: Viola Wölflé
Gemeinsames, gemütliches Kaffeetrinken mit anschließendem Vortrag. Offene kostenlose Veranstaltung der evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Paulus im Gemeindehaus. Keine Anmeldung erforderlich.

Di., 09.12., 14:30 Uhr

Pfarrgemeinschaft St. Martin Adventsfeier im Marienstift, Webergasse 1, Aschaffenburg

Informationen im Pfarrbüro: 06021 22420 oder bei
Fr. Ulrike Schmiede: 06021 29496 oder bei
Fr. Leokadia Albert: 06021 24608

Fr., 12.12., 10:00-12:00 Uhr

AB in den Morgen

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

Do., 18.12., 14:30 Uhr

Seniorenkaffee St. Matthäus, Schweinheim (Gemeinderaum unter der Kirche)

Thema : Weihnachtserinnerungen an frühere Zeiten
Ref. Elisabeth von Kietzell

Do., 18.12., 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!



Vergünstigte Preise für Seniorinnen und Senioren 65+

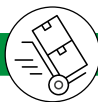
Hallenbad Einzelkarte: **4,00 €** statt 5,00 € p. P.
Hallenbad Saisonkarte: **110,00 €** statt 140,00 € p. P.
Freibad Einzelkarte: **4,00 €** statt 4,50 € p. P.
Freibad Saisonkarte: **64,00 €** statt 72,00 €
Jahreskarte: **165,00 €** statt 200 € p. P.
Sauna: **18,00 €** Einzelkarte, **169,00 €** Zehnerkarte

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

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



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 Lebensmitteln (keine Frischwaren wie Obst, Gemüse, Kühlwaren), Hygiene-/Haushalts-/Drogerieartikel sowie Tiernahrung

Liefergebiet: deutschlandweit

Liefergebühren: 4,95 €, versandkostenfrei ab 75,00 € Bestellwert

Lieferzeit: 2-5 Werktage

Mindestbestellwert: 10,00 €

Zahlungsmöglichkeiten: PayPal, Kreditkarte, Sofortüberweisung, Vorkasse

Bestellung und weitere Infos unter:

Tel. (Mo. bis Fr. 9-18 Uhr): 0800 5555105 (gebührenfrei)

www.edeka24.de



Flink SE

Online-Supermarkt

Angebot: mehr als 2200 Supermarkt-Produkte - von frischem Bio-Obst und -Gemüse über Backwaren bis hin zu allen Zutaten für Abend-, Mittagessen oder Frühstück.

Liefergebiet: 63739, 63741 und 63743

Liefergebühren: 2,99 € (bis 20,00 €), über 20,00 €: 1,99 € und ab 49,00 € versandkostenfrei)

Lieferzeit: wenige Minuten nach Bestellung, via E-Bike

Mindestbestellwert: 10,00 €

Zahlungsmöglichkeiten: PayPal, Kreditkarte, Sofortüberweisung, ApplePay

Bestellung und weitere Infos unter:

www.goflink.com/de-DE/city/lebensmittel-lieferservice-aschaffenburg





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



KULTURAMT
ASCHAFFENBURG

Kulturamt Aschaffenburg – Stadthalle und Stadttheater

Günstigere Karten für das Seniorenprogramm erhalten Sie mit einem Abo oder durch Gruppenrabatt (gilt nicht für die Advents- und Frühlingsgala).

Weitere Informationen unter

www.stadttheater-aschaffenburg.de/karten,

siehe auch Kontaktdaten S. 61

Fahrdienst und Fahrtraining

Bayerisches Rotes Kreuz

Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband Aschaffenburg

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

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

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

gemäß den Richtlinien und aktuellen Tarifen der jeweiligen Krankenkassen.

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

E-Mail: fahrdienst@kvaschaffenburg.brk.de

www.kvaschaffenburg.brk.de

KRÜGER
SANITÄTSHAUS

Neu in Aschaffenburg

Wertvolles Wissen rund
um das Thema

NEU!

PFLEGE ZU HAUSE

Kostenfreie Vorträge jeden ersten Montag
im Monat um 18 Uhr bei uns im Haus.

7.7. | 4.8. | 1.9. | 6.10. | 3.11.2025

Krügers Wissenswertes | Ahornweg 102 | 63741 Aschaffenburg
T 06021 88806 | E info@krueger-aschaffenburg.de

Anmeldung telefonisch oder per E-Mail erwünscht.

Mehr Infos unter www.krueger-aschaffenburg.de
oder direkt über diesen QR-Code





Baufinanzierung ganz nach Ihrem Geschmack.

Wir finden Ihre passende Baufinanzierung aus dem Angebot von über 100 Banken.

Unsere Baufinanzierung passt so gut zu Ihnen wie Sojasoße und Wasabi zum Sushi!

Wir beraten Sie transparent und passgenau.

www.s-abmil.de/baufinanzierung

Weil's um mehr als Geld geht.

 **Sparkasse
Aschaffenburg Miltenberg**

C) Beratung, Hilfe und Information



Pflegestützpunkt

Wir stehen Ihnen und Ihren Angehörigen neutral, kostenfrei und individuell zur Seite und begleiten Sie durch die komplexen Systeme des Pflege-, Sozial- und Gesundheitsbereiches.

Unser Angebot umfasst unter anderem:

- Ermittlung des individuellen Hilfebedarfs
- Beratung zu Leistungen der Pflegekassen und Sozialleistungsträger
- Informationen zu wohnortsnahen Versorgungs-, Betreuungs- und Hilfsangeboten
- Beratung zu Hilfsmitteln und allgemeine Informationen zur Wohnraumanpassung

So erreichen Sie uns:

Luitpoldstraße 4b (Büro)

Dalbergstraße 15 (Postanschrift)

63739 Aschaffenburg

Für ein ausführliches Beratungsgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin:

Tel.: 06021 330-1822

Mo., 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

Ein Ort an dem:

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

- Wissen rund um die Themen Ehrenamt vermittelt wird Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren, haben sich aber im Dschungel der Möglichkeiten verlaufen? Dann nutzen Sie unser Angebot der Ehrenamtsvermittlung!

In einem ausführlichen Beratungsgespräch besprechen wir mit Ihnen, welche Vorstellungen Sie von Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit haben und finden ein geeignetes Einsatzgebiet.

Anschrift siehe Pflegestützpunkt S. 43

Für ein ausführliches Beratungsgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin:

Tel.: 06021 330-1824

Mo., Do., Fr.: 10:00-12:00 Uhr

Di. und Mi.: 12:00-16:00 Uhr

E-Mail: aktiv@aschaffenburg.de

www.ehrenamt-aschaffenburg.de



**Selbsthilfekontaktstelle
Aschaffenburg Aktiv!**

Selbsthilfekontaktstelle

Wir ...

- unterstützen Sie dabei, eine für Sie passende Selbsthilfegruppe zu finden.
- unterstützen und begleiten Sie auch bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen
- bieten auf unserer Website eine Suchfunktion für Selbsthilfegruppen in Aschaffenburg und Umgebung.

Anschrift siehe Pflegestützpunkt S. 43

Für ein ausführliches Beratungsgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin:

Tel.: 06021 330-1821

Mo. und Di.: 9:00-12:00 Uhr

Mi. und Do.: 12:00-16:00 Uhr

E-Mail: selbsthilfe@aschaffenburg.de

www.selbsthilfekontaktstelle-aschaffenburg.de



**STADT
ASCHAFFENBURG**

digital

HALLO
Aschaffenburg

**hallo
aschaffenburg**

MEHRSPRACHIG. KOSTENLOS. FÜR ALLE.

www.halloaschaffenburg.de

Design by Julia Wayman

Die App

mit Infos und
Kontakten zu

**Freizeit & Kultur, Bildung,
Gesundheit & Sport,
Beratungsstellen, Familienleben**
...und noch vielem mehr!

Tür an Tür



**BILDUNGSBÜRO
ASCHAFFENBURG**

Betreuungsstelle Stadt Aschaffenburg

Die Betreuungsstelle berät 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 oder berufsmäßig zu führen? Melden Sie sich gerne bei uns. Weitere Informationen unter www.aschaffenburg.de/Buerger-in-Aschaffenburg/Gesundheit-und-Soziales/Betreuungsstelle/DE_index_3512.html

Für ein ausführliches Beratungsgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin:

Stadt Aschaffenburg
Betreuungsstelle
Dalbergstr. 15
63739 Aschaffenburg
Tel.: 06021 330-1599
E-Mail: betreuungsstelle@aschaffenburg.de

Seniorenberatung der Stadt Aschaffenburg

Amt für Soziale Leistungen

Linda Jegodtka

Behindertenbeauftragte,
Einzelfallberatung für Seniorinnen und Senioren
Zimmer 236
Dalbergstraße 15
63739 Aschaffenburg

Beratung und Terminvereinbarung unter:

Tel.: 06021 330-1439

E-Mail: linda.jegodtka@aschaffenburg.de

Telefonnummern für Menschen mit Sorgen und Ängsten



TelefonSeelsorge

TelefonSeelsorge Untermain

Tel.: 0800 1110111 (Rund um die Uhr)

TelefonSeelsorge –

Anonym. Kompetent. Erreichbar. Kostenlos.

www.ts-untermain.de

RETJA

Lebensfreude im Alter

Telefon-Engel von Retla e.V.

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

Silbernetz e.V.

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

Silbertelefon – einfach mal reden

Anonym. Vertraulich. Kostenlos.

www.silbernetz.de



Krisennetzwerk Unterfranken

Tel: 0800 6553000 (Rund-um-die Uhr)

Kostenlose Hilfe in sozialen oder psychischen Krisen,
Professionell, diskret, individuell und menschlich.

Keine Telefongebühren.

www.krisendienste.bayern/unterfranken



Beratung | Verkauf | Service | Reparatur



Rufen Sie uns an:
0 60 28 / 97 77 - 0

und fragen Sie nach einer Probefahrt
bei uns in Niedernberg oder bei Ihnen vor Ort.



Unsere Partner: **Rolektro** Der E-Roller.

ERNE MARKT AUS DEUTSCHLAND

PRIDE
MOBILITY PRODUCTS GmbH
LIVE YOUR BEST

INVACARE

mobilis
aktiv im Leben

Weitere Modelle finden Sie unter: www.te-mobility.de

TE Mobility – eine Abteilung der:

TE POSTLINE
Frankier-Kuvertier-Versand GmbH

mobility@te-postline.de
www.te-mobility.de

Hansaring 32a
63843 Niedernberg



06028/ 97 77 - 0

Weitere Beratungsangebote

**BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.**

**Bayerische Krebsgesellschaft
Psychosoziale Krebsberatung
Würzburg – Außensprechstunde
Aschaffenburg**

Bodelschwingstraße 10c, 63739 Aschaffenburg

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

Unsere Beratungen sind kostenfrei und vertraulich.

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

www.bayerische-krebsgesellschaft.de



EUTB® Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Stadt und Landkreis Aschaffenburg:

Herstattstraße 35, 63739 Aschaffenburg

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

Öffnungszeiten:

Telefonische Erreichbarkeit: Mo.-Fr. 9:00-14:30 Uhr

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Tel.: 06021 44636-20

E-Mail: info@eutb-aschaffenburg.de

www.eutb-aschaffenburg.de



Beratungsstelle Demenz Unterrhein (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



Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi) Aschaffenburg

Beratungsstelle für seelische und soziale Gesundheit
Siegfried-Rischar-Str. 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

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 (Dalbergstr. 15, 63739 Aschaffenburg): 08.08., 12.09., 10.10., 14.11., 12.12.2025

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.

GENERATIONENPLÄTZE

Spannende Sinneserfahrung für Alt und Jung bieten folgende öffentliche Plätze:

Bewegungsplätze in den Aschaff-Auen, der Fasanerie sowie an der Ecke Bavariastraße-Spessartstraße (Hefner Alteneck).

Hier werden Mobilität, Gleichgewicht und Fitness durch spezielle Geräte/Anlagen gefördert.

www.aschaffenburg.de/gesundheitsfuersorge



Fotos: © Thomas Göttermann, www.goettermann.de

Silberdraht – ehrenamtliches Hilfsangebot für Seniorinnen und Senioren:

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

Ansprechpartnerin: Stefanie Benner,

Tel.: 06021 298-76, stefanie.benner@miz-ab.de

www.miz-ab.de/nachbarschaftshilfe-silberdraht

Zeitinsel – für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz und Betreuungsbedarf

Ein niederschwelliges Angebot für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz und Betreuungsbedarf. Kostengünstig und ohne vertragliche Verpflichtung. Kostenerstattung bei Vorliegen der Voraussetzungen durch die Pflegekasse im Rahmen der zusätzlichen Betreuungsleistungen.

Ansprechpartnerin: Ulrike Schlau,

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

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

www.miz-ab.de/demenzbetreuung



Eine Übersicht der Behindertenparkplätze in der Stadt Aschaffenburg finden Sie unter:

www.aschaffenburg.de/behindertenparkplaetze

Weitere Informationen zur Barrierefreiheit

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

www.aschaffenburg.de/barrierefrei

sowie auch im digitalen Wegweiser „Hürdenlos“ unter

www.spessartundmain.huerdenlos.de

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



Pfarreien · kirchliche Einrichtungen · Seniorenkreise

Evang.-Luth. Kirchengemeinde Aschaffenburg

St. Matthäus

Matthäusstraße 10

63743 Aschaffenburg

Tel.: 06021 94208

Fax: 06021 960576

Mail: pfarramt.stmatthaeus-ab@elkb.de

Evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Paulus

Pfarramt: Paulusstraße 15, 63741 Aschaffenburg

Veranstaltungsort: Gemeindehaus St. Paulus,

Boppstraße 17, 63741 Aschaffenburg

Ansprechpartnerin: Viola 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

Treibgasse 26, 63739 Aschaffenburg

Vorstand: wird im Herbst 2025 neu gewählt.

Büro: Dekanatsbüro im Martinushaus

(2. Stock, Seelsorge)

Telefon: 06021 392-123 und -122

Mail: dekanatsbuero.ab@bistum-wuerzburg.de

www.aschaffenburg-stadt.seniorenforum.net

Katholische Pfarrei St. Laurentius Leider

Kirchstr. 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, vhs-Filmtreff:

Ilona Giegerich

Tel.: 06021 68832 oder 60744 (Pfarrbüro)

E-Mail: IlonaGiegerich@web.de oder

pfarrei.gailbach@bistum-wuerzburg.de

www.pg-maria-frieden.de

Pfarreiengemeinschaft St. Martin

Stiftsgasse 5

Veranstaltungsort: Marienstift, Webergasse 1

63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 22420

E-Mail:

stiftsbasilika.aschaffenburg@bistum-wuerzburg.de

ulf.aschaffenburg@bistum-wuerzburg.de

st-agatha.aschaffenburg@bistum-wuerzburg.de

Katholische Pfarrei St. Gertrud

Vogelsbergstraße 32, 63743 Aschaffenburg

Ansprechpartnerin Seniorenkreis, vhs-Filmtreff:

Christine Kolb, Julia Erber

Tel.: 06021 95565 (Pfarrbüro)

E-Mail: st-gertrud.aschaffenburg@bistum-wuerzburg.de

www.st-gertrud-aschaffenburg.de

Martinusforum Aschaffenburg-Schmerlenbach e.V.

Treibgasse 26, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 392-100

Fax: 06021 392-119

E-Mail: info@martinusforum.de

www.martinushaus.de oder www.martinusforum.de

Pfarrei St. Kilian

Pfarrbüro: Kilianstr. 1, 63741 Aschaffenburg-Nilkheim

Veranstaltungsort: Pfarrsaal St. Kilian

Ansprechpartnerin Seniorenkreis, vhs-Filmtreff:

Klara Warmuth

Tel.: 06021 80870

E-Mail: 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/vhs-Filmtreff:

Alexandra Theilig

Tel.: 06028 992350 oder 06028 1501 (Pfarrbüro)

E-Mail: andreastheilig@web.de oder

pfarrei.obernau@bistum-wuerzburg.de

www.pfarrei-obernau.de

Nachbarschaftshilfen**GIS Gemeinschafts-Initiative-Schweinheim****„Fröhliches Zusammensein für Alt und Jung“**

Örtlichkeit für GIS Nachmittage:

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

PuzzleLN – 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****Aschaffener Busfreunde****Offene Gruppe**

Hiltrud Hornung

Tel.: 06021 424352

E-Mail: hiltrud.hornung@gmail.com

www.aschaffenburg.de/senioren

Café Grenzenlos – Grenzenlos e.V.

Frohsinnstraße 10, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 362266

E-Mail: cafe@grenzenlos-ab.de

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

Café im Bernhard-Junker-Haus – AWO

Neuhofstraße 11, 63743 Aschaffenburg

Tel.: 06021 908-0

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

www.bernhard-junker-haus.de

Café Metropol – Diakonie Untermain e.V.**Sozial- und Integrationscafé**

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

Tel.: 06021 5807524

www.diakonie-aschaffenburg.de/cafe-metropol

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

Gutwerkstraße 61, 63743 Aschaffenburg

Seniorenbeauftragte: Edith Dahmen

Tel.: 06021 95229

E-Mail: edithdahmen@hotmail.de

www.stjohannis-zweigverein.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: gesundundvitaldev@mail.de
www.gesundundvitaldev.de

DJK Aschaffenburg

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

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

Aschaffener Bridgeclub e.V. im Jägerhof, Darmstädter Str. 125, Aschaffenburg

Ihre Ansprechpartnerin im Club:
Frau Dr. Walter-Fincke, 1. Vorsitzende
E-Mail: info@aschaffener-bridge-club.de
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
 E-Mail: sekretariat.buergermeister@aschaffenburg.de
 Tel.: 06021 33-1515

Stadt- und Stiftsarchiv

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

FreizeitWelt Aschaffenburg**(Aschaffener Bäder und Eissporthallen GmbH)**

Stadtbäderstraße 7-11, 63741 Aschaffenburg
 Tel.: 06021 7946-0
 E-Mail: freizeitwelt@stwab.de
 www.stwab.de/FreizeitWelt

Kommunale Seniorenarbeit**Stadt Aschaffenburg**

Dalbergstraße 15
 Büro 238
 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: kmmgesundheitsmanagement@aschaffenburg.de

Kongress- und Touristikbetriebe der Stadt**Aschaffenburg****Tourist-Information**

Schloßplatz 2, 63739 Aschaffenburg
 Tel.: 06021 395800
 E-Mail: info@tourist-aschaffenburg.de
 www.tourist-aschaffenburg.de/fuehrungen-touren

Kulturamt Stadt Aschaffenburg

Dalbergstraße 9, 63739 Aschaffenburg
 Tel.: 06021 330-1422
 E-Mail: kulturamt@aschaffenburg.de
 Kartenbestellung: 06021 330-1888,
 theaterkasse@aschaffenburg.de
 www.kulturamt-aschaffenburg.de

Museen der Stadt Aschaffenburg**Museumsverwaltung****Schloss Johannisburg**

Schlossplatz 4, 63739 Aschaffenburg
 Tel.: 06021 38674-0
 Fax: 06021 38674-30
 E-Mail: info@museen-aschaffenburg.de
 www.museen-aschaffenburg.de

Stadtbibliothek Aschaffenburg**Ein Raum für Viele und Vieles!**

Schlossplatz 2, 63739 Aschaffenburg
 Tel.: 06021 3394-0
 E-Mail: stadtbibliothek@stadtbibliothek-aschaffenburg.de
 Öffnungszeiten:
 Dienstag, Donnerstag: 10:00–19:00 Uhr
 Mittwoch, Freitag: 10:00–17:00 Uhr
 Samstag: 10:00–13:00 Uhr
 www.stadtbibliothek-aschaffenburg.de

Volkshochschule Aschaffenburg (vhs)

Luitpoldstraße 2, 63739 Aschaffenburg
 Tel.: 06021 38688-0
 E-Mail: info@vhs-aschaffenburg.de
 www.vhs-aschaffenburg.de

vhs Führungsnetz**Volkshochschule Aschaffenburg (vhs)**

Luitpoldstraße 2, 63739 Aschaffenburg
 Tel.: 06021 38688-66
 E-Mail: fuehrungsnetz@vhs-aschaffenburg.de
 www.fuehrungsnetz-aschaffenburg.de

Vereine · Beratungen · Initiativen

Alzheimer Gesellschaft Aschaffenburg e.V.

Selbsthilfe Demenz
Keplerstraße 23, 63741 Aschaffenburg
Friederike Platzek
Tel.: 06021 7713177
E-Mail: f-platzek@t-online.de
www.alzheimer-aschaffenburg.de

Bayerisches Rotes Kreuz

Kreisverband Aschaffenburg
Efeuweg 2, 63741 Aschaffenburg
Tel.: 06021 8484-0
Fax: 06021 8484-84
E-Mail: info@kvaschaffenburg.brk.de
Fahrdienst Tel.: 06021 8484-15
Fahrdienst E-Mail: fahrdienst@kvaschaffenburg.brk.de
www.kvaschaffenburg.brk.de

GESTA Gesellschaftliche Teilhabe für Alle e.V.

Haidstraße 5, 63741 Aschaffenburg
Tel.: 06021 4529130
E-Mail: info@gesta-ev.de
www.gesta-ev.de

LIONS Club Aschaffenburg

www.aschaffenburg.lions.de
www.lions4rollies.de
www.halbmarathon-aschaffenburg.de

Malteser Hilfsdienst gemeinnützige GmbH

Dienststelle Aschaffenburg
Schönbornstraße 38, 63741 Aschaffenburg
Ansprechpartnerin: Anja Henzen
Tel.: 06021 4161-22 oder -0
E-Mail: anja.henzen@malteser.org
Hausnotruf: 0800 9966010
Menüservice: 0800 3020103
www.malteser.de

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

Badergasse 7, 63739 Aschaffenburg
Barrierefreier Eingang: Riesengasse 12
Tel.: 06021 298-76, Fax: 06021 3720616
E-Mail: info@miz-ab.de
www.miz-ab.de

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Projekt Familienpaten

Erbsengasse 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 810.000 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



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



Angebot der vhs: Mit wenigen Klicks zum Kurs

Ab September 2025 bietet die vhs Aschaffenburg jeden 2. Montag im Monat ab 13:30 Uhr eine kurze Einführung zur Online-Kursbuchung an. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie das Buchen von Kursen über die vhs-Website funktioniert. Fragen sind willkommen, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Im Anschluss findet wie gewohnt die offene Smartphone-Sprechstunde statt. Ab 15:00 Uhr lädt der beliebte Filmtreff „Schlaue Graue“ zu einem gemütlichen Filmnachmittag ein.

Termine 2025 im Überblick: 08.09., 13.10., 10.11., 08.12.2025. Jeweils von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr.

Ort: vhs-Haus, Luitpoldstraße 2, Raum 105

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



IMPRESSUM

Herausgeberin:

Stadt Aschaffenburg
Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg

Redaktion:



Aynur Baser
Koordinatorin kommunale Seniorenarbeit
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, Juli 2025

Stand:

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

Bildnachweise:

Titelseite: Modell Foto: colourbox.de / #34268547
S. 34 Modell Foto: colourbox.de / #61846720
S. 37 Modell Foto: colourbox.de / #61846712
S. 39 Modell Foto: colourbox.de / #61258820
S. 63 Modell Foto: colourbox.de / #60903290
S. 64 Modell Foto: colourbox.de / #22506722
S. 66 Modell Foto: colourbox.de / #56789445



Dieses Heft wurde klimaneutral
und auf 100% Recyclingpapier
gedruckt.



natureOffice.com/DE-222-MKAAETP

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.

