

Internet-Café

Neue Medien:

Kurse und Hilfen

Seniorentelefon

Informationszentrale

hobby-börse

Kultur

ZENTRUM DORNBUSCH

# Café ANSCHLUSS

Unser Programm

Juli –  
September  
2023



**FRANKFURTER  
VERBAND**



# Liebe Gäste und Freunde des Café ANSCHLUSS

Liebe Leser,

die Digitalisierung hat einen immer größer werdenden Einfluss auf alle Aspekte unseres täglichen Lebens. Sie stellt immer mehr Menschen vor neue Herausforderung. Insbesondere diejenigen unter uns, die sich nur wenig oder gar nicht in der digitalen Welt auskennen. Dies betrifft insbesondere ältere Menschen.

Bankfilialen schließen, Geldautomaten werden immer rarer und in manchen Stadtteilen Frankfurts gibt es keine Möglichkeit mehr Bargeld abzuheben. Apropos Bargeld, wird dies in Zukunft noch benötigt? Immer häufiger wird gebeten bargeldlos zu zahlen. Und wer wegen einer eingeschränkten Mobilität auf den Onlinehandel angewiesen ist, kommt um die digitale Zahlung nicht mehr herum. Auch Termine bei Ärzten, Ämtern und Behörden werden zunehmend digital vergeben.

Das Café Anschluss begleitet Senioren seit nunmehr **25 Jahren** bei der Bewältigung dieser Herausforderungen und gibt ihnen Sicherheit im Umgang mit Smartphone, Tablet und Co.

Und sollten Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt sein, kein Problem. **Das Café Anschluss ist barrierefrei.** Sollte Ihnen aber der Weg zu weit sein, wir haben ein sicheres Verfahren, wie wir Ihnen mit einer App und am Telefon alle Fragen beantworten und weiterhelfen können.

**Sollten Sie ein Thema suche, dass wir bisher noch nicht im Programm haben, lassen Sie es uns wissen.**

Leider können wir nicht alle Angebote des Café Anschluss ins Programm aufnehmen, daher empfehlen wir den Besuch der **Homepage** unter [www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de) sowie bei **Facebook** unter [www.facebook.com/cafe.anschluss](https://www.facebook.com/cafe.anschluss) oder lassen Sie sich mit unseren **Newsletter** monatlich auf den neusten Stand bringen.

Das Team des Café Anschluss freut sich auf Ihren Besuch, gern auch nur zu Kaffee und selbstgebackenem Kuchen.



Bitte beachten  
Sie unsere  
Hygienemaßnahmen  
auf Seite 6

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unserem neuen Programm!**  
**Ihr Team des Café ANSCHLUSS**

# Inhaltsverzeichnis

Willkommen im Café ANSCHLUSS .....	6
Sicherheits- und Hygienemaßnahmen im Zentrum Dornbusch .....	6
Surfen und Lernen im Café ANSCHLUSS .....	7

## **Orientierungshilfen**

Vor dem Computerkauf .....	8
Die Alleskönner »Smartphones« .....	8
Die wunderbare Welt der »Tablets« .....	8

## **Erste Schritte für Ihren Einstieg**

Wichtige Informationen zu unseren Kursen und Angeboten .....	9
--	---

## **Kurse für Ihren Einstieg**

Der Computer Starter Kurs – Windows 11 .....	11
Der Smartphone Starter Kurs – Android.....	11

## **Folgeschritte:**

### **Grundlagenkurse**

iPad und iPhone – Grundlagen .....	12
Smartphone benutzerfreundlich einstellen.....	12
Windows 11 – Grundlagen.....	13
Smartphone/Tablet – Grundlagen.....	13

### **Fortgeschrittene Kurse**

Windows 11 für Fortgeschrittene .....	14
Smartphone/Tablet für Fortgeschrittene .....	14

### **Rund ums Internet**

eBay Workshop.....	15
Sicherheit im Internet und für Ihren Computer .....	15
Facebook – Ein Netzwerk alter Freunde.....	16
Fake News erkennen und durchschauen.....	16
Online Banking .....	17
Google Earth – Web .....	17

### **Rund um Grafik und Foto**

Fotografieren mit dem Smartphone/Tablet .....	18
Cewe Fotobuch .....	19

## Workshops

Fotos neu zusammenstellen.....	20
Kennenlernen gängiger Tastaturkürzel & Versenden von E-Mail-Anhängen.....	21
Gesundheits-Apps .....	21
Die Bewältigung der Fotoflut auf dem Smartphone .....	22
Reiseplanung .....	22
Das »Internet der Dinge«.....	23
Windows 11 Problembehandlung mit Tipps & Tricks.....	23
Online Nachschlagewerke und Informationsquellen .....	24
Regionale Veranstaltungsplanung .....	24

## Einzelhilfe mit Tutoren-Begleitung

Einzelhilfen Angebot .....	25
----------------------------	----

## Aktionswoche „Älterwerden“ – Unsere Vorträge

Alle Vorträge vom 18.-30.09.....	34
----------------------------------	----

## Gemeinsam statt einsam

Konzerte im Café Anschluss.....	41
Die Café ANSCHLUSS KulTour .....	42
Fotoclub für Digitalfotografen*innen .....	42
hobby-börse .....	43
hobby-runde.....	43
Das Offene Wohnzimmer.....	44
Gruppen im Café ANSCHLUSS .....	45

## Besondere Veranstaltungen

»Lesefreude«.....	48
Gesellschaftstanz im »offenen Wohnzimmer« .....	49
Rollenspiele im »offenen Wohnzimmer« .....	50
Geführte Wanderungen .....	51

## Rat und Hilfe

Ausgabestelle für den »Kulturpass« .....	52
Seniorentelefon.....	53
Informationszentrale .....	53

## Zentrum Dornbusch

Café ANSCHLUSS und die Kreativwerkstatt .....	54
Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen gesucht .....	55
Repaircafé.....	56
Der Träger.....	58
Anmeldung für Kurse und Zahlung der Kursgebühr.....	59
Teilnahmebedingungen des Café ANSCHLUSS.....	60
Kalender .....	61

# Willkommen im Café ANSCHLUSS

Unsere ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen im Service-Bereich sind für Sie da:

**Montag – Donnerstag** 9:30 Uhr – 17:00 Uhr

**Freitag** 9:30 Uhr – 13:00 Uhr

**Bitte beachten: Im Juli und August ist bis 16:00 Uhr geöffnet!**

**Montag** Martina Schmeißer; Waltraud Schmitt  
Vanda Kiderer

**Dienstag** Angelika Mahler; Heidi Schad  
Brigitte Baumeister; Christine Veigl

**Mittwoch** Steffen Bodemann; Bich-Hy Henkel  
Traudl Krebs; Susanne Szillat

**Donnerstag** Dagmar Opoczynski  
Inge Dollmann; Barbara Hofmann

**Freitag** Vanda Kiderer

## Sicherheits- und Hygienemaßnahmen

Zum Druckzeitpunkt dieses Programmheftes gibt es für unser Zentrum keine verpflichtenden Maßnahmen.

Wir werden natürlich weiterhin die Situation beobachten und, je nach Lage, unsere Sicherheits- und Hygienemaßnahmen anpassen. Die aktuellsten Informationen bekommen Sie über unsere Webseite, Facebook, und Google.

Für unsere ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen sowie Kund\*innen, die sich weiter schützen möchten:

- **Wir empfehlen das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes (keine Verpflichtung!).**
- **Unsere Surfrechner und Einzelhilfeplätze bleiben erst einmal weiterhin so aufgebaut, dass Sie mit der Nutzung von AnyDesk Abstand halten können. Mehr dazu auf der Seite 25.**

### **Kontakt:**

**Telefon:** 069 299807-2350  
**E-Mail:** [cafe.anschluss@frankfurter-verband.de](mailto:cafe.anschluss@frankfurter-verband.de)  
**Webseite:** [www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de)  
**Facebook:** [www.facebook.com/cafe.anschluss](http://www.facebook.com/cafe.anschluss)

# Surfen und Lernen im Café ANSCHLUSS

Unsere ehrenamtliche\*n Tutor\*innen helfen Ihnen gerne! Computer-Neulinge können den Umgang mit Maus, Tastatur und die ersten Schritte im Internet erproben.

**Montag – Donnerstag**  
**Freitag**

**10:00 Uhr – 17:00 Uhr**  
**10:00 Uhr – 13:00 Uhr**

**Bitte beachten: Im Juli und August ist bis 16:00 Uhr geöffnet!**

**Montag** Heidrun Baum  
Rolf Niemand

**Dienstag** Heidrun Baum; Wolfgang Faust  
Erich Harbrecht; Marlies Jakobek; Bernhard Janssen;  
Martin Weber

**Mittwoch** Heidrun Baum; Reinhard Witt; Barbara Zelz  
Gabi Helbich

**Donnerstag** Heidrun Baum; Ulrich Fabian; Armin Kaiser  
Saverio Asbai; Erich Harbrecht; Peter Komuczki

**Freitag** Rainer Tost

**Variierend** Kerstin Pramberger; Amir Sano

Surfen (auch mit eigenem Gerät) oder Computernutzung ohne Tutorenunterstützung:  
**Erste Stunde 3 € / Jede weitere Stunde je 2 €**

## Einzelhilfen mit Tutorenbegleitung

Bei weitergehenden Fragen zu Computer- oder Internetthemen bieten wir Ihnen eine Tutorenbegleitung an mit

- praktischer Einzel-Unterstützung am Computer,
- Zeiteinteilung, Dauer und Anzahl der Lerneinheiten nach Vereinbarung,
- Lernen nach Ihrem Lerntempo,
- erfahrenen und geduldigen Tutoren.

**Mit (telefonischer) Anmeldung und Terminvereinbarung:**  
**Pro Lerneinheit 15 €**

**Weitere Informationen zu unseren Einzelhilfen finden Sie auf den Seiten 25 – 33.**

# Orientierungshilfen

## Vor dem Computerkauf

Was sollten Sie beim Kauf beachten?  
Wir erklären Ihnen wichtige Begriffe, sinnvolles Zubehör und machen die Prospekte für Sie verständlich.

Keine Produktempfehlung!

**Voraussetzungen:** Keine

**2,5 Stunden / Keine Anmeldung nötig / 5 €**

**Kurs wird, der Nachfrage entsprechend, zu einem späteren Zeitpunkt wieder angeboten**

**Mit Rudi Reiffert**

## Die Alleskönner – »Smartphones«

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

**Voraussetzungen:** Keine

**1,5 Stunden / Keine Anmeldung nötig / 5 €**

**Vortrag 22170-23-3102**

**Di: 25.07. 10:00 – 11:30 Uhr**

**Mit Reinhard Witt**

## Die wunderbare Welt der »Tablets«

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

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

**Voraussetzungen:** Keine

**1,5 Stunden / Keine Anmeldung nötig / 5 €**

**Vortrag 22170-23-3103**

**Di: 01.08. 10:00 – 11:30 Uhr**

**Mit Reinhard Witt**

# Erste Schritte für Ihren Einstieg

## Wichtige Informationen zu unseren Kursen und Angeboten

**Alle Kursleiter und Tutoren im Café ANSCHLUSS sind ehrenamtlich tätige Seniorinnen und Senioren, die Ihnen ihr Wissen zur Verfügung stellen.**

Jeder Kursteilnehmer hat einen Computer für sich allein zur Verfügung, in unserem Kursraum gibt es 8 Teilnehmerarbeitsplätze.

Wir legen großen Wert auf die praktische Erprobung der Kursinhalte.

Bitte stellen Sie bereits zu Hause fest, welches Microsoft Windows-Betriebssystem Sie nutzen und welche Programme in welcher Version vorhanden sind. So können wir Sie besser beraten und das passende Kursangebot für Sie finden.

Die Version des **Betriebssystems** können Sie bei laufendem Computer feststellen. Schauen Sie, welches der vier Symbole Sie auf Ihrem Bildschirm unten links, in der Ecke vorfinden, bzw. bei Windows 11 ist es mittig links.



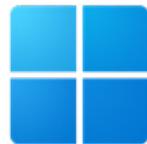
**Windows XP**



**Windows Vista  
Windows 7**



**Windows 8  
Windows 10**



**Windows 11**



Für unsere Computer-Kurse und Einzelhilfen an einem unserer Computer wird ausschließlich Windows 11 benutzt. **Einzelhilfen zu Windows 10 oder macOS können ausschließlich am eigenen Gerät stattfinden.** Am eigenen Gerät können wir Ihnen auch bei Windows 7 und 8 helfen, weisen aber darauf hin, dass diese Windows-Betriebssysteme nicht mehr offiziell unterstützt werden.

Sollten Sie einen Laptop besitzen und unsicher sein, welches Betriebssystem und welche Programme installiert sind, dann können Sie zu den Surfzeiten (siehe Seite 7) vorbeikommen. Unsere Tutoren überprüfen für Sie, welche Version installiert ist.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude und guten Erfolg beim Lernen im Café ANSCHLUSS!**

# Unsere Empfehlung für Ihren Einstieg

## Starter Kurse

Sie haben keine Computerkenntnisse und üben:  
Den Computer zu starten und zu beenden,  
die Bedienung der Maus,  
die Bedienungsmöglichkeiten der Tastatur,  
Programme zu starten und zu beenden,  
Eingabe von Texten.

**Näheres auf Seite 11**



## Betriebssysteme Grundlagen Win11 / Tablet

Sie lernen den Aufbau und die Funktionsweise des Computers/Notebooks/Tablets kennen und sinnvoll für Ihre Zwecke und Bedürfnisse zu nutzen, um so sicherer und kompetent am Computer zu werden ...

**Näheres ab Seite 12**



## Programm Grundlagen

In diesen Kursen und Einzelhilfen lernen Sie die Nutzung verschiedener Programme

**Näheres auf den Seiten 12–13 sowie ab Seite 26**



## Internet Grundlagen

Sie lernen, wie man sich im Internet sicher und komfortabel bewegt, Informationen gezielt abrufen, druckt und vieles mehr ...

**Näheres ab Seite 15**

**... und jede Menge andere Kurse für Sie auf den folgenden Seiten**

# Kurse für Ihren Einstieg

## Der Computer Starter Kurs – Windows 11

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die keine Computerkenntnisse haben.

Sie üben mit Maus und Tastatur.

Wir zeigen Ihnen, was ein Computer für Möglichkeiten bietet und welche Folgekurse und Angebote im Café Anschluss für Sie von Interesse sein könnten.

**Voraussetzungen:** Keine

**3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € inkl. Arbeitsunterlagen**

**Kurs wird, der Nachfrage entsprechend, zu einem späteren Zeitpunkt wieder angeboten**

**Mit Rudi Reiffert**

Win 11

## Der Smartphone Starter Kurs – Android

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die keine Computerkenntnisse haben und sich aktuell ein Smartphone oder Tablet (Mobilgerät) angeschafft haben. Sie lernen:

- das Mobilgerät ein- und auszuschalten sowie die Anrufbereitschaft einzustellen,
- die Bedienung des Geräts mit den Fingergesten und den Hauptschaltern,
- das Gerät zu verstehen und richtig zu reagieren, damit es gut funktioniert,
- Telefonate zu führen und SMS zu versenden,
- Eingabe von Kontakten und Adressen.

Außerdem zeigen wir Ihnen, welche weiteren Kurse und Hilfestellungen wir Ihnen geben können, damit Sie Ihr Mobilgerät gut beherrschen.

**Voraussetzungen:** Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Mobilgerät mit.

Sollte das Gerät noch nicht eingerichtet sein, buchen Sie bitte vorher die Einzelhilfe und bringen Sie Gerät und SIM Karte samt Vertrag mit.

(Prepaidkarten etwa von Tchibo oder Aldi müssen Sie vorher registriert haben!)

**3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € inkl. Arbeitsunterlagen**

**Kurs wird, der Nachfrage entsprechend, zu einem späteren Zeitpunkt wieder angeboten**

**Mit Reinhard Witt**

Android

# Folgekurse

## Grundlagenkurse

### iPad und iPhone – Grundlagen

Einführung in die wichtigsten Funktionen und Apps des Systems iOS. iOS ist das Betriebssystem von iPhone und iPad.

iPhone und iPad unterscheiden sich nur gering. Das iPhone hat eine Telefonfunktion, das iPad nicht. Apps und Funktionen beider Geräte sind (fast) identisch. Inhalt unter anderem:

- Grundfunktionen und Grundeinstellungen,
- Telefonieren (nur iPhone),
- Kontakte und Kalender verwalten,
- Surfen im Internet,
- E-Mail schreiben, senden, empfangen, lesen, beantworten und weiterleiten,
- Fotografieren und Videofilmen,
- Bilder versenden und löschen.

**Voraussetzungen:** Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes iPad und/oder iPhone mit.  
**3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € inkl. Arbeitsunterlagen**

**Kurs 22170-23-3231**

**Mi: 19.07. 13:30 – 16:30 Uhr**

**Kurs 22170-23-3232**

**Mi: 06.09. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Mit Bernhard Janssen**

Apple

### Smartphone benutzerfreundlich einstellen

Wir zeigen Ihnen

- mit welchen Einstellungen die Bedienung funktionaler und übersichtlicher wird
- wie Sie Ihr Smartphone an Ihre persönlichen Fähigkeiten und Ansprüche anpassen können.

**Bitte beachten:** Der Vortrag befasst sich nur mit dem Android-System, nicht mit dem System der Firma Apple (iPhone/iPad) oder Windows. Dieser Vortrag ist rein informativ, es werden keine Übungen an Geräten gemacht.

**Voraussetzungen:** Keine

**1,5 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 €**

**Vortrag 22170-23-3111**

**Do: 27.07. 10:00 – 11:30 Uhr**

**Mit Rolf Niemand**

Android

# Grundlagenkurse

## Windows 11 – Grundlagen

Wenn sich Windows 11 auf Ihrem Computer befindet und Sie schon mit Maus und Tastatur umgehen können, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Lassen Sie sich vom erfahrenen Kursleiter verständlich und anschaulich Schritt für Schritt in die Grundlagen von Windows 11 einführen. Dank vieler hilfreicher Tipps werden Sie sicherer mit Windows 11 umgehen können.

**Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick mit!**

**Voraussetzungen:** Computer-Starter-Kurs oder Umgang mit Maus und Tastatur.  
**2 x 3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 30 € inkl. Arbeitsunterlagen**

**Kurs 22170-23-3221**

**Mo: 17.07. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Do: 20.07. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Mit Rudi Reiffert**

Win 11

## Tablet/Smartphone – Grundlagen

Sie haben ein neues Tablet oder Smartphone und möchten die Arbeit mit dem Gerät praktisch kennenlernen? Dieser Kurs enthält viele Übungen am eigenen Gerät und beantwortet Ihre Fragen, beispielsweise zu den folgenden Themen:

- Wie bediene ich das Tablet/Smartphone?
- Welche Fingerbewegungen gibt es?
- Wo finde ich alle Buchstaben des Alphabets?
- Welche Anschlüsse hat das Gerät?
- Wie verbinde ich es mit dem Internet – besonders wenn ich unterwegs bin?
- Wo kann ich die Helligkeit oder die Dauer der Anzeige einstellen?
- Wie kann ich die Oberfläche des Gerätes verändern, Symbole löschen oder hinzufügen?

**Bitte beachten:** Wir behandeln ausschl. Tablets und Smartphones mit Android-Betriebssystem, nicht iPhones, iPads und Windows 10! Besitzer des Modells Doro 8040 bitte stattdessen die Einzelhilfe buchen!

**Voraussetzungen:** Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Gerät mit.

**3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € inkl. Arbeitsunterlagen**

**Sollten Sie keine Smartphone-/Tabletvorkenntnisse haben, buchen Sie bitte vorher zur Vorbereitung die Einzelhilfen »Tablet« oder »Smartphone Einsteiger«. Mehr dazu auf den Seiten 28–29.**

**Kurs 22170-23-3211**

**Di: 18.07. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Kurs 22170-23-3213**

**Di: 15.08. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Mit Reinhard Witt**

Android

# Fortgeschrittene Kurse

## Tablet/Smartphone für Fortgeschrittene

In diesem Kurs festigen Sie die Themen aus dem Grundlagenkurs.

- Sie erfahren, wie Sie Ihre E-Mailadresse auf Ihrem Gerät einrichten.
- Sie lernen den Play-Store kennen und haben damit Zugriff auf Millionen kostenloser Apps.
- Sie bekommen Tipps zum Datenaustausch zwischen Notebook und Mobilgerät.
- Sie lernen
  - die Qualität und Sicherheit einer App einzuschätzen,
  - selbstständig Apps zu installieren,
  - die Kamera zu nutzen,
  - Fotos zu versenden,
  - Einstellungen zu ändern.

**Voraussetzungen:** Teilnahme am Tablet-Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse. Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Tablet/Smartphone mit.

**3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € inkl. Arbeitsunterlagen**

**Kurs 22170-23-3212**

**Di: 01.08. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Kurs 22170-23-3214**

**Di: 05.09. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Mit Reinhard Witt**

Android

## Windows 11 für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf Windows 11 – Grundlagen auf. Er erweitert und vertieft Ihre Kenntnisse, damit Sie noch sicherer mit Windows 11 umgehen können. Die Themen umfassen u. a.:

- Programme herunterladen, installieren und deinstallieren,
- Einstellungen und persönliche Anpassungen.

**Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick mit!**

**Voraussetzungen:** Windows 11 Grundlagenkurs oder vergleichbare Vorkenntnisse.

**2 x 3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 30 € inkl. Arbeitsunterlagen**

**Kurs 22170-23-3222**

**Mo: 31.07. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Do: 03.08. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Mit Rudi Reiffert**

Win 11

# Rund ums Internet

## eBay-Workshop – Theorie & Praxis des Kaufens und Verkaufens

**Kurs 22170-23-3272**

**Mi: 26.07. 13:30 – 16:30 Uhr**

**Mit Axel Kolkmann**

Bereiten Sie Angebote, Texte, Fotos zuhause für den Verkauf vor oder bringen Sie einen Artikel mit und bearbeiten Sie im Kurs Fotos, laden Sie diese hoch und erstellen Sie ein Verkaufsangebot.

Sie können Ihr vorhandenes Ebay-Konto verwenden oder ein neues Konto im Kurs einrichten. Dafür benötigen Sie die Zugangsinformationen zu Ihrem E-Mailkonto.

Themen des Kurses sind unter anderem: Gebot, Kauf, Kaufabwicklung, Sofortkauf, Preisvorschlag, Verkaufsprocedere, Bewertung, Rückgabe, Widerruf, Rücktritt, Wiedereinstellen eines Artikels, Porto, Versand, Sendungsverfolgung. Kommunikation zwischen Käufer und Verkäufer, Zahl- bzw. Bezahlungsmöglichkeiten, eBay-Hilfe, eBay-Kundenservice, Abos, Newsletters und vieles mehr.

Das Angebot richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, die mit Feinheiten vertraut gemacht werden möchten. Das »Betreute Kaufen & Verkaufen« wird von einem erfahrenen Ebayer geleitet.

**Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick mit!**

**Voraussetzungen:** Praktische Erfahrungen mit dem Internet

**3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € inkl. Arbeitsunterlagen**

## Sicherheit im Internet und für Ihren Computer

**Kurs 22170-23-3225**

**Do: 17.08. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Mit Rudi Reiffert**

Immer wieder wird in den Medien über Datendiebstahl, Betrug beim Online-Banking und beim Einkaufen in Online-Shops berichtet. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich davor schützen können.

**Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick mit!**

**Voraussetzungen:** Fortgeschrittene Computerkenntnisse und praktische Erfahrungen mit dem Internet.

**Kein Einsteigerkurs!**

**3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € inkl. Arbeitsunterlagen**

# Rund ums Internet

## Facebook – Ein Netzwerk alter Freunde

Facebook – ist ein soziales Netzwerk im Internet. Hier können Sie Kontakte knüpfen oder wiederaufleben lassen und vieles mehr. Wir zeigen Ihnen, wie man sich bei Facebook anmeldet und auf einer »Profilseite« vorstellt.

**Kurs 22170-23-3261**

**Mi: 09.08. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Fr: 11.08. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Mit Steven McAvinue**

**Voraussetzungen:** Computerkenntnisse und erste Erfahrungen im Internet. **Sie kennen Ihre E-Mailadresse und das Passwort dazu!**

**2 x 3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 30 € inkl. Arbeitsunterlagen**



## Fake News erkennen und durchschauen

Es gibt immer mehr Aufregung über sogenannte Fake News. Warum? Und was sind Fake News überhaupt? Wir erklären Ihnen die verschiedenen Typen, die im Internet auftauchen, wie Sie diese Lügen oder Fake News erkennen und deren Verbreitung verhindern können. Wir erläutern Ihnen, wie Sie mit Hilfe von sogenannten Faktencheckern und Fake-Jägern den Wahrheitsgehalt einer Meldung überprüfen können und geben Ihnen hierzu einige Empfehlungen.

**Kurs 22170-23-3260**

**Fr: 14.07. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Mit Steven McAvinue**

**Voraussetzungen:** Erste Erfahrungen mit Computer und Internet  
**3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € inkl. Arbeitsunterlagen**

# Rund ums Internet

## Online Banking – wie sicher und wie geht es?

**Vortrag 22170-23-3105**

**Di: 22.08. 10:00 – 11:30 Uhr**

**Mit Reinhard Witt**

In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen:

- Wie verbreitet ist Online Banking schon?
- Wie funktioniert Online Banking? Beispiele:
- Konto öffnen auf dem PC
- Den Kontostand erkennen
- Buchungen einsehen
- Überweisung ausführen
- Wie sicher ist Online Banking?
- Welche Schritte sind notwendig zur Einrichtung?
- Wie kann das Café Anschluss helfen

**Voraussetzungen:** Praktische Erfahrungen mit dem Internet

**1,5 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € inkl. Arbeitsunterlagen**

## Google Earth Web – Der virtuelle Globus

**Kurs wird zu einem späteren  
Zeitpunkt wieder angeboten**

**Mit Axel Kolkmann**

Die Webversion von Google Earth ist der genaueste Globus der Welt. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit der Web Version von Google Earth

- in Google Earth, auch mit Streetview, navigieren,
- das eigene Haus und andere Orte suchen und finden,
- mithilfe von Ebenen eine Vielzahl interessanter geografischer Informationen darstellen,
- eigene Touren aufzeichnen, um sie mit anderen zu teilen,
- mit „Voyager“ eine Weltreise machen und andere Länder kennenlernen, indem Sie von Experten geleitete Führungen zu Themen wie Reisen, Kultur, Natur und Geschichte wählen,

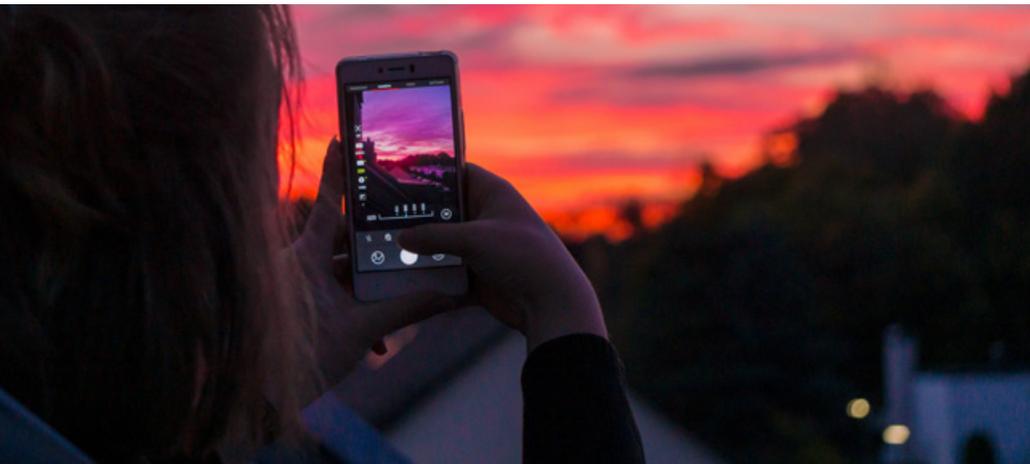
sowie vieles mehr! Sie bekommen einen Überblick über die vielfältigen Funktionen der Google Earth Web Version.

**Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick mit!**

**Voraussetzungen:** Erste Erfahrungen mit Computer und Internet

**3 x Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € inkl. Arbeitsunterlagen**

# Rund um Grafik und Foto



## Fotografieren mit dem Smartphone/Tablet

Ob Schnappschuss, Familienfotos oder Aufnahmen von der Reise: Smartphones können eindrucksvolle Momente festhalten. Die besten Bilder machen Sie vor allem dann, wenn Sie die vielfältigen Einstellungen in Ihrer Kamera optimal für das jeweilige Motiv verändern.

In diesem Kurs lernen Sie die individuellen Bedienungs- und Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Smartphone-Kamera kennen.

**Bitte beachten:** Nur Smartphones und Tablets mit dem Android Betriebssystem. Keine iPhones, iPad oder Windows 10 Geräte!

**Voraussetzungen:** Sicherer Umgang mit Smartphone oder Tablet, Smartphone/Tablet-Grundlagenkurs oder vergleichbare Vorkenntnisse.

**2 x 3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 30 € inkl. Arbeitsunterlagen**

**Kurs 22170-23-3246**

**Di: 29.08. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Do: 31.08. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Mit Rolf Niemand**

Android



# Workshops

Unsere neuen Workshops richten sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Sie sind als offene Fragestunden zu verschiedenen Themen gedacht, z. B.

- WhatsApp
- Facebook
- Smartphone
- Tablet
- und mehr

## Fotos neu zusammenstellen

In diesem Workshop suchen Sie auf Ihrem eigenen Laptop Fotos und stellen sie für Diashows, Collagen, Glückwunschkarten, Kalender oder Fotobuch neu zusammen.

**Workshop 22170-23-2349**

**Mo: 14.08. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Mit Lilo Gebhardt**

Hierzu

- verschaffen wir uns einen Überblick mit dem kostenlosen Fotoprogramm **Picasa**, den wir aus dem Internet herunterladen und installieren,
- sammeln Fotos zu einem bestimmten Thema in der Auswahl,
- exportieren von der Auswahl in einen neuen Ordner mit eigenen Namen auf der Festplatte,
- erstellen Diashows und Collagen im Programm sowie die Gestaltung einer Glückwunschkarte, und
- stellen Fotos zusammen für Themen-Kalender, oder ein Fotobuch.

Bei Wunsch kann die Veranstaltung fortgesetzt werden.

**Bitte bringen Sie ihren eigenen Laptop mit!**

**Voraussetzungen:** Fortgeschrittene Computer- und Internetkenntnisse  
**3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € / max. 4 Teilnehmer**

# Workshops

## Kennenlernen und Anwenden gängiger Shortcuts/Tastaturkürzel & das Versenden von E-Mail-Anhängen

**Kurs 22170-23-3321**

**Mi: 12.07. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Mit Heidrun Baum**

Bei der regelmäßigen Benutzung eines Computers ist der ständige Griff zur Maus Selbstverständlichkeit geworden. Als Alternative lernen Sie in diesem Workshop Tastenkürzel kennen, die

- die Benutzung des Computers erleichtern,
- den sogenannten Mausarm entlasten und
- einer möglichen schmerzhaften Überlastung vorbeugen.

Danach erfahren Sie, wie Sie Dateien als Anhänge per E-Mail versenden können. Hierzu gehört auch das Erstellen und Speichern von PDF-Dateien.

**Voraussetzung:** Computerkenntnisse, sicherer Umgang mit der Tastatur sowie E-Mailadresse inklusive Zugangsdaten.

**3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € / max. 6 Teilnehmer**

## Gesundheits-Apps

Diese Apps dienen nicht nur der eigenen Kontrolle von Blutzucker, Blutdruck, Bewegung, Gewicht, Erinnerungen an Medikamente usw., sondern werden teilweise auch vom Arzt verordnet und ggf. von der Krankenkasse bezahlt, um häufige und zeitaufwendige Arztbesuche zu verhindern. Dieser Workshop vermittelt Ihnen die erforderlichen Kenntnisse und bietet Möglichkeiten zum Ausprobieren.

**Voraussetzung:** Teilnahme am Smartphone-Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse. Situationsbedingt wird dieser Workshop zur Zeit als Vortrag angeboten.

**1,5 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 5 € / max. 6 Teilnehmer**

**Vortrag 22170-23-3112**

**Mi: 26.07. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Mit Heidrun Baum**

# Workshops

## Die Bewältigung der Fotoflut auf dem Smartphone

**Kurs 22170-23-3342**

**Di: 12.09. 10:00 – 13:00 Uhr  
Mit Reinhard Witt**

Seit mit Smartphones immer mehr fotografiert wird, hat man überall Bilder, aber meist wild durcheinander, ungeordnet und oft auch sehr viele. Dieser Workshop orientiert sich an den Fragen zum Thema, die Sie mitbringen. Dabei kann es zum Beispiel um folgende Punkte gehen:

- Welche Fotos sind interessant, welche können weg?
- Fotos löschen, ordnen und in das richtige Album verschieben.
- Anlage von Alben und Ordnern, damit später Fotos schnell gefunden werden können.
- Strukturierung mit Hilfe von Cloud-Angeboten.
- Drei einfache Wege, um Fotos zu sichern, denn auch ein Smartphone kann kaputt oder verloren gehen. Auch eine automatische Sicherung wird besprochen.

**NEU!**

Dazu machen wir Übungen, damit die Sache bei jedem auch wirklich sitzt.

**Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Smartphone oder Tablet, die Stromversorgung sowie einen USB-Speicherstick mit!**

**Voraussetzung:** Sicherer Umgang mit Smartphone oder Tablet wie im Grundlagenkurs aufgeführt oder vergleichbare Vorkenntnisse.

**3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 €**

## Reiseplanung im Internet

### Pauschalreisen, Flüge, Hotels

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Folgendes online suchen, reservieren und buchen können:

- Pauschalreisen,
- Hotelreservierungen,
- Flüge.

**Kurs 22170-23-3353**

**Mi: 16.08. 10:00 – 13:00 Uhr  
Mit Heidrun Baum**

**Voraussetzungen:** E-Mailadresse und sichere Computerkenntnisse.

**3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € / max. 6 Teilnehmer**

# Workshops

## Das »Internet der Dinge« Wenn der Kühlschrank Bier bestellt

**Kurs 22170-23-2371**

**Mi: 02.08. 13:30 – 16:30 Uhr**

**Mit Bernhard Jansen**

Wie erobert das Internet Heim und Haushalt?

Wir geben Ihnen die Grundlageninformation für den Einsatz und die Nutzung des Internets im Haus und in der Wohnung. Die Themen beinhalten:

- Grundlagen zur Funktion des Internets.
- Was ist eine IP-Adresse und wer vergibt sie?
- »Dinge« im Internet.
- Sprachassistenten (Amazon Echo, Google Home, Apples Siri)
- Heimautomation (Philips Hue, Osram Spotify, Ikea Tradfry u. a.)

**NEU!**

Außerdem auch Themen wie »Was weiß mein Personalausweis über mich?«

**Voraussetzung:** Interesse am Thema, keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

**3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 €**

## Problembehandlung sowie Tipps und Tricks zu Windows 11

**Kurs 22170-23-3322**

**Mo: 21.08. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Mit Rudi Reiffert**

Dieser Workshop behandelt Probleme, die sich

immer mal wieder auf Ihrem Computer ergeben. Sie können auch Fragen zu Problemen, die Sie auf Ihrem Computer haben, mitbringen.

**Win 11**

Dann werden Ihnen einige Tipps und Tricks gezeigt, die das Arbeiten mit Windows 11 erleichtern. Kurze Wege zu Anwendungen, »versteckte Funktionen« nutzen usw.

**Sie dürfen gerne Ihr eigenes Windows 11 Laptop mitbringen!**

**Voraussetzung:** Windows 11 Fortgeschrittenenkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

**3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 €**

**NEU!**

# Workshops

## Online Nachschlagewerke und Informationsquellen

**Kurs 22170-23-3351**

**Mi: 30.08. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Mit Heidrun Baum**

In diesem Workshop lernen Sie das Internet als nahezu unbegrenztes Nachschlagewerk kennen. Sie erhalten Antworten auf offene Fragen aus nahezu allen Fach-/Lebensbereichen.

Was Sie schon immer wissen wollten, erfahren Sie online unter Verwendung von

- Google,
- Wikipedia,
- Beipackzettel / Gebrauchsanleitungen,
- Beratungsstellen,
- Dienstbereite Apotheken / ärztlicher Bereitschaftsdienst,
- Fahrpläne Nahverkehr,
- Übersetzungsprogramme,
- und vieles mehr.

**Voraussetzungen:** Computerkenntnisse / Tablet bzw. Smartphone erforderlich.  
**3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € / max. 6 Teilnehmer**

## Regionale Veranstaltungsplanung

Wir zeigen Ihnen in diesem Workshop, wie Sie

**Kurs 22170-23-3352**

**Mi: 13.09. 10:00 – 13:00 Uhr**

**Mit Heidrun Baum**

- Fahrkarten für den Nah- und Fernverkehr,
- Theater-/Konzert-/Kinokarten inkl. Platzreservierungen

online suchen, reservieren und buchen können. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit.

**Voraussetzung:** Computerkenntnisse, sicherer Umgang mit der Tastatur.  
**3 Stunden / Anmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn / 15 € / max. 6 Teilnehmer**

# Einzelhilfe mit Tutoren-Begleitung

**Wir freuen uns, Ihnen weiterhin unsere beliebten Einzelhilfen zu verschiedenen Themen anbieten zu können.**

Die Corona Pandemie zwingt uns neue Wege zu gehen. Und die sind für Sie zum Teil sogar von Vorteil. Sie können nun wählen, ob Sie ins Café Anschluss kommen wollen oder ob Sie die Einzelhilfe bequem zu Hause erhalten möchten. Für beides benötigen Sie einen Termin, den Sie telefonisch erhalten. Wenn der Tutor ins Café Anschluss kommt, treffen Sie sich wie gewohnt bei uns, natürlich auch unter Einhaltung eines Sicherheitsabstands. Damit der Tutor trotz des Sicherheitsabstands sehen kann, was Sie auf Ihrem Smartphone / Tablet / Computer haben, wird eine App vorübergehend auf Ihrem Gerät aufgespielt. Mit Hilfe dieser App kann der Tutor auf seinem Gerät das gleiche sehen wie Sie und kann Sie zielgenau leiten und Ihnen Hilfestellung geben.

Am Ende der Einzelhilfe entscheiden Sie, ob Sie die App für zukünftige Einzelhilfen behalten oder löschen möchten. Unsere Tutoren müssen bei jedem Termin eine Verbindungsanfrage senden, die Sie „Annehmen“ müssten, um die Verbindung überhaupt zu ermöglichen. Bitte nehmen Sie nur Verbindungsanfragen von bestätigten Terminen an.

Wir haben bereits gute Erfahrungen mit der telefonischen Einzelhilfe gemacht, die wir Ihnen daher auch gerne anbieten wollen. Die telefonische Einzelhilfe zu Hause funktioniert im Prinzip genauso wie die direkte Einzelhilfe bei uns im Haus. Voraussetzung allerdings ist, Sie haben einen Internetzugang für Ihr Gerät. Sie bekommen einen Termin, an dem Sie von einem Tutor angerufen werden. Zunächst erklärt er Ihnen telefonisch, wie Sie die App laden. Mit Hilfe der App und des Telefons wird anschließend die Einzelhilfe durchgeführt.

Die App, die wir nutzen heißt AnyDesk, ein Programm von einer deutschen Firma mit Sitz in Deutschland. Sollten Sie Fragen zu AnyDesk haben, beantworten wir sie gerne.

Den Betrag von 15 € für die Einzelhilfe können Sie wie gewohnt bei der persönlichen Einzelhilfe bei Ihrem Termin bar bezahlen. Haben Sie eine telefonische Einzelhilfe vereinbart, überweisen Sie den Betrag bitte rechtzeitig vor dem verabredeten Termin. Sobald das Geld bei uns eingegangen ist, geben wir Ihre Telefonnummer an Ihren Tutor weiter.

**Bitte beachten Sie:** *Wir unterstützen Sie, soweit uns dies möglich ist, übernehmen allerdings keine Haftung.*

**Bei speziellen technischen Fragen, Defekten oder Anschlussproblemen zu Hause müssen wir auf den Fachhandel verweisen.**

# Einzelhilfe mit Tutoren-Begleitung

Wir bieten Ihnen Einzelhilfen zu verschiedenen Themen, die sich für Kurse nicht eignen oder die der Kursergänzung dienen. Einzelhilfen sind auch für Personen gedacht, denen die Teilnahme an einem Kurs aus verschiedenen Gründen nicht möglich ist. Die Einzelhilfen durch erfahrene und geduldige Tutorinnen und Tutoren beinhalten:

- Praktische Einzelunterstützung am Computer,
- Zeiteinteilung, Dauer und Anzahl der Übungsstunden nach Vereinbarung,
- Lernen Ihrem Lerntempo entsprechend.

Einzelhilfen sind immer Hilfe zur Selbsthilfe. Wir sind kein Dienstleistungsservice, sondern wollen Sie darin unterstützen, besser und selbstständiger mit dem PC umgehen zu können.

## **Mit (telefonischer) Anmeldung und Terminvereinbarung: Pro Lehreinheit 15 €**

Unsere Tutoren helfen Ihnen gerne! Computer-Neulinge können den Umgang mit Maus, Tastatur und die ersten Schritte im Internet erproben.

### **Wir helfen Ihnen!**

- Wo finde ich Was im Internet? Gesundheit, Reisen, Einkaufen, etc.?
- Wie kann ich eine E-Mail-Adresse einrichten?
- Wie kann ich Fotos per E-Mail versenden?

### **Wir beraten Sie!**

- Wie kann ich einen Internet-Anschluss einrichten?
- Wie sicher ist das Internet?
- Wie kann ich etwas herunterladen?
- Was mache ich bei Computer-Problemen?

### **Was wir nicht tun!**

- Wir führen keine Reparaturen an Geräten durch!
- Wir behandeln keine Defekte oder spezielle technische Fragen!
- Wir bieten keinen Besuchsdienst an!

**Bei speziellen technischen Fragen, Defekten oder Anschlussproblemen zu Hause müssen wir auf den Fachhandel verweisen.**

### **Kontakt:**

**Telefon:** 069 299807-2350  
**E-Mail:** [cafe.anschluss@frankfurter-verband.de](mailto:cafe.anschluss@frankfurter-verband.de)  
**Webseite:** [www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de)  
**Facebook:** [www.facebook.com/cafe.anschluss](http://www.facebook.com/cafe.anschluss)

# Einzelhilfe mit **Tutoren-Begleitung**

## Einzelhilfen zu Ihrem Laptop / Notebook

### **Sie sind Computer-Neuling?**

Sie haben keine Computerkenntnisse? Diese Einzelhilfe erleichtert Ihnen die Teilnahme an dem Einführungskurs »PC-Starter«! Sie machen mit Hilfe eines Tutors die ersten Übungen am Computer. Beispielsweise lernen Sie, wie Sie mit Maus und Tastatur umgehen. Diese Hilfe dient der Vorbereitung auf den PC-Starterkurs.

**Terminvereinbarung erforderlich! Lehreinheit 15 €**

### **Sie haben Internet- und/oder Computer-Fragen?**

Sie haben verschiedene Fragen zum Thema Internet und Computer? Besprechen und üben Sie im Rahmen einer Einzelhilfe mit einem Tutor verschiedene Internet- und/oder Computer-Themen.

Sagen Sie uns bitte direkt bei der Anmeldung, welches Thema Sie in der Einzelhilfe besprechen oder üben möchten.

**Terminvereinbarung erforderlich! Pro Lehreinheit 15 €**

### **Einrichten Ihres Laptops / Notebooks**

Sie haben ein Laptop neu erstanden, das Betriebssystem Windows und die Programme sind nur vorinstalliert. Wir helfen Ihnen beim Einrichten des Computers und bei der Freischaltung/Einrichtung von Benutzerkonten, geben

- Informationen und Hilfestellung beim Sichern des Computers vor Viren u. ä. sowie
- Informationen über die technischen Möglichkeiten eines Internetzugangs und zu verschiedenen Providern. Keine Kaufempfehlung!

**Terminvereinbarung erforderlich! Pro Lehreinheit 15 €**

# Einzelhilfe mit Tutoren-Begleitung

## Einzelhilfe für Handy-, Smartphone- und Tablet-Computer-Einsteiger

### Einrichten Ihres Smartphones/Tablets

Sie haben ein neues Smartphone oder Tablet, das Betriebssystem Android oder iPhone und Basis-Apps sind zumeist nur vorinstalliert – wir helfen Ihnen beim Einrichten des Smartphones/Tablets sowie der Auswahl von nützlichen Apps.

Keine Kaufempfehlung oder Providerempfehlung!

**Bitte beachten:** Bringen Sie Ihr aufgeladenes Gerät mit SIM-Karte, SIM-PIN, Zugangsdaten zum bereits bestehenden Gmail-Konto (falls vorhanden) sowie gegebenenfalls eine passende SD-Karte mit.

**Terminvereinbarung erforderlich! Pro Lehreinheit 15 €**

### Handy-Einsteiger?

Wir helfen Ihnen mit Ihrem neuen Handy! In der Einzelhilfe zeigen wir Ihnen beispielsweise, wie Sie mit Ihrem Handy telefonieren, Nachrichten schreiben und Telefonnummern speichern können.

Bitte bringen Sie Ihr funktionstüchtiges Handy (aufgeladen, inkl. SIM-Karte) mit.

**Terminvereinbarung erforderlich! Pro Lehreinheit 15 €**

### Smartphone-Einsteiger?

Wir helfen Ihnen mit Ihrem neuen Smartphone! In der Einzelhilfe zeigen wir Ihnen beispielsweise, wie Sie mit Ihrem Smartphone telefonieren, Nachrichten schreiben und Telefonnummern speichern können und was man sonst noch machen kann.

Bitte bringen Sie Ihr funktionstüchtiges Smartphone (aufgeladen, SIM-Karte und ggf. SD-Karte) mit.

**Terminvereinbarung erforderlich! Pro Lehreinheit 15 €**

# Einzelhilfe mit **Tutoren-Begleitung**

## Einzelhilfe für Handy-, Smartphone- und Tablet-Computer-Einsteiger

### **Tablet-Einsteiger?**

Wir helfen Ihnen mit Ihrem neuen Tablet-Computer! In der Einzelhilfe zeigen wir Ihnen die wichtigsten Funktionen eines Tablets und die grundlegende Bedienung. Bitte bringen Sie Ihr funktionstüchtiges, aufgeladenes Tablet und Ihre Fragen mit.

**Terminvereinbarung erforderlich! Pro Lehreinheit 15 €**



# Einzelhilfe mit Tutoren-Begleitung

## Einzelhilfen zu Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentationen

### LibreOffice als Alternative zu Microsoft Office

LibreOffice ist eine kostenlose Alternative zu Microsoft Office. Das Paket besteht aus Programmen zur Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation und zum Erstellen von Grafiken.

Diese Einzelhilfe richtet sich an Alle, die LibreOffice kennenlernen möchten und Hilfe für den Einstieg benötigen! Für Kunden, die mit einem Laptop zu uns kommen, bieten wir Hilfe beim Herunterladen und Installieren des Programms.

**Terminvereinbarung erforderlich! Pro Lehreinheit 15 €**

### Word kennenlernen

Die Textverarbeitung »Word« ist Teil des Microsoft Office Paketes.

Mit Word können Sie Briefe, Texte und sogar Gruß- und Schmuckkarten schreiben, bearbeiten und gestalten. Zudem lassen sich Bilder und Fotos in die Texte einfügen und bearbeiten. Diese Einzelhilfe hilft Ihnen dabei, Word besser zu verstehen und einfacher damit zu arbeiten.

**Voraussetzungen:** Eigenes Gerät mit installiertem Word mitbringen!

**Terminvereinbarung erforderlich! Pro Lehreinheit 15 €**

### Excel – ein Tabellenkalkulationsprogramm

Das Programm Excel bietet Ihnen die Möglichkeit, Tabellen zu erstellen und diese mit mathematischen Formeln zu versehen. Diese Einzelhilfe gibt Ihnen Hilfe und Antworten auf Ihre Fragen rund um Excel.

**Voraussetzungen:** Eigenes Gerät mit installiertem Excel mitbringen!

**Terminvereinbarung erforderlich! Pro Lehreinheit 15 €**

### PowerPoint kennenlernen

Das Programm PowerPoint ist das Präsentationsprogramm von Microsoft. PowerPoint bietet die Möglichkeit, Präsentationen zu erstellen und sie mit Effekten, Bildern, Fotos und Texten zu versehen. Es eignet sich auch wunderbar dafür, eine Art »Diavortrag« Ihrer Urlaubsbilder zu erstellen.

**Voraussetzungen:** Eigenes Gerät mit installiertem PowerPoint mitbringen!

**Terminvereinbarung erforderlich! Pro Lehreinheit 15 €**

# Einzelhilfe mit **Tutoren-Begleitung**

## Einzelhilfen zu Foto, Grafik und Bildbearbeitung

### Digitale Kamera

Sie benötigen Hilfe mit Ihrer digitalen Kamera? Wir zeigen Ihnen, wie Sie Fotos auf den PC übertragen, archivieren und auf CD brennen können.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit geladenem Akku und sämtlichem Zubehör sowie die **Bedienungsanleitung** mit!

**Terminvereinbarung erforderlich! Pro Lehreinheit 15 €**

### Fotobuch erstellen

Unsere Tutorin Lilo Gebhardt hilft Ihnen, ein persönliches »Fotobuch« am PC zu gestalten. Sie benutzt dazu die CEWE FOTOBUCH Software.

Das Ergebnis wird auf Ihren USB-Stick gespeichert, damit Sie das Fotobuch auch zu Hause fertigstellen können.

Anschließend wird es per Internet an die dm Fotowelt übertragen. Dort wird es gedruckt. Sie werden per E-Mail informiert, wenn das Buch fertig ist. Sie können das Fotobuch in der Drogerie, die Sie angegeben haben, abholen und bezahlen. Bitte bringen Sie Ihre Fotos – möglichst sortiert- auf Ihrem USB-Stick mit. Planen Sie mindesten **2 Stunden** Zeit ein!

Es besteht auch die Möglichkeit, den eigenen Laptop zu benutzen.

**Voraussetzung:** Computer- und Internetkenntnisse, E-Mail-Adresse

**Terminvereinbarung erforderlich! Zwei Stunden 20 €**

### GIMP – die Photoshop-Alternative

Sie möchten Ihre Fotos bearbeiten, verschönern und retuschieren? Wir erklären Ihnen, wie das mit GIMP funktioniert. GIMP ist ein kostenloses Grafikprogramm zur Bildbearbeitung, das Sie auf Ihrem Computer installieren können.

**Terminvereinbarung erforderlich! Pro Lehreinheit 15 €**

# Einzelhilfe mit Tutoren-Begleitung

## Weitere Einzelhilfen

### Umgang mit Speichermedien

Sie möchten lernen, wie man mit einem USB-Stick oder externe Festplatte arbeitet, oder wie man mit Speicherkarten umgeht? Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Bilder oder Dateien speichern und transportieren können.

**Terminvereinbarung erforderlich! Pro Lehreinheit 15 €**

### Organisierung von Dateien

Sie haben keine Übersicht mehr über Ihre Dateien oder Bilder? Wir zeigen Ihnen verschiedene Methoden, wie Sie diese übersichtlich sortieren können und geben Tipps zur Benennung von verschiedenen Dateien.

**Terminvereinbarung erforderlich! Pro Lehreinheit 15 €**

### Linux – eine Alternative zu Windows?!

Linux ist ein Betriebssystem wie Windows. Allerdings sind die meisten Linux-Betriebssysteme kostenlos. Sie planen den Umstieg auf Linux oder möchten sich über das freie Betriebssystem informieren? Vereinbaren Sie einen Termin und erfahren Sie die Gründe, warum Linux manchmal die bessere Wahl ist. Sie müssen dabei nicht auf Ihr bisheriges Betriebssystem verzichten. Mit einem Dualbootsystem können Sie beim Start Ihres Computers jedes Mal entscheiden, welches System geladen werden soll.

**Terminvereinbarung erforderlich! Pro Lehreinheit 15 €**

### Kaufen, Verkaufen, Buchungen im Internet

Sie wollen per Internet etwas kaufen oder verkaufen oder eine Urlaubsreise buchen? Wir zeigen Ihnen gerne, wo und wie das funktioniert. Für den Verkauf von Produkten, z. B. bei Ebay, helfen wir Ihnen, Texte und Fotos einzustellen. Für Ihre Urlaubsreise durchforsten wir mit Ihnen zusammen die Touristik-Portale!

**Voraussetzungen:** Erfahrung im Umgang mit PC und Internet

**Terminvereinbarung erforderlich! Pro Lehreinheit 15 €**

# Einzelhilfe mit Tutoren-Begleitung

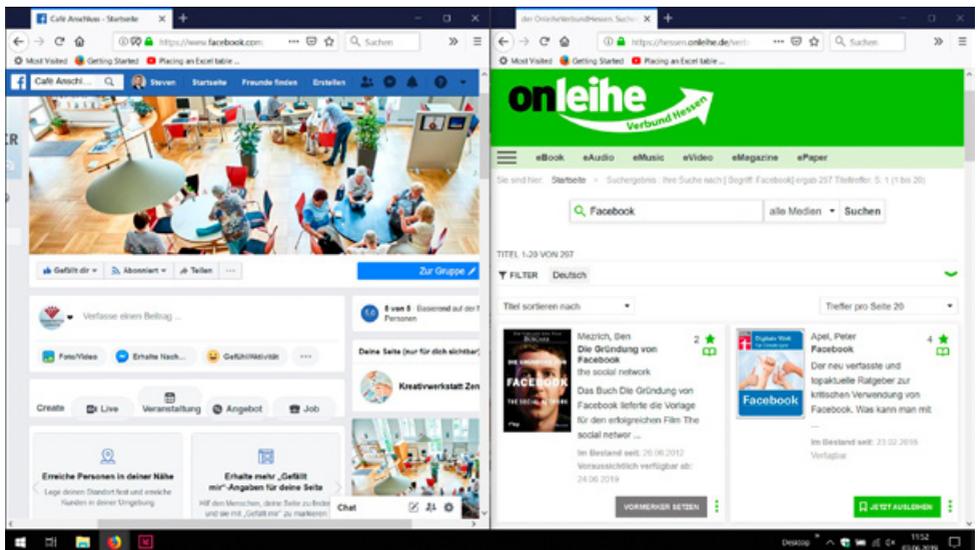
## Weitere Einzelhilfen

### Facebook – das soziale Netzwerk

Facebook ist ein soziales Netzwerk im Internet. Hier können Sie Kontakte knüpfen oder wiederaufleben lassen und vieles mehr. Wir zeigen Ihnen, wie man sich bei Facebook anmeldet und sich auf einer »Profilseite« vorstellt.

**Voraussetzungen:** Erfahrung im Umgang mit dem Computer und dem Internet

**Terminvereinbarung erforderlich! Pro Lehreinheit 15 €**



### Onleihe der Stadtbücherei Frankfurt

Die Onleihe ist ein Angebot, über das Sie eAudios, eBooks, eMusic, ePapers und eVideos herunterladen und ausleihen können. Sie können diese Medien mit verschiedenen Endgeräten nutzen, also über Ihren Computer, Ihr Notebook, Ihr Tablet, Ihren eReader oder einen DRM-fähigen MP3-Player. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Onleihe der Stadtbücherei Frankfurt nutzen können.

**Voraussetzungen:** Erfahrung im Umgang mit Computer und Internet sowie ein gültiger Bibliotheksausweis.

**Terminvereinbarung erforderlich! Pro Lehreinheit 15 €**

# Aktionswoche »Älterwerden« – Unsere Vorträge

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



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

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

## Denkzettel

### Die grauen Gehirnzellen auf Trapp bringen

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

**Voraussetzungen:** Keine  
**Ohne Anmeldung; kostenlos**

### Vortrag

**Di: 19.09. 11:00 – 12:00 Uhr**  
**Mit Peter Gehweiler**  
**und Alina Pergande**

## Zumba® Gold

Ein gelenkschonendes Tanz-Fitness-Programm mit heißen lateinamerikanischen Rhythmen und internationaler Popmusik für Einsteiger\*innen jeden Alters, auch und vor allem für aktive ältere Erwachsene. Sie lernen dabei spielerisch Tanzelemente aus Salsa, Cumbia, Merengue, Raggaeton, Bachata usw. Durch Körperspannung bei den tänzerischen Bewegungen verbessert sich ihre Ausdauer, Körperhaltung und Fitness. Und vor allem: Es macht Spaß.

**Voraussetzungen:** Bitte bringen Sie Sportschuhe mit elastischer Sohle, in denen Sie sich sicher bewegen können, bequeme Trainingskleidung, ein Handtuch und Erfrischungsgetränke. Wir haben auch Wasser und Säfte zum Kauf vor Ort.

**Mit Anmeldung an [kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de](mailto:kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de) oder unter der Rufnummer 069 299807-2357; Kostenbeitrag: 5 €**

### Bewegungsangebot

**Di: 19.09. 14:00 – 15:00 Uhr**  
**und**  
**Di: 26.09. 14:00 – 15:00 Uhr**  
**Mit Gérard Coridun**

# Aktionswoche »Älterwerden« – Unsere Vorträge

## »Jonathan« – Filmnachmittag

Ein Film von Piotr J. Lewandowski

Jonathan erzählt in kraftvollen Bildern die dramatische Geschichte einer Familie, deren streng gehütetes Geheimnis nach und nach an eine Oberfläche aus Schweigen und Vergessen drängt. Das Drehbuch von Regisseur und Autor Piotr J. Lewandowski wurde mit dem Hessischen Filmpreis 2013 als „Bestes Drehbuch“ und dem Emdener Drehbuchpreis 2014 ausgezeichnet und war für den Thomas Strittmatter Preis 2014 nominiert.

Eine Kooperation der Leitstelle Älterwerden, des Gesundheitsamtes der Stadt Frankfurt und des Zentrums Dornbusch.

Mit Anmeldung an [seniorenangebote@stadt-frankfurt.de](mailto:seniorenangebote@stadt-frankfurt.de) oder unter der Rufnummer 069 212-49944; kostenlos

Filmvorführung

Mi: 20.09. 15:00 – 17:30 Uhr

## Senior\*innen sozial im Netz

Wir entdecken die vielfältigen Möglichkeiten sozialer Netzwerke

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

**Voraussetzungen:** Keine  
Ohne Anmeldung; kostenlos

Vortrag

Do: 21.09. 11:00 – 12:00 Uhr

Mit Steven McAvinue

## Online-Brunch mit Lesung

In netter Runde online zusammen brunchen

Nette Gespräche und eine Lesung, ohne dafür die eigenen vier Wände verlassen zu müssen – mit einem Smartphone, Tablet, Laptop oder einem Computer mit Mikrofon und Kamera ist das problemlos möglich. Wir bereiten uns jeweils unser Lieblingsfrühstück vor und treffen uns dann in unserem Online-»Frühstücksraum«, der nach Anmeldung allen bekannt gegeben wird. Dazu lesen wir aus dem Roman »Der Buchspazierer«, der von der Kraft der Bücher und von dem, was Menschen miteinander verbindet, handelt.

**Voraussetzungen:** Online, Sie sollten eine gute Internet Verbindung haben. Der Verbindungslink wird den Angemeldeten rechtzeitig bekanntgegeben.  
Mit Anmeldung an [kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de](mailto:kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de); kostenlos

Vortrag

Do: 21.09. 11:00 – 12:00 Uhr

Mit Alina Pergande

# Aktionswoche »Älterwerden« – Unsere Vorträge

## Upcycling!

### Plastikmüll, Tetra Pak, Fahrradschlauch & Co.

Im Rahmen der Offenen Werkstatt, in den Ateliers der Kreativwerkstatt, beschäftigen wir uns auch mit Verpackungsmüll und anderen ausrangierten Materialien und Fundstücken um Schmuck, Dekoratives wie z.B. Mobiles, Lichtobjekte oder nützliche Utensilien herzustellen. Mit Aale, robusten Pappscheren, feinen Zangen verwandeln wir den Müll in originelle, lustige Unikate, bevor sie in den Müll kommen. Gerne können Sie Ihr gut gereinigtes Verpackungsmaterial- von Duschgel-, Putzmittel und Weichspülflaschen bis hin zu farbenfrohen Flaschendeckeln und Tetra Paks mitbringen. Es gibt aber auch genug Material vor Ort

**Voraussetzungen:** Keine

**Mit Anmeldung an [cafe-anschluss@frankfurter-verband.de](mailto:cafe-anschluss@frankfurter-verband.de) oder unter der Rufnummer 069 299807-2350; kostenlos**

### Workshop

**Do: 21.09. 14:00 – 17:00 Uhr**

**Mit Brigitte Stein**

## »Smarthome« – das intelligente Haus

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

**Bitte beachten:** Dieser Vortrag bietet nur ein Teil der Informationen, die üblicherweise bei unserem Workshop auf der Seite 23 angeboten wird.

**Voraussetzungen:** Keine

**Ohne Anmeldung; kostenlos**

### Vortrag

**Do: 21.09. 14:00 – 15:00 Uhr**

**Mit Bernhard Janssen**

# Aktionswoche »Älterwerden« – Unsere Vorträge

## »Gemeinsam statt Einsam«

### Begegnungsmöglichkeiten im Café Anschluss

Wie, und wo, kann ich andere begegnen? Wo kann ich mich mit anderen zu verschiedenen Themen zusammenfinden? Wir erklären Ihnen, wie Sie mit unseren Programmen »Gemeinsam statt Einsam« und »Das Offene Wohnzimmer« Gruppen finden können, oder auch die Räumlichkeiten nutzen, Ihre eigene Gruppe zusammenzustellen.

**Voraussetzungen:** Keine  
**Ohne Anmeldung; kostenlos**

### Vortrag

**Fr: 22.09. 11:00 – 12:00 Uhr**  
**und**  
**Mi: 27.09. 14:00 – 15:00 Uhr**  
**Mit Steven McAvinue**

## »A Secret Love« – Filmnachmittag

### »Eine geheime Liebe«

#### Ein Dokumentarfilm von Chris Bolan

Zwei Frauen hielten ihre jahrzehntelange Liebe in Zeiten gesellschaftlichen Wandels geheim. Doch auch ein spätes Coming-out geht mit gewissen Herausforderungen einher.

Eine Kooperation von LIBS, des Gesundheitsamtes der Stadt Frankfurt und des Zentrums Dornbusch.

**Mit Anmeldung an [cafe-anschluss@frankfurter-verband.de](mailto:cafe-anschluss@frankfurter-verband.de) oder unter der Rufnummer 069 299807-2350; kostenlos**

### Filmvorführung

**Fr: 22.09. 16:00 – 18:15 Uhr**

## Sicherheit im Internet – und Tipps zum Onlinebanking

Wie schütze ich mich und meinen Computer vor den Gefahren aus dem Internet? Worauf sollte ich beim Surfen, Umgang mit E-Mails, Downloads und Onlinebanking achten? Was bedeutet die Zahlungsdiensterichtlinie PSD2 für das Onlinebanking? All dies wird in dem Vortrag mit Ihnen besprochen.

**Bitte beachten:** Dieser Vortrag bietet nur ein Teil der Informationen, die bei unserem Sicherheitskurs auf der Seite 15 angeboten wird.

**Voraussetzungen:** Keine  
**Ohne Anmeldung; kostenlos**

### Vortrag

**Mo: 25.09. 11:00 – 12:00 Uhr**  
**Mit Rudi Reiffert**

# Aktionswoche »Älterwerden« – Unsere Vorträge

## »Meine Stunden mit Leo« – Filmnachmittag

### Eine Tragikomödie von Sophie Hyde

Frisch verwitwet engagiert die pensionierte Lehrerin Nancy Stokes (Emma Thompson) einen jungen, hübschen Callboy, um endlich all das auszuprobieren, was ihr in ihrem sexuell eher unbefriedigenden Eheleben verwehrt blieb. Doch die ganze Sache erweist sich als schwieriger als gedacht...

Eine Kooperation der Leitstelle Älterwerden, des Gesundheitsamtes der Stadt Frankfurt und des Zentrums Dornbusch.

Mit Anmeldung an [seniorenangebote@stadt-frankfurt.de](mailto:seniorenangebote@stadt-frankfurt.de) oder unter der Rufnummer 069 212-49944; kostenlos

### Filmvorführung

Mo: 25.09. 15:00 – 17:30 Uhr

## Ein letzter Gruß – Der Digitale Nachlass

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

**Voraussetzungen:** Keine  
**Ohne Anmeldung; kostenlos**

### Vortrag

Di: 26.09. 11:00 – 12:00 Uhr  
Mit Steven McAvinue

## Spaziergang: Frankfurter Brunnen Begegnungsmöglichkeiten im Café Anschluss

In Frankfurt gibt es 145 städtische Brunnen. Die Brunnen dienten früher der Wasserversorgung der Bürger in der Stadt Frankfurt. Heute stehen die meisten Brunnen unter Denkmalschutz. Viele Brunnen erzählen in ihrer individuellen Gestaltung spannende Geschichten. Auf unserem Spaziergang durch die Altstadt und Innenstadt werden wir zu einigen Brunnen spazieren und Spannendes erfahren. **Der genaue Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.**

**Voraussetzungen:** Bequeme, festes Schuhwerk.  
Mit Anmeldung an [cafe-anschluss@frankfurter-verband.de](mailto:cafe-anschluss@frankfurter-verband.de) oder unter der Rufnummer 069 299807-2350; kostenlos

### Spaziergang

Mi: 27.09. 10:00 – 12:30 Uhr  
Mit Inge Hepp

# Aktionswoche »Älterwerden« – Unsere Vorträge

## Nützliche Tastaturkürzel

### Bei diversen Computerproblemen

Warum ist mein Bildschirm blank? Ich komme nicht aus dieser Virenwarnung raus! Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit diesen sowie andere häufige Problemen mit verschiedene Tastaturkürzel bewältigen können. Vor allem wenn Ihr Maus oder Touchpad gerade versagt..

**Voraussetzungen:** Grundkenntnisse mit Computer und Tastatur  
**Ohne Anmeldung; kostenlos**

### Vortrag

Mi: 27.09. 11:00 – 12:00 Uhr



## Waldbaden

### Achtsamkeit in der Natur erleben

Kraft Tanken und Achtsamkeit Erleben im Wald Shirin-Yoku, japanisch für »ein Bad nehmen im Wald«, erfreut sich auch hierzulande zunehmender Beliebtheit. Beim Waldbaden können wir durchatmen, loslassen und die wohltuende Wirkung des Waldes mit allen Sinnen erfassen. Angeleitet durch kleine Meditationen, leichte Bewegungsübungen, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen werden die Sinne aktiviert, das Immunsystem gestärkt und Stressabbau gefördert. Unser Geist wird klarer, Seele und Körper werden erfrischt.

**Voraussetzungen:** Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, etwas für eine kleine Brotzeit und eine Sitzunterlage sind hilfreich. Während des Waldbadens sollten Mobiltelefone stummgeschaltet und weggepackt sein. Bitte keine Hunde mitnehmen.  
**Der genaue Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.**

Mit Anmeldung an [kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de](mailto:kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de) oder unter der Rufnummer 069 299807-2357; kostenlos

### Achtsamkeitsspaziergang

Mi: 27.09. 11:00 – 14:00 Uhr

Mit Christine Fischer

# Aktionswoche »Älterwerden« – Unsere Vorträge

## Weihnachten kommt bald ...

### Herstellung von Sternen aus Papier

Verleihen Sie Ihrem Baum oder den Geschenken eine ganz persönliche Note mit selbstgemachten Sternen- von kinderleicht bis anspruchsvoll, vom Fröbelstern bis hin zum Origami Minka-Stern von Tomoko Fuse. Wir begleiten Sie bei der Herstellung von Anfang bis Ende, sodass Sie es auch Ihren Liebsten beibringen können.

**Voraussetzungen:** Keine

**Mit Anmeldung an [kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de](mailto:kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de) oder unter der Rufnummer 069 299807-2357; kostenlos**

### Workshop

**Mi: 27.09. 14:00 – 17:00 Uhr**

**Mit Brigitte Stein**



## Salsa Schnupper Stunde

### Bewegen Sie sich zu den mitreisenden Rhythmen

Salsa tanzen steht für Spaß, Entspannung, Lebensfreude, Gemeinschaft und Sinnlichkeit. Die Fröhlichkeit der Tanzenden ist ansteckend und fasziniert mit der positiven Strahlkraft, die von der Musik und den Tänzer ausgeht. Doch Salsa ist nicht nur eine Musikrichtung, es ist eine einzigartige Lebenseinstellung; sie verbessert das Selbstbewusstsein, die Lebenseinstellung und erhöht die Fitness.

**Voraussetzungen:** Keine

**Mit Anmeldung an [kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de](mailto:kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de) oder unter der Rufnummer 069 299807-2357; Kostenbeitrag: 5 €**

### Bewegungsangebot

**Fr: 29.09. 11:00 – 12:00 Uhr**

**Mit Gérard Coridun**

# Gemeinsam statt Einsam

## Besondere Veranstaltungen

### Konzerte im Café Anschluss

Die Konzerte im Café Anschluss werden immer beliebter. Daher freuen wir uns, dass wir wieder drei neue Konzerte im Programm haben werden.

- Am Sonntag, den **24. September 2023** wird in einer Matinee um **11 Uhr** das **Frankfurter Streichorchester** seine neuen Stücke zum Besten geben.

Das Frankfurter Streichorchester besteht aus ambitionierten Laienmusikern und ist ein selbstverwaltetes Projektorchester. Unter wechselnden Dirigenten, mit unterschiedlichen Solisten werden verschiedene Konzerte gegeben. Das Repertoire umfasst Werke von Barock bis Moderne, sowohl aus dem weltlichen als auch dem kirchenmusikalischen Bereich.

*(Das genaue Programm ist bei Drucklegung noch nicht bekannt und wird auf der Homepage und im Newsletter rechtzeitig bekanntgegeben.)*

#### Ankündigungen:

- Am **5. Oktober 2023 nachmittags** werden **Nidia Palacios**, Sängerin, **Duška Bormann-Erb**, Klavier, und **Alejandro Fidalgo**, Flöte, die »**TaschenoperX3**« präsentieren.

Taschenoper x 3 bedeutet: Musik aus berühmten Opern in kleinem Instrumentalformat für Klavier, Flöte und Gesang. Zusammen mit der Musik, der Projektion von Bildern und Texten und einer einfachen Inszenierung werden wir in das Drama von Bellinis »Norma« eintauchen, über Rossinis »Il Barbiere di Seviglia« schmunzeln und von der tragischen Liebe in Bizets »Carmen« bewegt sein.

*(Die genaue Uhrzeit ist bei Drucklegung noch nicht bekannt und wird auf der Homepage und im Newsletter rechtzeitig bekanntgegeben.)*

- Wir freuen uns sehr, dass **Mami Matsukawa** (Klavier) nach dem großen Erfolg des Klavierkonzertes im Café Anschluss im April gern noch ein weiteres Konzert im Oktober/November geben wird.

*(Der genaue Termin ist bei Drucklegung noch nicht bekannt und wird auf der Homepage und im Newsletter rechtzeitig bekanntgegeben.)*

**Bei Bekanntmachung der Termine empfehlen wir die Anmeldung im Café Anschluss unter der Rufnummer 069 299807-2350 oder [cafe.anschluss@frankfurter-verband.de](mailto:cafe.anschluss@frankfurter-verband.de)**

# Gemeinsam statt Einsam

## Die Café ANSCHLUSS KulTour

Sie interessieren sich für Museen, Ausstellungen und Kunst allgemein? In Frankfurt und Umgebung gibt es eine Fülle von Angeboten: In der Schirm, im Stadel und in sonstigen Ausstellungsorten.

Selbstverständlich gibt es zu all den Künstlern, Themen und Ausstellungen reichhaltige Informationen im Internet. Wir wollen beides miteinander verbinden! Erst gemeinsam im Internet recherchieren (wir zeigen Ihnen Tipps und Tricks zur Suche und zum Drucken), uns darüber unterhalten und später gemeinsam besuchen.

**Informationen erhalten Sie über die Clubleiterin; pro Termin 6 €**

### Angebot 22170-23-3451

**Mo: 10.07. 14:00 – 16:00 Uhr**

**Mo: 14.08. 14:00 – 16:00 Uhr**

**Mo: 11.09. 14:00 – 16:00 Uhr**

**Mit Inge Hepp**



## Fotoclub für Digitalfotografen\*innen

Uns verbindet das schöne Hobby der digitalen Fotografie. Wir haben Freude an gemeinsamen Unternehmungen, organisieren Fotosafaris, tauschen unsere Erfahrungen aus und bearbeiten unsere Fotos am PC. Der Fotoklub trifft sich einmal monatlich im Café ANSCHLUSS.

**Fällt vorerst aus**

**Mit Lilo Gebhardt**

**Die Termine zu diesem Angebot können sich kurzfristig verändern.**

**Informationen erhalten Sie über die Clubleiterin; pro Termin 6 €**

# Gemeinsam statt Einsam

## hobby-börse

Mit der Zeitschrift »hobby-börse« wollen wir mittels kostenloser Inserate Hobby-Partner\*innen vermitteln und Neigungsgruppen zusammenführen.

Annahmeschluss für Inserate der nächsten hobby-börse: **09. August 2023**

**Zur Zeit haben wir leider nicht genügend Inserate und Anzeigen um 4 Seiten zu füllen. Daher können wir die hobby-börse noch nicht in Druck aufgeben.**

## hobby-runde

**Die hobby-runde** mit Inge Hepp

ist ein offenes Treffen für Menschen, die Andere kennenlernen möchten und Informationen über Freizeitangebote und Aktivitäten erhalten und austauschen wollen. Bei Interesse verabreden sich Teilnehmer\*innen zu gemeinsamen Unternehmungen. Darüber hinaus werden für Theaterliebhaber regelmäßig Besuche der Generalproben des Fritz Rémond Theaters sowie von Konzerten, Kino, Ausstellungen, des Maintower-Studios zu Fernsehaufzeichnungen usw. organisiert. Frau Hepp vermittelt auch den Kontakt zu verschiedenen Aktiv-Gruppen, die über die hobby-börse oder die hobby-runde entstanden sind, beispielsweise zu

- einer Wandergruppe (Anreise in das Wandergebiet per Hessenticket),
- den »Mittwochsspaziergängen«,
- Englisch-Konversations-Gruppen,
- dem monatlich stattfindenden hobby-börsen Stammtisch.

Bei allen Aktivitäten rund um die hobby-runde wird Rücksicht auf den »kleinen Geldbeutel« genommen.

**jeweils von 14:00 – 15:30 Uhr**

- |                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Mi: 05.07.</b> | <b>Offene Runde:</b> Treffen – Kennenlernen – Informieren |
| <b>Mi: 19.07.</b> | <b>Spaziergang:</b> Interessierte treffen sich            |
| <b>Mi: 02.08.</b> | <b>Offene Runde:</b> Treffen – Kennenlernen – Informieren |
| <b>Mi: 16.08.</b> | <b>Spaziergang:</b> Interessierte treffen sich            |
| <b>Mi: 06.09.</b> | <b>Offene Runde:</b> Treffen – Kennenlernen – Informieren |
| <b>Mi: 20.09.</b> | <b>Spaziergang:</b> Interessierte treffen sich            |

**Wir halten Sie über unseren Newsletter und Webseite auf dem laufenden.**

**Der »hobby-börse« Stammtisch**

trifft sich im Restaurant »Wirtshaus Paulaner am Dom«, Domplatz 6, zum geselligen Beisammensein. Hier sind auch neue Gäste herzlich willkommen.

**Die nächsten Treffen am Mi: 12.07.; 09.08.; 13.09.2023 um 14:00 Uhr**

# Gemeinsam statt Einsam

## Das Offene Wohnzimmer Programm

Im Zentrum Dornbusch, bekannt als  
Café ANSCHLUSS und Kreativwerkstatt



Ab jetzt immer freitags von 14 – 17 Uhr geöffnet

### Das OWO ist ein Treff

für alle Altersgruppen, Nationalitäten und Kulturen.

### Das OWO ist ein Treff,

um Begegnungen zwischen Menschen zu ermöglichen, die sich zu den vielfältigsten Themen zusammenfinden.

### Das OWO ist ein Treff,

um einen Raum für Bürgerengagement zu schaffen und das Zusammenwirken mit anderen gesellschaftlich engagierten Menschen zu ermöglichen.

### Das OWO ist ein Treff

zum Kaffeetrinken, Ausruhen, Klönen, Lesen und Surfen.

## Gesucht werden ab sofort Freiwillige ...

die sich im OWO freitags engagieren

- als Gastgeber\*innen und im Gastrobereich  
Einführung und Unterstützung ist gewährleistet!

**Wir suchen »Sie«, wir suchen »Dich« zum aktiven Mitmachen, Ideen schmieden, entwickeln, gestalten und realisieren in einer netten Gemeinschaft!**

**Wir freuen uns über Ihr/Dein Interesse!**

# Gemeinsam statt Einsam

## Knopfschachtel-Talk am Nachmittag

Die Knopfschachtel ist ein Synonym für Vielfalt, Integration und Inklusion. Jede\*r ist willkommen, der/die Lust hat, sich mit interessanten und anregenden Lebens-themen zu befassen, und diese gleichberechtigt in zwangloser Runde mit anderen auszutauschen.

Verantwortlich für dieses Angebot ist Angelika Mahler, die ihre Rolle innerhalb dieser Gruppe als Moderierende versteht, aber auch gerne Themen vorbereitet, wenn die Teilnehmer es wünschen. Die Teilnehmer\*innen des Angebotes sind ein Garant für das Gelingen!

**Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, von 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr.  
Die Teilnehmer\*innenzahl ist bei jedem Treffen auf 10 Personen begrenzt.**

**Bitte melden Sie sich vorher an unter 069 40894593 oder per Mail an [angelika.mahler@gmx.net](mailto:angelika.mahler@gmx.net)**

## Spielegruppe »Annes Runde«

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat treffen sich Männer und Frauen von 13:30 bis 17:00 Uhr in der Kreativwerkstatt.

Sie sind im Rentenalter und möchten einen festen Termin in Ihrem Alltag? Sie sind aufgeschlossen, humorvoll, zuverlässig und möchten sich einer kleinen Gruppe anschließen? Sie spielen gerne Rummicub, Karten, Würfelspiele und wollen Ihr Gedächtnis trainieren?

Dann sind Sie willkommen. Zu Beginn besprechen wir bei Kaffee, Tee und Kuchen (erhältlich im Café Anschluss) aktuelle Themen. Gemeinsam wollen wir beim Spielen spannende aber auch entspannte Stunden verbringen. Sie sind interessiert?

**Bitte melden Sie sich an über: [annes-runde@t-online.de](mailto:annes-runde@t-online.de)**

# Gemeinsam statt Einsam

## **Treffen im Offenen Wohnzimmer**

**Verantwortlich: Teilnehmer\*innen der OWO-Trägergruppe**

Zum Kennenlernen, Wohlfühlen und Ideen spinnen für weitere Aktivitäten ...

**Termine: Immer freitags von 14 – 17 Uhr**

## **Schach für Anfänger / Könner / Fans**

**Verantwortlich: Vlade Ljubic**

Vlade ist leidenschaftlicher Schachspieler und Schachlehrer. Er war hessischer Bezirksmeister und kann gegen mehrere TeilnehmerInnen gleichzeitig spielen und auch Kinder können schon Schachspielen lernen ... Schachspiele sind da. Wir freuen uns aber auch über gespendete Spiele, soweit sie vollständig und gut in Schuss sind.

**Termine: Dienstags 15 – 17 Uhr, freitags 14 – 17 Uhr**

**Interessierte melden sich bitte vorher bei Vlade:**

Handy: 01577 9700919 oder Kreativwerkstatt: 069 299807-2357

## **Spielegruppe Doppelkopf**

**Verantwortlich: Jutta Worret**

Engeladen sind alle, die Spielpartner suchen und spielen können. Spielkarten sind vorhanden.

**Termine: Freitags, 15 – 17 Uhr**

**Ausschließlich nach telefonischer Voranmeldung bei Jutta Worret.  
Die genauen Termine bitte erfragen unter: 069 573222**

# Gemeinsam statt Einsam

## Schreiben im Café nach Natalie Goldberg

Verantwortlich: Wiltrud Pietschmann

Schreiben ist eine gute Gelegenheit im JETZT zu sein. Wenn wir schreiben, begegnen wir uns selbst gerade in diesem Augenblick. Allein für sich zu schreiben kann kraftvoll sein, aber in der Atmosphäre des Cafés – im Dialog mit anderen – können wir uns öffnen für viele neue Ideen. »Halten Sie Ihre Hand in Bewegung!«, rät uns Natalie Goldberg. Diesem Rat wollen wir folgen und Herz, Sinne und Verstand mit einbeziehen, wenn wir unsere Texte gestalten.

**Termine: Freitags, die genauen Termine bitte erfragen unter: 069 299807-2357**



## Literaturkreis

Gemeinsam lesen wir je eine kurze Erzählung sowie ein Gedicht und tauschen unsere Eindrücke und Gedanken aus. Es gibt bei diesen Besprechungen keine thematische Eingrenzung. Wer Lust hat, kopiert für die Gruppe eine Geschichte nach Wahl und bringt sie mit.

Die Größe des Lesekreises liegt bei etwa 6-8 Personen. Wir nehmen noch Interessierte auf. Bei Interesse nehmen Sie bitte mit Fritz Schmid Kontakt auf.

An Kosten fallen pro Treffen ca. 50 Cent für die Kopien an.

**Termine: Mittwochs 11:00 – 12:30 Uhr**

**Kontakt: Fritz Schmid** fritzschmid@hotmail.de oder

# Gemeinsam statt Einsam Besondere Veranstaltungen

## Neustart »LeseFreude« mit Probephöhne im Café Anschluss

Am 17.07.2023 um 17 Uhr

Der Frankfurter Verband bietet »LeseFreude« ein neues Zuhause.

Anders als einsam vor dem Fernseher erleben Sie das Programm von »LeseFreude« mit Freunden und Bekannten. Sie kommen unter die Leute. Das allein ist ein großer Gewinn.

Sie entrinnen der Eintönigkeit des Alltags, vergessen Kummer und Sorgen, amüsieren sich, haben etwas zu lachen, sind gespannt, wie es ausgeht, freuen sich ... In jedem Fall haben Sie eine gute Zeit.

Der Frankfurter Verband übernimmt es, auf Initiative vom LeseFreude-Mitstreiter Gustav Pressel, »LeseFreude« wieder neu ins Leben zu rufen.

Dazu braucht es neue Kräfte: Menschen, die gerne vorlesen oder vortragen.

Wir laden Sie herzlich dazu ein, das Projekt am **17.07.2023 um 17 Uhr**, im Café Anschluss kennenzulernen, damit Sie sich ein Bild machen können. Die szenische Lesung durch Carola Volkmann und Gustav Pressel ist dieses Mal: **Gustave Flaubert: Madame Bovary**

**Ohne Anmeldung; kostenlos**



# Gemeinsam statt Einsam Besondere Veranstaltungen

## Gesellschaftstanz im »offenen Wohnzimmer« unter der Leitung von Bea Bleil

Habt ihr Lust, in ungezwungenem Rahmen das Tanzbein zu schwingen, Schrittkombinationen im Gesellschaftstanz zu erlernen und anschließend zu üben? Das Angebot richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene, Ihr könnt als Paar oder Einzelperson tanzen (LGBTQIA+ willkommen).



### Termine im zweiten Quartal 2023:

Juli	August	September
10.07.	Sommerpause	11.09.
24.07.		25.09.

**Einlass ab 18:00 Uhr, 18:30 – 20:00 Uhr Kurs, anschließend bis maximal 21:00 Uhr freies Tanzen sowie Getränkeauschank für die Kursteilnehmer\*innen.**

**Teilnahmebeschränkung:** 30 Personen

**Kosten:** pro Termin sind 3,50 € für GEMA-Gebühren zu entrichten

**Anmeldung im Café Anschluss unter der Rufnummer 069 299807-2350 oder [cafe.anschluss@frankfurter-verband.de](mailto:cafe.anschluss@frankfurter-verband.de) dringend erforderlich!**

Wir freuen uns sehr darauf, viele Tanzbegeisterte zu sehen.

# Gemeinsam statt Einsam Besondere Veranstaltungen

## Rollenspiele im »offenen Wohnzimmer« unter der Leitung von Steven McAvinue

Selbst in fremde Welten eintauchen, Charaktere entwickeln, Abenteuer mitgestalten – bei Rollenspielen ist die einzige Grenze die eigene Fantasie. Als Rollenspiel (englisch role-playing game, kurz RPG) bezeichnet man eine Spielform, bei der die Spielenden die Rollen realer Menschen, fiktiver Figuren, Tiere oder auch Gegenstände übernehmen.

Rollenspiele an sich sind den allermeisten vertraut, Kinder spielen Räuber und Gendarm und im geschäftlichen Umfeld werden hin und wieder Übungsgespräche mit fiktiven Kunden ebenfalls als Rollenspiel bezeichnet.

Auch bei Pen-&-Paper-Rollenspielen, oft einfach nur Rollenspiele genannt, schlüpfen die Beteiligten in Rollen, die sie üblicherweise nicht innehaben (denn wer ist schon den ganzen Tag ein Superheld oder ein Zwergenkrieger), um eine Geschichte zu erleben. Meistens findet dies in einer Gruppe statt, sei es mit Freunden oder mit Menschen, die man zu diesem Zweck kennengelernt hat.



Die Spielwissenschaftler Siegbert A. Warwitz und Anita Rudolf beschreiben den Spielgedanken dieser sehr beliebten Spielgattung als »spielend ein anderer sein«. Unser erfahrener Spielleiter, Steven McAvinue erklärt Ihnen was unter Rollenspiel zu verstehen ist, und wird Sie mit Systemen aus dem Pen-&-Paper-Rollenspiele vertraut machen. Weitere Spielleiter und -Gruppen sind willkommen! Dies ist ein intergenerationelles Angebot!

**Am ersten Samstag des Monats – Dieses Quartal: 01.07.; 05.08.; 02.09.  
13:00 – 17:00 Uhr**

Bitte beachten Sie: Spielende Gruppen haben, je nach Spielleiter, eine begrenzte Anzahl von Spielern. Diese Anzahl kann variieren.

**Keine Anmeldung nötig.**

# Gemeinsam statt Einsam Besondere Veranstaltungen

## Geführte Wanderungen

Mit Wolfgang Ruth

Bei allen Wanderungen ist eine Einkehr vorgesehen. Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt, es sei denn es liegt für diesen Tag eine Unwetterwarnung des Wetterdienstes vor. Die An- und Abreise erfolgt immer mit Bahn und Bus. Die Wanderung am 17.8. (Heiligenberg) findet nachmittags statt, alle anderen werden am Vormittag beginnen. **Die Teilnehmer\*innenzahl ist jeweils auf 15 Personen begrenzt.**

**Der genaue Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.**

**Do: 13.07. »Hessisch Stonehenge«,** Nördlicher Odenwald, 11km, ab 09:15 Uhr

**Di: 01.08. Lorsbach – Eppstein,** Taunus, 9km, ab 10:15 Uhr

**Do: 17.08. Heiligenberg,** Bergstraße, 8km, ab 13:20 Uhr

**Di: 29.08. Rückersbacher Schlucht,** Vorderer Spessart, 11km, ab 09:20 Uhr

**Mi: 06.09. Glauburg,** Unterer Vogelsberg, 8,5km, ab 09:35 Uhr

**Di: 19.09. Hahnenkamm,** Vorderer Spessart, 9km, ab 09:20 Uhr

**Voraussetzungen:** Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk.

**Anmeldung im Café Anschluss unter der Rufnummer 069 299807-2350 oder [cafe.anschluss@frankfurter-verband.de](mailto:cafe.anschluss@frankfurter-verband.de) dringend erforderlich!**



# Gemeinsam statt Einsam

## Bitte beachten Sie:

- **Unsere Gruppenangebote, sowie die verschiedenen Angebote im Offenen Wohnzimmer (OWO), könnten Einschränkungen haben. Bitte informieren Sie sich bei den jeweiligen Verantwortlichen.**
- **Die jeweiligen Gruppenleiter\*innen entscheiden selbständig, wie sie ihre Angebote anbieten möchten.**
- **Wir bitten um Verständnis, dass alle unsere Angebote situationsbedingt kurzfristig verändert werden können.**

## Rat und Hilfe

### **Café ANSCHLUSS ist: Ausgabestelle für den »Kulturpass«**

Der Verein »Kultur für ALLE e.V.« hat mit dem »Kulturpass« ein beispielhaftes Projekt geschaffen mit dem Ziel, bedürftigen Frankfurterinnen und Frankfurtern eine Teilhabe am kulturellen Leben zu ermöglichen, beispielsweise den Besuch von Theater, Oper, Kino, Rock-, Jazz- oder Klassikkonzerten, Museum, Literaturlesungen, Kinderveranstaltungen oder Zirkus. Der »Kulturpass« (ein personalisiertes Plastik-kärtchen) für Bürgergeld-Empfänger\*innen, Grundsicherungsrentner\*innen und Sozialhilfeempfänger\*innen ist an verschiedenen Stellen in Frankfurt auf Antrag erhältlich.

**Täglich während den Öffnungszeiten im Café Anschluss**

# Rat und Hilfe

## Seniorentelefon

**Rufen Sie uns an: 069 299807-2350 oder 069 212-37070  
oder sprechen Sie unsere Empfangsmitarbeiter\*innen persönlich an**

**Als Anlaufstelle klären wir mit Ihnen Ihr Anliegen und leiten Sie weiter z. B. zu:**

- der Betreuungsstelle
- den wirtschaftlichen Hilfen für Heimbewohner
- Selbsthilfegruppen
- sozialen Diensten
- den Sozialrathäusern
- Seniorenbeiräten
- Sozialbezirks- und Stadtbezirksvorstehern
  
- dem Pflegebereich
  - Alten- und Pflegeheimen
  - Tages- und Kurzzeitpflege
  
- den ambulanten Diensten
  - hauswirtschaftlicher und pflegerischer Versorgung
  - betreutem Wohnen
  - Hausnotruf
  - Essen auf Rädern
  - Seniorenrestaurants
  
- den offenen Angeboten
  - Aktiv- und anderen Clubs und Treffpunkten
  - Begegnungsstätten
  - Kursen und Vorträgen
  - kulturellen Angeboten
  - Seniorenreisen und Ausflügen
  - Wohnprojekten
  - Möglichkeiten der ehrenamtlichen Tätigkeit

## Informationszentrale

Sie finden bei uns zahlreiche aktuelle Informationen in Form von Zeitschriften, Broschüren und Handzetteln zu Angeboten und Veranstaltungen für ältere Menschen in Frankfurt und darüber hinaus.

# Zentrum Dornbusch

Das sind:

## Café ANSCHLUSS und die Kreativwerkstatt

**Kreativwerkstatt**, Internationaler Treff für Alt bis Jung  
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt, Eingang: Pfadfinderweg  
Tel.: 069 299807-2357, Fax: 069 299807-2358  
E-Mail: kreativwerstatt@frankfurter-verband.de

### Wir, die Kreativwerkstatt

Die Kreativwerkstatt ist eine internationale Begegnungsstätte. Wer zu uns kommt, hat Interesse an der Begegnung der Generationen und Kulturen. Wir bieten Kurse, Workshops und Offene Werkstätten zu unterschiedlichsten kreativen Themen an. Eine unserer Leitlinien ist es, Menschen zu ermöglichen, sich in Gemeinschaft mit Anderen kreativ, künstlerisch und sozial entfalten und betätigen zu können, und zwar unabhängig von ihrer sozialen Lebenssituation. Es gibt viele Möglichkeiten, sich auch ehrenamtlich bei uns zu engagieren.

Eingeladen, bei uns mitzumachen, sind alle Generationen von ALT bis JUNG. Aktiven, dynamischen und selbstbestimmten Menschen haben wir viel zu bieten. Aber auch Stille, Zurückhaltende oder Hochbetagte finden bei uns ihren Platz. Unsere BesucherInnen sind zur Zeit zwischen 87 und 27 Jahre alt. Wir sind ein Haus, in dem die verschiedenen Altersgruppen miteinander tätig sind. Das erleben alle als sehr bereichernd.

Ebenso sind wir ein Ort, an dem Menschen aus aller Welt herzlich willkommen sind. Denn das Überwinden von Vorurteilen und festgefahrenen Verhaltensweisen ist ein Teil unserer »Werkstattphilosophie«. Miteinander kreativ sein macht offen füreinander und baut Brücken.

Das vielfältige Spektrum unserer Kurse und Themenangebote, die unterschiedlichsten Menschen im Hause, der Prozess des ständigen voneinander Lernens, ein Konzept, das selbstbestimmtes Tun und Selbsttätigkeit in den Mittelpunkt stellt, macht die Kreativwerkstatt zu einem Ort, der lebendig ist, neugierig macht und aktiv werden lässt und alle mit Lebensfreude ansteckt, die zu uns kommen.

**Unser Angebot:** Offene Werkstätten, Atelier, Ton, Holz/Metall.  
Kurse: Kunsthandwerk, Bildende Kunst, Selbsterfahrung, Entspannung u. Bewegung, Tanz und Musik, Sprachen lernen.

**Besondere Treffs:** Internationaler Frauenkreis, Gesprächskreis Philosophie für Frauen, Internationaler Strickclub, Netzwerk Neue Nachbarschaften, Ausflüge, Besichtigungen, Feste, Vorträge, Diskussionen, Projekte mit anderen Organisationen, eigene Events wie der weihnachtliche Markt.

# Zentrum Dornbusch

Das Café ANSCHLUSS bietet seit **über 25 Jahren** Unterstützung zum Einstieg in die Welt des Computers sowie des Internets für Personen ab 50 Jahren an. In diesem Rahmen hat sich ein breites Feld an Kursen und Einzelangeboten entwickelt, das wir stetig erweitern. Weiterhin haben wir eine kleine, aber feine Cafeteria mit frischem Kaffee und leckerem, selbst gebackenem Kuchen aus hochwertigen Zutaten. Bei uns bekommen Sie Informationen über Zentren & Pflegeheime des Frankfurter Verbandes, das Rathaus für Senioren sowie Behörden (z.B. die Behördennummer 115 für alle Behördenfragen). Des Weiteren Infos zu der regelmäßig stattfindenden »hobby-runde« sowie den Aktivitäten des »Offenen Wohnzimmers«.

## Helfende Hände herzlich willkommen:

Wir suchen »Sie«, wir suchen »Dich« zum aktiven Mitmachen im Café Anschluss. Wir sind eine lebendige, vielseitige Gemeinschaft mit großartigen Ideen. Aber es fehlen uns an vielen Stellen fleißige Menschen, die Spaß daran haben, im Café Anschluss mitzuhelfen. Und deshalb freuen wir uns auf Sie!

Bei uns können alle mitmachen die Lust haben, sich freiwillig zu engagieren. Je nach Interesse und Laune unterstützen Sie uns in der Cafeteria oder beim Empfang. Oder Sie kennen sich mit Computer, Internet oder Smartphone aus? Dann können Sie gerne einen Kurs anbieten oder in der Einzelhilfe aktiv werden. Wir freuen uns auf Sie. Sprechen Sie uns einfach an.

## Ansprechpartnerin:

Christine Fischer

Telefon: 069 299807-2350

E-Mail: [christine.fischer@frankfurter-verband.de](mailto:christine.fischer@frankfurter-verband.de)



# Zentrum Dornbusch

## Repaircafé Frankfurt-Dornbusch

Unser Repaircafé funktioniert auf der Basis »Hilfe zur Selbsthilfe«. Als Besucher\*in können Sie zu uns kommen und Ihr defektes Gerät oder reparaturbedürftige Textilien mitbringen.

Sie können sich dabei von unseren erfahrenen Reparatur\*innen helfen lassen oder es auch selbst versuchen und nur um Rat fragen, wenn es nicht weitergeht oder unser Werkzeug mitbenutzen.

Wir versuchen, alles zu reparieren, was Sie unter dem Arm problemlos transportieren können und was sich auch reparieren lässt – ausgenommen sind Waschmaschinen, Trockner, Computer, »gefährliche« Eigenkonstruktionen und Ähnliches.

Zwei Sachen sollten Sie allerdings noch wissen:

- Es gibt keine Garantie für und auf eine Reparatur
- Nach Ihrem Besuch müssen Sie ihr Gerät wieder mitnehmen, repariert oder nicht

Als Anerkennung für die Ihnen erbrachte Leistung, und um die Weiterexistenz des Repaircafés zu sichern, wird um eine Spende nach Ihren Möglichkeiten gebeten.

Kaffee und Kuchen, sowie ein Plausch mit den anderen Gästen verkürzen ggf. vorhandene Wartezeiten.

Veranstaltungsort ist das »Offene Wohnzimmer« (OWO) im Café Anschluss, Zentrum Dornbusch, Hansaallee 150 / Ecke Pfadfinderweg.

**Jeden letzten Freitag des Monats  
(nicht im Dezember)**

**15:00 – 17:30, Einlass ab 14:30 Uhr**

**Achtung:** Limitierte Teilnehmer\*innenzahl

**Kontakt:** [repaircafe.dornbusch@frankfurter-verband.de](mailto:repaircafe.dornbusch@frankfurter-verband.de)

Neue ehrenamtliche Unterstützer\*innen sind bei uns immer herzlich willkommen – besuchen Sie uns einfach und »schnuppern« Sie mal rein.

# Zentrum Dornbusch



## Leckerer selbstgebackener Kuchen & Quiche aus hochwertigen Zutaten

Montags bis donnerstags von 10:00 – 17:00 Uhr sowie freitags von 10:00 – 13:00 Uhr gibt es bei uns im Café Anschluss leckeren, selbst gebackenen Kuchen und Quiche aus hochwertigen Zutaten. Genießen Sie die ständig wechselnden, liebevoll zubereiteten Kuchenkreationen bei uns im Café oder nehmen Sie sich ein paar Stücke mit nach Hause.

Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

### **Verantwortlicher für das Zentrum Dornbusch:**

Peter Gehweiler

Zentrum Dornbusch: Café Anschluss & Kreativwerkstatt

Hansaallee 150, 60320 Frankfurt

Tel. 069 299807-2350

Haltestelle Dornbusch (U1, 2, 3, 8, Bus 34, 64)

Träger: Frankfurter Verband e.V.

# Der Frankfurter Verband

Der Frankfurter Verband ist der größte Träger sozialer Einrichtungen in Frankfurt. Sein vielfältiges Angebot deckt die gesamte Bandbreite von Dienstleistungen für ältere Frankfurter Bürgerinnen und Bürger ab. Wir sind parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

Diese Unabhängigkeit prägt uns in unserem Denken und Handeln. Jeder Mensch ist einzigartig. Daher müssen alle Angebote dieser Einzigartigkeit Rechnung tragen. Die lebensgeschichtliche Prägung, die religiösen, sozialen und kulturellen Bedürfnisse, die sexuelle Identität und alles, was die Persönlichkeit ausmacht, muss besonders geachtet werden, um individuelle Lösungen anbieten zu können.

Ein zentrales Anliegen ist es, den Menschen ein selbstbestimmtes Leben, auch im hohen Alter oder bei Pflegebedürftigkeit, zu ermöglichen. Um dieses Ziel zu erreichen, freuen wir uns über jede ehrenamtliche Unterstützung. Zum Beispiel

- durch regelmäßige Besuche bei Menschen, die keine Angehörigen mehr haben oder wenn diese nicht in der Nähe wohnen,
- mit Menschen spazieren oder einkaufen gehen, die sich dies nicht mehr alleine zutrauen,
- durch Mitgestaltung und Durchführung von Ausflügen oder Reisen,
- als Gastgeber\*in in einer unserer vielen Cafeterien oder bei unserem »Restaurant im Viertel«.

Gestalten Sie mit uns die Gegenwart, damit wir uns in Zukunft darin wohl fühlen. Wir freuen uns auf Sie.

## **Peter Gehweiler**

Fachbereich Freiwilliges Engagement und Seniorenreisen  
peter.gehweiler@frankfurter-verband.de  
069 299807-2350

# Anmeldung für Kurse und Zahlung der Kursgebühr

Sie haben drei Möglichkeiten, um sich bei uns für einen Kurs anzumelden und die Kursgebühren zu zahlen:

- **Online unter [www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de).** Wir empfehlen bei der Online-Buchung per Banküberweisung auf das Konto des Frankfurter Verbandes bis spätestens 14 Tage vor Beginn des ersten Kurstages zu bezahlen.

**Bankverbindung:**

**Frankfurter Verband e.V.**

**Frankfurter Volksbank eG**

**IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00**

**BIC: FFVBDEFF**

**Verwendungszweck: Bitte vollständige Kursnummer(n) angeben**

- Bei vorheriger Anmeldung mit Bar- oder Kartenzahlung im Café ANSCHLUSS während der Öffnungszeiten vor dem Kurs/Vortrag.
- Mit persönlicher oder telefonischer Anmeldung und Banküberweisung auf das Konto des Frankfurter Verbandes bis spätestens 14 Tage vor Beginn des ersten Kurstages, mit der oben angegebenen Bankverbindung
- Per Bankeinzug mithilfe des SEPA Lastschriftformulars auf unserer Webseite [www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de) zum Herunterladen. Das Original bitte beim Café ANSCHLUSS vorbeibringen oder auf dem Postweg zusenden.

**Café ANSCHLUSS**

**Hansaallee 150**

**60320 Frankfurt am Main**

Beim Rücktritt von Kursen gelten die Teilnahmebedingungen des Café Anschluss, die Sie auf der letzten Seite unseres Programms einsehen können.

# Teilnahmebedingungen des Café ANSCHLUSS

## I. Bedingungen für anmeldepflichtige Angebote

### 1. Teilnahmevoraussetzungen

- a. An den Angeboten können Personen ab 50 Jahren und Personen jeden Alters mit einer Behinderung teilnehmen.
- b. Soweit für den jeweiligen Kurs laut Programm Vorkenntnisse vorausgesetzt werden, sind diese zwingend zu beachten.

### 2. Anmeldung

- a. Anmeldungen erfolgen ausschließlich bei Begleichung der Kursgebühren per Barzahlung, Überweisung, Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats oder Kartenzahlung.
- b. Reservierungen und Anzahlungen sind nicht möglich.
- c. Die erhobenen persönlichen Daten werden nur für den internen Gebrauch gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben.

### 3. Rücktritt

Ein Rücktritt von Veranstaltungen ist bis zu 5 Öffnungstagen vor Beginn eines Kurses möglich. Eine Rückzahlung erfolgt bei Vorlage der Quittung; 5 € werden als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Zu einem späteren Zeitpunkt ist eine Erstattung nicht mehr möglich.

### 4. Ermäßigungen

Inhaber des Frankfurt-Passes zahlen für Kurse, Surfen und Einzelhilfen bei Nachweis die Hälfte. Im Falle einer schriftlichen Anmeldung muss der Nachweis der schriftlichen Anmeldung beiliegen; bei Anmeldung direkt im Café Anschluss ist der Frankfurt-Pass vorzuzeigen.

### 5. Durchführung

Das Café ANSCHLUSS behält sich vor, bei Ausfall von Kursleitern oder betrieblichen Störungen ein Angebot abzusagen. Den Teilnehmern wird in diesem Fall die volle Kursgebühr erstattet.

### 6. Haftung

- a. Das Café ANSCHLUSS haftet nicht für Diebstahl.
- b. Das Café ANSCHLUSS übernimmt keine Haftung oder Gewähr für Schäden, die an Geräten oder Arbeitsmitteln der Gäste entstehen.
- c. Die Teilnahme an Angeboten des Café ANSCHLUSS erfolgt in eigener Verantwortung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

### 7. Hausordnung

- a. An den Computern im Kursraum ist Essen und Trinken nicht gestattet.
- b. Das Mitbringen von Speisen und Getränken ist nicht erwünscht.

## II. Bedingungen für Angebote ohne Anmeldung

Die Punkte 1, 4, 6 und 7 gelten auch für anmeldungsfreie Angebote.

# Kalender

Tag	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Kurs	Seite
<b>Ständige Angebote:</b>					
Mo, bis Do		10:00-17:00	Surfen mit Tutorenunterstützung		6
Fr		10:00-13:00	Surfen mit Tutorenunterstützung		6
<b>Juli</b>					
Sa	01.07.	13:00-17:00	Rollenspiele im »offenen Wohnzimmer«		50
Mo	03.07.				
Di	04.07.				
Mi	05.07.	14:00-15:30	hobby-runde		43
Do	06.07.				
Fr	07.07.				
Mo	10.07.	14:00-16:00	KulTour	3451	42
		18:30-21:00	Gesellschaftstanz mit Bea Blell		49
Di	11.07.				
Mi	12.07.	10:00-13:00	Kennenlernen Shortcuts/Tastenkürzel & Versenden von E-Mailanhängen	3321	21
Do	13.07.				
Fr	14.07.	10:00-13:00	Fake News	3260	16
Mo	17.07.	10:00-13:00	Windows 11 Grundlagen 1/2	3221	13
		17:00-?	»Lesefreude«		48
Di	18.07.	10:00-13:00	Tablet/Smartphone Grundlagen	3211	13
Mi	19.07.	13:30-16:30	iPad/iPhone Grundlagen	3231	12
Do	20.07.	10:00-13:00	Windows 11 Grundlagen 2/2		13
Fr	21.07.				
Mo	24.07.	18:30-21:00	Gesellschaftstanz mit Bea Blell		49
Di	25.07.	10:00-11:30	Die Alleskönner »Smartphones«	3102	8
Mi	26.07.	10:00-11:30	Gesundheits-Apps	3112	21
		13:30-16:30	eBay Workshop	3272	15
Do	27.07.	10:00-11:30	Smartphone benutzerfreundlich einstellen	3111	12
Fr	28.07.				
Mo	31.07.	10:00-13:00	Windows 11 für Fortgeschrittene 1/2	3222	14

# Kalender

Tag	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Kurs	Seite
<b>August</b>					
Di	01.08	10:00-13:00	Tablet/Smartphone für Fortgeschrittene	3212	14
Mi	02.08.	13:30-16:30	Das »Internet der Dinge«	3371	23
		14:00-15:30	hobby-runde		43
Do	03.08	10:00-13:00	Windows 11 für Fortgeschrittene 2/2		14
Fr	04.08.				
Sa	05.08.	13:00-17:00	Rollenspiele im »offenen Wohnzimmer«		50
Mo	07.08.				
Di	08.08.	10:00-11:30	Die wunderbare Welt der »Tablets«	3103	8
Mi	09.08.	10:00-13:00	Facebook Kurs 1/2	3261	16
Do	10.08.				
Fr	11.08.	10:00-13:00	Facebook Kurs 2/2		16
Mo	14.08.	10:00-13:00	Fotos neu zusammenstellen	3349	20
		14:00-16:00	KulTour	3451	42
Di	15.08.	10:00-13:00	Tablet/Smartphone Grundlagen	3213	13
Mi	16.08.	10:00-13:00	Reiseplanung im Internet	3353	22
Do	17.08.	10:00-13:00	Sicherheit im Internet	3225	15
Fr	18.08.				
Mo	21.08.	10:00-13:00	Windows 11 Problembehandlung sowie Tipps und Tricks	3322	23
Di	22.08.	10:00-11:30	Online Banking Vortrag	3213	13
Mi	23.08.	13:30-16:30			
Do	24.08.				
Fr	25.08.				
Mo	28.08.				
Di	29.08.	10:00-13:00	Fotografieren mit dem Smartphone 1/2	3246	18
Mi	30.08.	10:00-11:30	Online Nachschlagewerke	3351	24
Do	31.08.	10:00-13:00	Fotografieren mit dem Smartphone 2/2		20

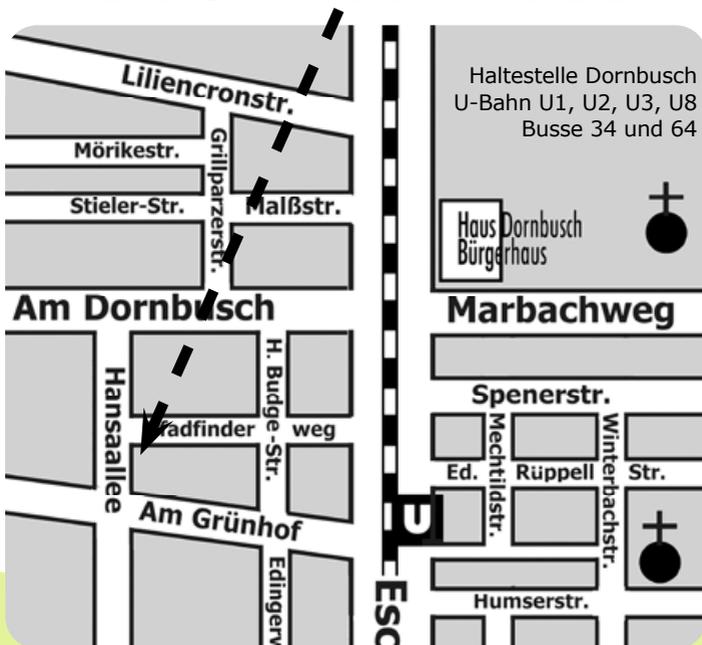
# Kalender

Tag	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Kurs	Seite
<b>September</b>					
Fr	01.09.				
Sa	02.09.	13:00-17:00	Rollenspiele im »offenen Wohnzimmer«		50
Mo	04.09.				
Di	05.09.	10:00-13:00	Tablet/Smartphone für Fortgeschrittene	3214	14
Mi	06.09.	10:00-13:00	iPad/iPhone Grundlagen	3232	12
		14:00-15:30	hobby-runde		43
Do	07.09.				
Fr	08.09.				
Mo	11.09.	14:00-16:00	KulTour	3451	42
		18:30-21:00	Gesellschaftstanz mit Bea Blell		49
Di	12.09.	10:00-13:00	Bewältigung der Fotoflut auf dem Smartphone	3342	22
Mi	13.09.	10:00-13:00	Regionale Veranstaltungsplanung	3352	24
Do	14.09.				
Fr	15.09.				
Mo	18.09.	<b>Start der »Aktionswochen Älterwerden«</b>		AÄ	34-40
Di	19.09.	10:00-13:00	CEWE Fotobuch 1/2	3244	19
Mi	20.09.			AÄ	34-40
Do	21.09.			AÄ	34-40
Fr	22.09.	10:00-13:00	CEWE Fotobuch 2/2		19
Mo	25.09.	18:30-21:00	Gesellschaftstanz mit Bea Blell	AÄ	49
Di	26.09.			AÄ	34-40
Mi	27.09.			AÄ	34-40
Do	28.09.			AÄ	34-40
Fr	29.09.	15:00-17:30	<b>Repaircafé</b>	AÄ	56

## Wegen den Aktionswochen Älterwerden:

Da unser Angebot zu vielfältig ist, um in den Kalender zu passen, bitten wir Sie auf die Seiten 34 bis 40 zu schauen. Die Termine sind in zeitlicher Reihenfolge, wobei es bei zwei Angeboten Termine in beide Wochen gibt.

# Café ANSCHLUSS



## Die Öffnungszeiten:

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

## Geänderte Öffnungszeiten: Juli – August

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

## Das Offene Wohnzimmer (OWO):

Freitags 14:00 – 17:00 Uhr

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

Telefon 069 299807-2350  
Fax 069 299807-2359  
E-Mail: [cafe.anschluss@frankfurter-verband.de](mailto:cafe.anschluss@frankfurter-verband.de)  
Webseite: [www.cafe-anschluss.de](http://www.cafe-anschluss.de)

**Das nächste Programm für Oktober – Dezember 2023  
erscheint Mitte September 2023**

