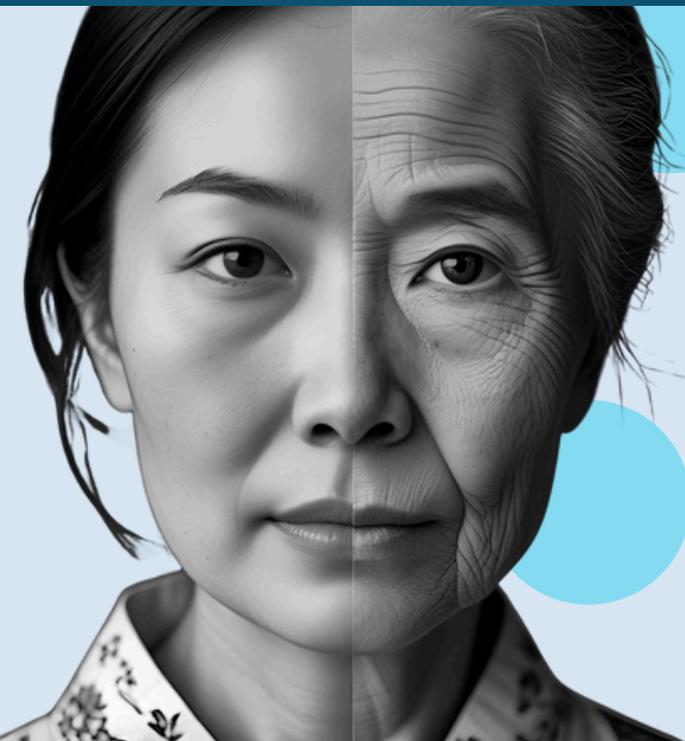


ZUKUNFT ALTER

LEBENSWEIT ÄLTER WERDEN IN HANAU



Informationen
Workshops
Vorträge

AKTIONSWOCHE

20. bis 25.10.2025

Hanauer
Seniorenbüro

Die beste *Alternative.* 



Herausgeber und Redaktion:

Magistrat der Stadt Hanau
Amt für Sozialen Zusammenhalt & Sport
Abteilung Senioren & Ehrenamt
Steinheimer Str. 1
63450 Hanau

Texte:

Referierende sowie Mitarbeitende der
Abteilung Senioren & Ehrenamt

Druck:

WIRmachenDRUCK GmbH

Stand:

Oktober 2025



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

wie stellen wir uns eigentlich unsere Zukunft vor? Wie wollen wir „alt“ werden? Welche Herausforderungen kommen auf uns zu – aber auch welche Möglichkeiten eröffnen sich uns?

All diese Fragen beschäftigen uns täglich, denn auch das „Altwerden“ ist so individuell wie jeder einzelne Mensch.

Das Programm der Aktionswoche möchte einige dieser Fragen aufgreifen, Impulse geben und zum Austausch einladen. In der Zeit vom 20.10. bis zum 25.10.2025 widmet sie sich Schwerpunktthemen wie Vorsorge, Sicherheit, Wohnen, Gesundheit sowie dem Alltag.

Hanauer Vereine, Institutionen und städtische Einrichtungen präsentieren die Themen in Kurzvorträgen, Workshops und an Informationsständen, um ein Bewusstsein für die Möglichkeiten in unserer Stadt zu schaffen und zugleich Raum für weitere Anregungen und Bedarfe zu eröffnen.

Die Einladung gilt dabei ausdrücklich allen Interessierten jeden Alters.

Ich wünsche der Aktionswoche viele gute Begegnungen und anregende Gespräche und danke allen, die sich daran beteiligen.

Ihr

Dr. Maximilian Bieri

Bürgermeister der Stadt Hanau

AUFTAKT

MONTAG, 20. OKTOBER 2025

VIER MÜTTER FÜR EDWARD

Film | Kinopolis Hanau | 17:00-18:30 Uhr

Edward, Schriftsteller Mitte Dreißig, steht mit seinem Buch vor dem Durchbruch – doch seine Mutter, mit der er zusammenwohnt, sorgt liebevoll, aber eigenwillig für Chaos. Dann drängt der Verlag zu einer großen Lesereise in die USA. Und seine besten Freunde planen spontan einen Pride-Urlaub in Spanien und laden ihre Mütter bei ihm ab. An einem turbulenten Wochenende muss Edward Karriere, die Betreuung vier exzentrischer Damen und das Familienleben unter einen Hut bringen.

Das Angebot ist kostenfrei. Karten werden am Veranstaltungstag ab 16:00 Uhr im Kinopolis Hanau ausgegeben. Reservierungen sind nicht möglich.

AUFTAKT

MONTAG, 20. OKTOBER 2025

LEBEN IM ALTER

Podiumsdiskussion | Kinopolis Hanau | 18:45-20:30 Uhr

Hören Sie die unterschiedlichen Perspektiven zum Thema „Wohnen im Alter“ von den Podiumsteilnehmerinnen und -teilnehmern und bringen Sie Ihre Erfahrungen und Meinungen ein. Wie möchten Sie in Hanau älter werden?

Auf dem Podium:

Dr. Maximilian Bieri – Bürgermeister und Sozialdezernent

Ingrid Ehmes – Ehemalige Ortsvorsteherin Klein-Auheim

Doris Fincke – Vorsitzende „Zusammen(h)alt e. V.“

Thorsten Hitzel – Vorstandsvorsitzender Martin Luther Stiftung

Koray Köslü – Güven Pflegedienst GmbH

GUT VORSORGEN

DIENSTAG, 21. OKTOBER 2025

DIGITALER NACHLASS

Hybrid-Vortrag | Neustädter Rathaus | 14:30-16:00 Uhr

Sie haben ein E-Mail-Konto und tauschen sich gerne in sozialen Netzwerken aus? Im Laufe unseres Lebens hinterlassen wir Spuren – auch im Internet. Diese verschwinden nicht einfach, wenn wir das Angebot nicht mehr nutzen. Es ist ratsam, sich zu Lebzeiten damit zu beschäftigen, was mit den eigenen Daten im Internet passieren soll. Was das beinhaltet und welche Möglichkeiten bestehen, ist Thema dieses Vortrags.

Referentin: Petra Rollfing (Deutschland sicher im Netz e. V.)

Die Teilnehmerzahl für dieses Angebot ist begrenzt, daher bitten wir um Anmeldung:

 **06181 2950-2211**

 **seniorenbuero@hanau.de**

GUT VORSORGEN

DIENSTAG, 21. OKTOBER 2025

WIE GERNE LEBE ICH EIGENTLICH?

Vortrag | Neustädter Rathaus | 15:00-16:00 Uhr

Die Gesundheitliche Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase ist mehr als „nur“ eine Patientenverfügung. Sie fragt auch danach, wie gerne ich lebe und welche Gedanken ich mir über Sterben und Tod mache. Festzulegen, wie ich behandelt werden will, wenn ich in einer kritischen Situation bin, ist hilfreich. Wichtig ist die Beteiligung der Bevollmächtigten. Sind diese von Anfang an eingebunden, sind die Voraussetzungen gut, dass ich so behandelt werde, wie ich es für mich entschieden habe.

Referierende: Marion Perner & Stefan Würz

(Ambulanter Hospizdienst der Martin Luther Stiftung Hanau)

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung, damit wir besser planen können. Kurzentschlossene sind dennoch herzlich willkommen!

 **06181 2950-2211**

 **seniorenbuero@hanau.de**

GUT VORSORGEN

DIENSTAG, 21. OKTOBER 2025

RECHTLICHE VORSORGE

Informationsabend | Neustädter Rathaus | 16:30-19:00 Uhr

Dieser Abend informiert über die rechtliche Vorsorge als Grundlage für selbstbestimmtes Handeln. Anhand von Beispielen aus dem Alltag einer gesetzlichen Betreuerin wird dieses wichtige Ehrenamt beleuchtet. Anschließend geht es um zwei weitere zentralen Instrumente: **Patientenverfügung** und **Vorsorgevollmacht**. Dabei wird erklärt, welchen Zweck sie erfüllen und wie der persönliche Wille auch bei fehlender Entscheidungsfähigkeit gesichert wird.

*Referierende: Doris Fincke (ehrenamtliche gesetzliche Betreuerin),
Klaus Bergmann (Betreuungsverein der Lebenshilfe Hanau e. V.)*

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung, damit wir besser planen können. Kurzentschlossene sind dennoch herzlich willkommen!

 06181 2950-2211

 seniorenbuero@hanau.de

GUT VORSORGEN

DIENSTAG, 21. OKTOBER 2025

VORSORGE KOMPAKT

Informationsstände | Neustädter Rathaus | 14:00-17:00 Uhr

Begleitend zum Vortragsprogramm können Sie sich an diesem Nachmittag über drei weitere Arten der Vorsorge informieren.

Der **Lions Club Hanau Schloss Philippsruhe** informiert an seinem Stand über die SOS-Dose und den Notfall-Pass, außerdem wird die Wichtig-Mappe des Landes Hessen vorgestellt.

Alle drei Vorsorgehilfen haben den Zweck, im Notfall oder bei eigener Handlungsunfähigkeit lebenswichtige medizinische, persönliche und organisatorische Informationen schnell und gesammelt für Rettungskräfte und Vertrauenspersonen zugänglich zu machen.



SICHERHEIT

MITTWOCH, 22. OKTOBER 2025

SICHERHEIT ZUHAUSE, IM VERKEHR & ONLINE

Informationsstände | Neustädter Rathaus | 9:00-17:00 Uhr

Ein selbstbestimmtes Leben im Alter erfordert die Kenntnis und Nutzung moderner Sicherheitsmaßnahmen – dieser Aktionstag bietet Ihnen die Gelegenheit, sich kompakt und praxisnah über alle relevanten Vorsorge- und Schutzmöglichkeiten zu informieren.

Mit dabei sind:

Polizeipräsidium Südothessen

Stadtpolizei Hanau / Mobile Stadtwache

Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren

Feuerwehr Hanau

ADAC Hessen-Thüringen e. V. (Fahrt-Fitness-Check)

DRK-Kreisverband Hanau e. V. (Hausnotruf)

TRICKBETRUG & CO.

Impulsvortrag | Neustädter Rathaus | 10:00-10:30 Uhr

Trickbetrüger werden immer raffinierter und lauern überall – am Telefon, an der Haustür oder im Internet (z. B. Enkeltrick, Schockanrufe oder falsche Polizisten). In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die gängigsten Betrugsmaschen und wie Sie sich davor schützen können.

Referentin: Silvia Traber (Polizeipräsidium Südosthessen)

MIT VERANTWORTUNG MOBIL

Impulsvortrag | Neustädter Rathaus | 13:00-13:30 Uhr

Der ADAC Fahr-Fitness-Check bietet Ihnen eine professionelle Einschätzung Ihrer aktuellen persönlichen Fahrfertigkeiten. So bleiben Sie im Alter freiwillig und ohne Risiko für Ihren Führerschein weiterhin unabhängig und mobil.

Referent: Alejandro Melus (ADAC Hessen-Thüringen e. V.)

SICHERHEIT

MITTWOCH, 22. OKTOBER 2025

TATORT INTERNET – SCHWACHSTELLE MENSCH

Vortrag | Neustädter Rathaus | 15:00-16:30 Uhr

In diesem Vortrag wird vermittelt, welche aktuellen Gefahren und Kriminalitätsphänomene im Internet lauern. Der Fokus liegt dabei darauf, aktuelle Betrugsmaschen zu erkennen, Strategien zum Schutz ihrer persönlichen Daten und Finanzen zu entwickeln und Handlungsmöglichkeiten kennenzulernen, wenn es bereits zu spät ist. Im Anschluss ist Raum für Fragen und Austausch eingeplant.

Referent: David Jesse (Polizeipräsidium Südosthessen)

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung, damit wir besser planen können. Kurzsentschlossene sind dennoch herzlich willkommen!

 **06181 2950-2211**

 **seniorenbuero@hanau.de**

MARTIN LUTHER STIFTUNG HANAU

Dienstag, 21. Oktober 2025

Agora, Stadthof

- 15:00 Uhr** Vortrag „Älterwerden im Betreuten Wohnen“. Einblicke in das Angebot der Martin Luther Stiftung Hanau
- 16:00 Uhr** Gedächtnistraining für Senior/-innen
- 17:00 Uhr** Vortrag „Würdevoll und selbstbestimmt – Hospiz- und Palliativarbeit im Main-Kinzig-Kreis“

Mittwoch, 22. Oktober 2025

Agora, Stadthof

- 13:00 Uhr** Die Diakoniestation der Martin Luther Stiftung stellt sich vor
- 14:00 Uhr** Garten- und Bastelgruppe der Mieter/-innen der Martin Luther Anlage (Betreutes Wohnen) und Friedrich-Engels-Straße (Soziales Wohnen)

Parallel dazu an beiden Tagen

Freiraum, Stadthof

Informationen rund um die ambulanten Angebote der Diakoniestation und des Hospizdienstes Martin Luther Stiftung Hanau

BARRIEREFREI WOHNEN

DONNERSTAG, 23. OKTOBER 2025

MUSTERWOHNUNG „BELLE WI“

Exkursion | Wiesbaden | 8:15-16:00 Uhr

Die eigene Mobilität und Gesundheit sind keine Konstanten; sie können sich, oft unerwartet und plötzlich, im Laufe des Lebens oder durch einen Ernstfall drastisch verändern. Um die selbstbestimmte Lebensführung in den vertrauten vier Wänden dauerhaft zu sichern und nicht erst bei akutem Bedarf vor kostspieligen und eiligen Umbauten zu stehen, ist das rechtzeitige Nachdenken über barrierearmes oder barrierefreies Wohnen essenziell. Die dauerhafte Ausstellung „Belle Wi – besser barrierefrei wohnen und leben“ bietet hierfür die notwendige Inspiration, präsentiert innovative Lösungen und zeigt hilfreiche Technik, die ein komfortables und unabhängiges Leben in jedem Alter ermöglicht.

Die Exkursion wird von zwei ehrenamtlichen Wohnberaterinnen begleitet.

BARRIEREFREI WOHNEN

DONNERSTAG, 23. OKTOBER 2025

Programm:

08:15 Uhr: Abfahrt am Seniorenbüro (Reisebus)

09:30 Uhr: Geführter Rundgang durch die Musterwohnung „Belle Wi“

12:00 Uhr: Mittagessen im Waldgeist zur Eisernen Hand, Taunusstein

16:00 Uhr: Ankunft am Seniorenbüro

Die Exkursion (Busfahrt, Eintritt und Führung) ist kostenlos.

Die Kosten für das Mittagessen sind von den Teilnehmenden selbst zu tragen.

Die Teilnehmerzahl für dieses Angebot ist begrenzt, daher bitten wir um verbindliche Anmeldung:

☎ 06181 2950-2211

✉ seniorenbuero@hanau.de

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

FREITAG, 24. OKTOBER 2025

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG IM ALTER

Vortrag | Neustädter Rathaus | 12:00-13:00 Uhr

In ihrem Vortrag zeigen Marcel und Hermann Allmeritter, dass Hülsenfrüchte und Nüsse echtes „Superfood“ sind, sprechen über schonende Garmethoden und darüber, wie man einfach und schnell etwas Gesundes auf den Teller zaubern kann. Auch der richtige Einsatz von Fetten ist ein Thema, denn nicht jedes Fett ist „böse“.

Referenten: Marcel und Hermann Allmeritter

(Martin Luther Stiftung)

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung, damit wir besser planen können. Kurzentschlossene sind dennoch herzlich willkommen!

☎ 06181 2950-2211

✉ seniorenbuero@hanau.de

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

FREITAG, 24. OKTOBER 2025

HAPPY AGING DURCH GESUNDE ERNÄHRUNG

Vortrag | Neustädter Rathaus | 14:00-15:30 Uhr

„Kann man sich jünger essen?“ auf diese und viele weitere Fragen geht die Referentin in Ihrem Vortrag ein. Sie informiert darin, wie sich Ernährungsempfehlungen verändert haben und wie die aktuellen Empfehlungen lauten. Sie zeigt auf, was, wie oft und wie viel „altersgerecht“ gegessen werden sollte und wie man auch mit wenig Aufwand eine Veränderung erreicht, die sich effektiv auf die eigene Gesundheit auswirkt. Antientzündliche Lebensmittel werden ebenso angesprochen wie Frage nach Langlebigkeit.

Referentin: Kristine Pflug-Schönfelder (Ernährungsberaterin)

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung, damit wir besser planen können. Kurzsentschlossene sind dennoch herzlich willkommen!

☎ **06181 2950-2211**

✉ **seniorenbuero@hanau.de**

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

FREITAG, 24. OKTOBER 2025

BEWEGTE PAUSE

Bewegungsangebot | Neustädter Rathaus | 15:30-16:00 Uhr

Übungen zur Muskelstärkung und -lockerung zum Schnuppern.

Anleitung: Ulrike Rippert (Kursleiterin „Fit am Morgen“)

GESUNDHEIT AUF DIE SCHNELLE

Workshop | Neustädter Rathaus | 16:00-17:00 Uhr

In diesem Workshop lernen Sie, was einen Smoothie gesund macht und wie die optimale Zusammenstellung des Vitalitätsgetränks gelingt. Gemeinsam werden selbstgemachte vitaminreiche Smoothies probiert.

Referentin: Kristine Pflug-Schönfelder (Ernährungsberaterin)

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung, damit wir besser planen können. Kurzentschlossene sind dennoch herzlich willkommen!

☎ **06181 2950-2211**

✉ **seniorenbuero@hanau.de**

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

FREITAG, 24. OKTOBER 2025

SANFT IN BEWEGUNG KOMMEN

Gesundheitswanderung | Treffpunkt: P+R Parkplatz P1, Hanau-Wilhelmsbad an der Hochstädter Landstraße | 15:30-16:30 Uhr

Kommen Sie in Bewegung und tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes! Gesundheitswandern verbindet leichte Wanderungen in der Natur mit gezielten Übungen, die Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördern. Gleichzeitig werden Herz-Kreislauf-System sowie Knochen und Gelenke gestärkt – sanft, aber wirkungsvoll.

Wenn Sie länger nicht mehr aktiv waren und nun einen leichten, freudvollen Einstieg suchen, ist dieses Bewegungsformat genau richtig.

Anleitung: Uwe Brüggmann (zertifizierter DWV-Gesundheitswanderführer)

Die Teilnehmerzahl für dieses Angebot ist begrenzt, daher bitten wir um verbindliche Anmeldung:

☎ **06181 2950-2211**

✉ **seniorenbuero@hanau.de**

ABSCHLUSS

SAMSTAG, 25. OKTOBER 2025

MARKT DER MÖGLICHKEITEN

Informationsstände | Neustädter Rathaus | 10:00-15:00 Uhr

Wo kann ich mich aktiv einbringen und welche Angebote passen zu mir? Im Rahmen eines *Markt der Möglichkeiten* stellen sich verschiedene Organisationen, Vereine und städtische Einrichtungen mit ihrem Programm vor.

Mit dabei sind unter anderem:

Kathinka-Platzhoff-Stiftung · Aktiv in Auheim e. V. · Nachbarschaftsinitiative Mittelbuchen e. V. · Die Klein-Auheimer Nachbarschaftsinitiative e. V. · Die Steinheimer Nachbarschaftshilfe e. V. · Nachbarschaftshilfe Kesselstadt e. V. · Seniorenbüro / Freiwilligenagentur · Stadtteilzentrum Südost · Umweltzentrum · Menschen in Hanau e.V. · Diakoniestation Martin Luther Stiftung · Tagespflege Haus am Brunnen · Tagespflege Haus Raphael

ABSCHLUSS

SAMSTAG, 25. OKTOBER 2025

ÜBER DIE BEDEUTUNG VON DRITTEN ORTEN

Impulsvortrag | Neustädter Rathaus | 11:00-12:00 Uhr

Der Vortrag stellt das theoretische Modell zu dritten Orten von US-Amerikaner und Stadt-Soziologen Ray Oldenburg vor, geht dabei auf spezifische Merkmale von dritten Orten als Treffpunkte von Jung und Alt ein, und schaut dann, was dritte Orte für lebensältere Menschen ermöglichen könn(t)en. Am Beispiel der Martin Luther Stiftung wird gezeigt, wie Standorte des Betreuten Wohnens in Zukunft zu dritten Orten im Quartier umgestaltet werden können.

Referent: Rüdiger Krauß-Matlachowski (Martin Luther Stiftung)

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung, damit wir besser planen können. Kurzentschlossene sind dennoch herzlich willkommen!

 **06181 2950-2211**

 **seniorenbuero@hanau.de**



Der
„Letzte Hilfe“
Kurs

Sterbebegleitung als Lebenshilfe

Ein Seminar, das sich lebendig und leicht einem schweren Thema widmet: Wie können wir Menschen in ihren letzten Lebenswochen beistehen?

Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft – sie lebt von Mitmenschlichkeit.

Ob Familie, Freunde oder Nachbarn: Jeder kann helfen.

Im Kurs sprechen wir über das Sterben als Teil des Leben, Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht, Leid und Linderung im Sterbeprozess sowie das Abschied nehmen

Wann: Samstag, 25.10.2025 von 10.00 -14.30 Uhr

Wo: Familienakademie, Französische Allee 12 in Hanau

Kostenfrei. Der Hospizdienst Hanau freut sich über Ihre Spende.
Teilnahme nur mit Anmeldung über die Website, per E-Mail oder telefonisch unter 06181 259062.

www.kp-stiftung.de



PROGRAMM ONLINE

Das gesamte Programm der Aktionswoche, „Zukunft Alter: Lebenswert älter werden in Hanau“, finden Sie auch im Internet.

Das Programm wächst noch etwas – es lohnt sich, online vorbeizuschauen, um alle aktuellen Informationen zu erhalten.

www.senioren-hanau.de



