

# Neugierig und aktiv bleiben!

## Veranstaltungsprogramm 2024 für Menschen ab 60 Jahren

(Barrierefreie Version, ohne Bilder und Logos)

Kassel **documenta** Stadt



## **Sie wollen sich schnell orientieren, verlässlich informieren, einfach kommunizieren?**

Das Servicecenter der Stadt Kassel ist mit der **Rufnummer 115 (einfach ohne Vorwahl)** Ihr erster Ansprechpartner für alle Verwaltungsfragen:

Ob Sie eine Reise planen, sich mit Fragen zu Vorsorgevollmachten, Impfungen oder Heimbetreuung beschäftigen, Veranstaltungen besuchen oder wissen wollen, wann Sie ein Stadtteilzentrum besuchen können, die Abholung Ihrer Gartenabfälle organisieren möchten oder Lust haben, sich ehrenamtlich zu engagieren, bei der 115 sind Sie richtig!

Montags bis freitags von 7 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr ist die Stadt Kassel für Sie telefonisch erreichbar.

**115 – Für alle, die ihre freie Zeit lieber genießen!**

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

schon alleine dadurch, dass Sie dieses Heft in Ihren Händen halten, zeigt, dass Sie das sind, was auf dem Titelblatt steht: neugierig. Denn ohne eine gewisse Offenheit hätten Sie die Gelegenheit gar nicht ergriffen und dieses Heft liegen gelassen. So aber haben Sie es mitgenommen. Und das ist gut, denn es kündigt wieder zahlreiche tolle und interessante Veranstaltungen an.

Was auch auf dem Titelblatt zu lesen ist: dass sich das Programm an Menschen ab 60 Jahren richtet. Nun habe ich selbst dieses Alter auch schon fast erreicht und kann Ihnen daher versichern, dass die Angebote sehr ansprechend sind: Neben den bewährten Veranstaltungen wie zum Beispiel Besuchen von Museen, Bunkerführungen oder Wanderungen gibt es im kommenden Jahr auch viele neue Kurse. So wird es erstmalig die Gelegenheit geben, eine Wetterstation zu bauen, ein Balkonkraftwerk in Betrieb zu nehmen oder ein kriminalpräventives Gedächtnistraining zu absolvieren.

Knapp 80 Veranstaltungen sind so zusammengekommen. Ergänzt werden diese durch regelmäßig stattfindende Angebote wie zum Beispiel die beliebten Sonntagsspaziergänge. Diese sind ein perfekter Anlass, auch einmal „Danke“ zu sagen: Zahlreiche Vereine, Institutionen, Behörden und viele mehr unterstützen uns als Stadt Kassel dabei, Ihnen diese vielfältigen und umfangreichen Angebote machen zu können.

Und auch Ihnen gilt mein Dank: Ohne Sie würden die Veranstaltungen nicht zu so tollen Events werden, wie sie es sind.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme und wünsche Ihnen viel Freude dabei.

Dr. Norbert Wett  
Stadtrat für Bürgerangelegenheiten,  
Soziales, Digitalisierung und Tourismus

Liebe Seniorinnen und Senioren,

getreu dem Motto „Gemeinsam statt Einsam“ freuen wir uns vom Seniorenbeirat sehr, das neue Veranstaltungsprogramm 2024 begrüßen zu dürfen, welches Ihnen wieder viele Möglichkeiten der gemeinsamen Freizeitgestaltung und Teilhabe bietet. Unser Dank für das Programm gilt dem Referat für Altenhilfe.

Kulturelle, sportliche und kreative Angebote sind nur ein kleiner Ausschnitt des breiten Angebotes. Bei der vielfältigen Mischung ist bestimmt auch für Sie etwas dabei.

Sie finden im Programm auch Hinweise zu Einrichtungen und deren Angeboten. Auch uns als Seniorenbeirat liegt der Austausch mit Ihnen sehr am Herzen. Gerne haben wir für all Ihre Anliegen ein offenes Ohr.

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Durchblättern und Mitmachen. Vor allem aber bleiben Sie gesund, damit Sie die Veranstaltungen in unserer Stadt in vollen Zügen genießen können!

Herzlichst  
Ihre

Helga Engelke  
Vorsitzende des Seniorenbeirats  
der Stadt Kassel

## Inhaltsverzeichnis

|  | Seite |
|--|-------|
| Hinweise zum Veranstaltungsprogramm                | 7     |
| Information Referat für Altenhilfe                 | 9     |
| Seniorenbeirat                                     | 11    |
| Fit im Sportverein                                 | 15    |
| Training und Abnahme des Sportabzeichens           | 16    |
| Treffpunkt Bewegung / Termine                      | 17    |
| Mehrgenerationenparcours / Fit im Park             | 22    |
| Fit mit Sportutensilien                            | 23    |
| Wandern / Fahrrad / Sonntagsspaziergang / Klettern | 24    |
| Eislauf  | 30    |
| Bewegung mit Musik / Tanzen / Ernährung            | 31    |
| Beratung   | 36    |
| Vorträge und Informationsveranstaltungen           | 37    |
| Sicherheitstraining für Seniorinnen                | 40    |
| Angebot der Stadtbibliothek                        | 41    |
| Handy, Tablet oder Laptop                          | 42    |
| PIKSL Labor / Hilfsangebote                        | 43    |
| Future Space                                       | 44    |
| Energiesparlotsen                                  | 46    |
| Komödie Kassel / Museumsakademie                   | 48    |
| Staatstheater                                      | 49    |
| Dokumentarfilm- und Videofest                      | 51    |
| Kulturhaus Dock 4, Palais Bellevue                 | 52    |
| Musikakademie „Louis Spohr“                        | 53    |
| Caricatura   | 54    |
| Erzählcafé im Museum                               | 56    |
| Seniorenkino / Treffpunkt Senioren im Museum       | 57    |
| Führungen  | 58    |
| Tag der älteren Generation – Frühlingskonzert      | 59    |
| Weihnachtskonzert                                  | 60    |
| Besichtigungen / Führungen                         | 61    |
| Exkursion  | 64    |
| Künstlerische Werkstatt                            | 66    |
| Improvisationstheater                              | 67    |
| Malerei  | 68    |
| Siebdruck  | 69    |
| Holzschnitzen und Kupfertreiben                    | 70    |
| Faszination Steelpan                               | 71    |
| Kreativwerkstatt mit Smartphone und Tablet         | 72    |
| Erholungsangebote                                  | 75    |
| „Auf Rädern zum Essen“                             | 77    |
| Weihnachtsbasar                                    | 78    |

|  |     |
|--|-----|
| Karneval / Seniorenzissel                        | 79  |
| Vorträge und Infoveranstaltungen                 | 80  |
| Hitzetelefon                                     | 82  |
| GRIPS – Kompetent im Alter                       | 84  |
| Angebote in den Stadtteilen                      | 85  |
| Weitere Angebote                                 | 92  |
| Alten- und Seniorenclubs – Gruppen – Initiativen | 96  |
| Woche der Demenz                                 | 105 |

## Hinweise zum Veranstaltungsprogramm

In diesem Programmheft finden Sie ein umfangreiches Angebot an Veranstaltungen für alle Kasseler Bürgerinnen und Bürger ab 60 Jahren. Einige dieser Veranstaltungen informieren, andere laden zum Mitmachen ein.

Neben den von der Stadt Kassel selbst organisierten Veranstaltungen gibt es ein umfangreiches Programm mit unseren Kooperationspartnern, für deren Unterstützung und Engagement wir uns herzlich bedanken.

Aufgrund der begrenzten Platzzahl ist bei vielen Veranstaltungen für die Teilnahme eine Anmeldung erforderlich.

### **Sie können sich anmelden (oder eine erfolgte Anmeldung stornieren):**

- online über [www.terminland.de/seniorenprogramm.kassel](http://www.terminland.de/seniorenprogramm.kassel)
- telefonisch über das Servicecenter der Stadt Kassel, Telefon (0561) 115 Montag bis Freitag von 7 – 18 Uhr und Samstag von 9 – 13 Uhr

[www.terminland.de/seniorenprogramm.kassel/](http://www.terminland.de/seniorenprogramm.kassel/)

Sofern ein Kostenbeitrag erhoben wird, ist er in der Regel vor Ort zu entrichten. Für Inhaber einer „**Mittendrin! Teilhabecard Kassel**“ sind die Kostenbeiträge oft ermäßigt. Hinweise hierzu finden Sie bei den jeweiligen Veranstaltungen.

**Für die Teilnahme am Seniorenkarneval im Philipp-Scheidemann-Haus, den Frühlingskonzerten zum Tag der älteren Generation im Bürgersaal, sowie zum Weihnachtskonzert im Kongress Palais (Stadthalle) ist der Erwerb einer Eintrittskarte erforderlich. Diese erhalten Sie an der Information im Rathaus:**

Montag bis Donnerstag: 8 – 16.30 Uhr

Freitag: 8 – 13 Uhr

EC-Kartenzahlung ist an der Information im Rathaus möglich. Eine Barzahlung kann dort nur über einen Kassen-Automat erfolgen. Eine Kartenreservierung ist nicht möglich. Im Falle der Nichtteilnahme an einer gebuchten Veranstaltung kann keine Erstattung des Eintrittsgeldes erfolgen.

### **Weitere Verkaufsstellen für die Eintrittskarten (nur Barzahlung möglich):**

- Stadtteilzentrum Agathof e. V.  
Agathofstraße 48, 34123 Kassel
- DRK-Stadtteiltreff Mombach  
Holländische Straße 74, 34127 Kassel
- Stadtteilbüro Älter Werden Harleshausen  
Karlshafener Straße 2, 34128 Kassel

- Fachkoordination Älterwerden in Niederzwehren (FÄN)  
Frankfurter Straße 300, 34134 Kassel
- Seniorenbeirat  
Fünffensterstraße 5, 2. OG, 34117 Kassel

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Heft angegebenen Eintrittspreise und Kursgebühren dem aktuellen Stand bei der Drucklegung entsprechen. Änderungen sind daher vorbehalten.

**Sie haben Anregungen, Vorschläge oder Informationen zum Veranstaltungsprogramm für Menschen ab 60 Jahren? Dann können Sie sich gern an uns wenden:**

- Thomas Sandner, Telefon 0561 787 5071  
E-Mail: [thomas.sandner@kassel.de](mailto:thomas.sandner@kassel.de)
- Nina Hesemeier, Telefon 0561 787 5024  
E-Mail: [nina.hesemeier@kassel.de](mailto:nina.hesemeier@kassel.de)



## **Referat für Altenhilfe**

Im Referat für Altenhilfe in der Abteilung Sozialplanung des Sozialamtes sind die Angebote der Stadt Kassel für ältere Menschen gebündelt:

### **Altenhilfeplanung**

- Planung und Projektentwicklung
- Fachberatung für Träger von Angeboten für ältere Menschen
- Berichterstattung an die städtischen Gremien

Ansprechpartner: Andreas Hannig

Telefon 0561 787 5088

E-Mail: andreas.hannig@kassel.de

Verwaltung:

Ansprechpartnerin: Nina Hesemeier

Telefon 0561 787 5024

E-Mail: nina.hesemeier@kassel.de

### **Veranstaltungsprogramm für Menschen ab 60 Jahren**

Entwicklung und Durchführung des jährlichen Veranstaltungsprogramms für Kasseler Bürgerinnen und Bürger ab 60 Jahren

Ansprechpartner: Thomas Sandner

Telefon 0561 787 5071

E-Mail: thomas.sandner@kassel.de

## **Information | Beratung Begleitung**

trägerneutral – umfassend – individuell Bei allen Fragen  
rund um die Themen Älterwerden und Pflege im Alter

### **Beratungsstelle ÄLTER WERDEN**

Telefon 0561 787 5636

E-Mail: [beratungsstelle-aelterwerden@kassel.de](mailto:beratungsstelle-aelterwerden@kassel.de)

### **Bei allen Fragen rund um die Themen Pflege und Versorgung**

### **Pflegestützpunkt Stadt Kassel**

in gemeinsamer Trägerschaft der Stadt Kassel und der  
Pflege- und Krankenkassen

Telefon 0561 787 5630

E-Mail: [pflegestuetspunkt@kassel.de](mailto:pflegestuetspunkt@kassel.de)

## **Sie finden uns**

Das Referat für Altenhilfe, die Beratungsstelle ÄLTER  
WERDEN und der Pflegestützpunkt Stadt Kassel  
befinden sich in der Fünffensterstraße 5, 3. OG, 34117  
Kassel (Fahrstuhl im Haus), KVG-Haltestelle Rathaus  
Fünffensterstraße

### **Sprechzeiten:**

Montag, Mittwoch, Freitag von 9–12.30 Uhr und nach  
Vereinbarung. Beratung erfolgt auf Wunsch auch im  
Rahmen von Hausbesuchen.

[www.senioren-kassel.de](http://www.senioren-kassel.de)

## Seniorenbeirat der Stadt Kassel

- ist die selbstständige Interessenvertretung und Ansprechstelle für alle Menschen in unserer Stadt, die das 60. Lebensjahr vollendet haben
- vertritt berechnigte Belange älterer Menschen gegenüber Politik, Verwaltung und Öffentlichkeit - überparteilich und überkonfessionell
- setzt sich aus gewählten bzw. delegierten Einwohnerinnen und Einwohnern zusammen
- ist freiwillig und ehrenamtlich tätig
- wird alle fünf Jahre im Monat der Kommunalwahl neu gewählt
- arbeitet in Form von öffentlichen Vollversammlungen, Vorstandssitzungen, eigenen ständigen Ausschüssen sowie speziellen Gruppen, Projekten und Delegationen
- nimmt Anliegen älterer Menschen in seinen Sprechstunden, Vollversammlungen, persönlich, telefonisch oder per E-Mail entgegen
- wirkt mit bei der Planung und Durchführung von städtischen Maßnahmen und Programmen für Seniorinnen und Senioren
- hat bei allen Belangen älterer Menschen Antrags- und Rederecht in der Stadtverordnetenversammlung und in deren Ausschüssen
- hat Sitz und Stimme in der Bau- und Planungskommission und in der Kulturkommission und wird bei der Bauplanung beteiligt
- ist ständiger Gast in den Ortsbeiräten • ist Mitglied in der Landesseniorenvertretung Hessen e. V.
- richtet jährlich einen Weihnachtsbasar aus

## Wir informieren Sie über

- unsere Arbeit und Ziele
- Mitwirkungsmöglichkeiten im Seniorenbeirat
- Orte und Termine der Sitzungen des Seniorenbeirates
- Sozialeinrichtungen, Begegnungs- und Beteiligungsmöglichkeiten in Kassel
- Möglichkeiten, Themen in den Seniorenbeirat einzubringen
- Sicherheitsfragen in Zusammenarbeit mit der kriminalpolizeilichen Beratung
- eigene Veranstaltungen
- das jährlich erscheinende Veranstaltungsprogramm der Stadt Kassel für Menschen ab 60 Jahren "Neugierig und aktiv bleiben!"
- Veranstaltungen des Referats für Altenhilfe
- kommunal geförderte bzw. kooperative Angebote der Offenen Altenarbeit
- über Hilfen im Alltag in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle ÄLTER WERDEN und dem Pflegestützpunkt oder anderen Fachdiensten

### **Sprechstunde:**

Montag 9.30–12 Uhr

Telefon 0561 787 5100

E-Mail: [seniorenbeirat@kassel.de](mailto:seniorenbeirat@kassel.de)

### **Geschäftsstelle:**

Selina Vier, Telefon 0561 787 2470

Fünffensterstraße 5, 2. OG, 34117 Kassel

# Mittendrin!

## Teilhabecard Kassel / MittendrinTicket

Mit der **Mittendrin! Teilhabecard Kassel** erhalten Sie bei einigen öffentlichen und privaten Institutionen Ermäßigungen bei Eintrittspreisen oder Kursgebühren, z. B. in den städtischen Museen oder den Museen des Landes Hessen, in den Frei- und Hallenbädern im Stadtgebiet Kassel, bei der Volkshochschule Region Kassel, in der Stadtbibliothek, im Staatstheater oder in der Eissporthalle.

Das **MittendrinTicket** ermöglicht eine günstige Nutzung von Bus, Tram und RegioTram. Für monatlich 35 Euro ist es im gesamten KasselPlus-Gebiet gültig.

Sie können die **Mittendrin! Teilhabecard Kassel** und den Berechtigungsnachweis zum Kauf des **MittendrinTickets** beantragen, wenn Sie

- Leistungen nach dem SGB II (Arbeitslosengeld 2)
- Leistungen nach dem SGB XII (Grundsicherung, Hilfe zum Lebensunterhalt)
- Leistungen nach dem AsylbLG oder
- Wohngeld

beziehen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.kassel.de/Teilhabecard](http://www.kassel.de/Teilhabecard)

oder beim ServiceCenter der Stadt Kassel unter der Rufnummer **115 oder 0561 115**

# Sport, Fitness, Gesundheit

## **Fit im Sportverein**

Ganz in Ihrer Nähe bieten Sportvereine eine Vielzahl von Bewegungsangeboten für Kinder, Erwachsene und Ältere an.

Darüber hinaus finden Sie auch vielfältige Angebote zur Stressbewältigung und Entspannung.

Die lizenzierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter der Sportvereine begleiten Sie auf Ihrem Weg, fit zu bleiben oder zu werden, Ihre Freude an der Bewegung zu fördern und damit zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit zu gelangen.

### **Ihr Kontakt bei Fragen:**

Sportkreis

Region Kassel e. V.

Auedamm 2, 34121 Kassel

Telefon 0561 7396449

Telefax 0561 13482

E-Mail:

[info@sk-region-kassel.de](mailto:info@sk-region-kassel.de)

**[www.sportkreis-region-kassel.de](http://www.sportkreis-region-kassel.de)**

## **Training und Abnahme des Sportabzeichens Boule-Training**

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), die nicht auf die absolute Höchstleistung, sondern die persönliche sportliche Leistung möglichst vieler Menschen gerichtet ist. Es ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter. Dieses Angebot ist offen für ALLE Menschen - mit und ohne Handicap.

Montags, ab Mai bis Ende September  
jeweils von 17-19 Uhr  
auf der Hessenkampfbahn  
Auedamm 2, 34121 Kassel

Zeitgleich findet auf der Hessenkampfbahn (nach vorheriger Anmeldung) Boule-Training für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung statt.

Übungsleitung:  
Sportabzeichenteam der Hessenkampfbahn  
bestehend aus Trainerinnen und Trainern mit und ohne  
Behinderung

Kosten für das Training: keine  
Kosten für die Beurkundung: 3,00 €  
Kosten für das Abzeichen: 1,00 €

Informationen:  
Sportkreis Region Kassel e. V.  
Heike Sokoll  
Telefon 0561 4506966  
E-Mail: [sportabzeichen@sk-region-kassel.de](mailto:sportabzeichen@sk-region-kassel.de)  
[www.sportkreis-region-kassel.de](http://www.sportkreis-region-kassel.de)



## Treffpunkt Bewegung

### „Treffpunkt Bewegung – in Ihrem Stadtteil“

wird von Kasseler Sportvereinen und Netzwerkpartnern aus den einzelnen Stadtteilen sowie dem Gesundheitsamt Region Kassel und dem Sozialamt Kassel unterstützt. Die Federführung hat dabei das Sportamt der Stadt Kassel.

#### Sie

- möchten etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun?
- haben Spaß an Bewegung mit Gleichgesinnten?
- wünschen sich mehr Sicherheit beim Gehen?
- freuen sich über regelmäßige soziale Kontakte?

#### Dann

- machen Sie mit und bleiben Sie fit im Alltag!

Wir laden Sie zu aktiven Spaziergängen durch den Stadtteil ein, welche durch gezielte Übungen ergänzt werden. Das kostenfreie und niederschwellige Angebot richtet sich an ältere Menschen und wird durch qualifizierte Übungsleitende begleitet.

Weitere Informationen:

#### **Sportamt der Stadt Kassel**

Kiara Dittmar

Telefon 0561 787 5514

E-Mail: [kiara.dittmar@kassel.de](mailto:kiara.dittmar@kassel.de)

oder [sportamt@kassel.de](mailto:sportamt@kassel.de)

[www.kassel.de/treffpunktbewegung](http://www.kassel.de/treffpunktbewegung)

## **Termine**

### **Treffpunkt Bewegung**

#### **Bad Wilhelmshöhe**

jeden Mittwoch 10 Uhr  
Sportplatz TSG Wilhelmshöhe  
Kirchditmolder Straße 46, 34131 Kassel

#### **Bettenhausen**

jeden Mittwoch 10 Uhr  
Gelände neben dem Stadtteilzentrum Agathof  
Agathofstraße 48, 34123 Kassel

#### **Brasselsberg**

jeden Donnerstag 15 Uhr  
Fußgängerbrücke / Konrad-Adenauer-Straße  
Konrad-Adenauer-Straße, 34132 Kassel

#### **Fasanenhof**

jeden Dienstag 10.30 Uhr  
Erlöserkirche Fasanenhof  
Mülhäuser Platz 1, 34125 Kassel

#### **Forstfeld**

jeden Montag 16 Uhr  
Haus Forstbachweg / Stadtteilbüro Forstfeld  
Forstbachweg 16 c, 34123 Kassel

#### **Harleshausen**

jeden Montag 10 Uhr  
Ossenplatz  
Wolfhager Straße 380, 34128 Kassel

#### **Jungfernkopf**

jeden Donnerstag 10 Uhr  
Ev. Kirche Jungfernkopf, Haupteingang  
Waldecker Straße 28-30, 34128 Kassel

## **Termine**

### **Treffpunkt Bewegung**

#### **Kirchditmold**

jeden Dienstag 10 Uhr  
Sportplatz VfL Kassel  
Gala-Metzner-Platz 1, 34130 Kassel

#### **Mitte**

jeden Montag 11 Uhr  
Stadtteiltreff Mitte  
Tränkeforte 4, 34117 Kassel

#### **Niederzwehren\***

jeden Donnerstag 16 Uhr  
Märchenplatz in Niederzwehren  
Am Fronhof, 34134 Kassel

#### **Nord- Holland**

jeden Montag 10 Uhr  
Streetbolzerhaus  
Struthbachweg 3, 34127 Kassel

#### **Nordshausen**

jeden Donnerstag 10 Uhr  
Klosterkirche Nordshausen  
Am Klosterhof 13, 34132 Kassel

#### **Oberzwehren**

jeden Montag 10 Uhr  
Sophien Apotheke  
Altenbaunaer Straße 113, 34132 Kassel

#### **Philippinenhof/ Warteberg**

jeden Mittwoch 10 Uhr  
Zionskirche  
Weidestraße 2, 34127 Kassel

## **Termine**

### **Treffpunkt Bewegung**

#### **Rothenditmold**

jeden Dienstag 11 Uhr  
Gelände des Mehrgenerationenhaus Heilhaus  
Brandaustraße 10, 34127 Kassel

#### **Südstadt**

jeden Dienstag 15 Uhr  
Spielplatz / Ballplatz  
an der Landaustraße, 34121 Kassel

#### **Süsterfeld/Helleböhn**

jeden Mittwoch 14.30 Uhr  
Rhönplatz  
Rhönstraße 1, 34134 Kassel

#### **Unterneustadt**

jeden Montag 15.30 Uhr  
Hafentreff Unterneustadt  
Hafenstraße 17, 34125 Kassel

#### **Vorderer Westen**

jeden Dienstag 14 Uhr  
Rudolphsplatz  
Ecke Goethestraße/Germaniastraße, 34119 Kassel

#### **Waldau**

jeden Montag 10 Uhr  
Stadtteilbüro Waldau  
Görlitzer Straße 39 j, 34123 Kassel

#### **Wehlheiden**

jeden Mittwoch 10.30 Uhr  
Große Wiese unterhalb des Rewe-Parkplatzes  
Wehlheider Straße, 34121 Kassel

## **Termine**

### **Treffpunkt Bewegung**

#### **Wesertor**

auf Anfrage

Stadtteilbüro Wesertor

Weserstraße 38-40, 34125 Kassel

#### **Wolfsanger-Hasenhecke**

jeden Dienstag 10 Uhr

Apotheke über dem Edeka

Wolfsanger Straße 100, 34125 Kassel

\*November-März: 15 Uhr;

April-Oktober: 16 Uhr

## Mehrgenerationenparcours

An verschiedenen Plätzen in der Stadt gibt es sehr ansprechende Geräte im Freien, an denen Angehörige aller Generationen üben, ihre Mobilität erhalten bzw. vergrößern oder einfach nur Spaß haben können. Die Funktionen der einzelnen Geräte werden durch Beschreibungen erläutert.

### Die Mehrgenerationenparcours befinden sich:

- in der Mitte der Goetheanlage
- auf dem Spielplatz im Brückenhof, Brückenhofstraße/Ecke Heinrich-Plett-Straße

### Weitere Fitnessgeräte befinden sich:

- am Spielplatz Bürgipark
- am Spielpark Rothenditmolde
- am Grünzug Am Ziegenberg

Weitere Auskünfte unter: Telefon 0561 787 5024 und 0561 787 5071

## Fit im Park

Auf dem Gelände des ehemaligen Kinderkrankenhauses Park Schönfeld werden auf den 12 Stationen des Parcours unter Anleitung von Personaltrainern Geschicklichkeit, Kraft und Koordination trainiert. Das Trainieren des Gleichgewichtes, der Reaktion und der Orientierung erleichtert das Leben im Alltag. Der Kurs besteht aus 6 Einheiten à 60 Minuten.

Ab 17.4.2024 wöchentlich, mittwochs, 10 Uhr  
ehemaliges Kinderkrankenhaus Park Schönfeld  
Frankfurter Straße 167, 34121 Kassel  
Trainer: Christian Schnabel und Ronny Engelmann  
Kosten: einmalig 15 €, ermäßigt 7 €,  
Bezahlung vor Ort  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 25.3.2024

## Fit mit Sportutensilien

### **Gesundheitsfördernde Trainingsgeräte richtig anwenden**

Man kauft sich oder bekommt eine Massage-Rolle, Bänder zum Dehnen, eine Akkupressurmatte oder andere Utensilien, die dem Körper helfen sollen, geschenkt. Doch nach den ersten Anwendungen verstauben diese recht schnell, weil man oft gar nicht weiß, was diese Sportutensilien alles können. Das wollen wir ändern! Wir klären auf, wofür diese tollen Trainingsgeräte wirklich da sind, sowie deren richtige Anwendung. Zusammen gehen wir die verschiedensten gesundheitsfördernden Hilfsmittel durch, schauen, was für wen am sinnvollsten ist und probieren unter Anleitung vieles aus.

Der Kurs besteht aus 4 Einheiten à 60 Minuten.

Ab 20.2.2024, wöchentlich, dienstags, 16 Uhr

Task-Halle Auepark

Damaschkestraße 23, 34121 Kassel

Trainer: Christian Schnabel und Ronny Engelmann

Kosten: einmalig 5 €, ermäßigt 2 €, Bezahlung vor Ort

Anmeldung erforderlich, möglich ab 29.1.2024

## Wandern mit dem Deutschen Alpenverein

### **Wanderung auf dem Druselpfad zum Herbsthäuschen**

Für die ca. 9,0 km lange Strecke ist eine gewisse Fitness erforderlich, da ca. 320 Höhenmeter im Aufstieg zurückgelegt werden. Die Wanderung mit Einkehr dauert ca. 5 Stunden. Die Rückfahrt kann mit dem Bus erfolgen.

Freitag, 5.4.2024, 9.45 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle Christuskirche (Linie 4)

Wanderleiter: Andreas Skorka

Kosten: keine, Fahrkarte Stadt Kassel notwendig

Anmeldung erforderlich, möglich ab 18.3.2024

### **Wanderung Essigbergrunde und Hohes Gras**

Die ca. 4,0 km lange Strecke verläuft auf gut erhaltenen Wegen ohne nennenswerte Höhenunterschiede und führt von der Bushaltestelle Essigberg im Quellgebiet der Ahne zum ehemaligen Munitionslager und in die Waldgaststätte Hohes Gras, wo eingekehrt wird. Die Wanderung mit Einkehr dauert ca. 4 Stunden. Die Rückfahrt kann mit dem Bus (Linie 22) zum Druseltal (Anschluss an Linie 4) erfolgen.

Freitag, 12.4.2024, 10.15 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle Druseltal (Linie 4)

Wanderleiter: Andreas Skorka

Kosten: keine, Fahrkarte Stadt Kassel notwendig

Anmeldung erforderlich, möglich ab 25.3.2024

### **Wanderung auf dem Premiumweg 11 Niester Riesen**

Die Wanderung beginnt an der Bushaltestelle Königsalm und führt auf einem Rundweg durch den Naturpark Münden. Zunächst wird das Naturdenkmal der Niester Riesen, ca. 50 Meter hohe Riesenmammutbäume, erreicht. Weiter führt der Weg am Niestetal entlang, über das Arminiusgrab und das Gut Windhausen zurück zum Ausgangspunkt. Von dort geht es zur Einkehr in die Königsalm. Die Wegstrecke beträgt ca. 11,5 km, für die ca. 4 Stunden Gehzeit benötigt werden.



## **Wandern mit dem Deutschen Alpenverein**

Donnerstag, 29.8.2024, 8.10 Uhr  
Treffpunkt: Haltestelle Königsplatz,  
mit der Linie 4 Richtung Helsa  
Übungsleiter: Bernd Waltenberg  
Kosten: keine, Fahrkarte Kassel Plus notwendig  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 12.8.2024

### **Wanderung vom Druseltal über das Firnsbachtal zum Hohen Gras**

Die Wanderung beginnt im Druseltal und führt hinauf in Richtung Bismarkturm und über die Porta Lapidaria hinab ins Firnsbachtal. Nach einer Rast beginnt von dort der Aufstieg mit ca. 200 Höhenmetern, vorbei am Herbsthäuschen, zum Hohen Gras, wo die Einkehr im gleichnamigen Restaurant geplant ist. Für die Strecke von 8,5 km werden ca. 3 Stunden benötigt. Es werden ca. 400 Höhenmeter im Anstieg und 120 im Abstieg zurückgelegt. Für diese Wanderung ist eine entsprechende Fitness erforderlich.

Donnerstag, 26.9.2024, 9.30 Uhr  
Treffpunkt: Haltestelle Druseltal, Linie 4  
Übungsleiter: Bernd Waltenberg  
Kosten: keine, Fahrkarte Stadt Kassel notwendig  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 9.9.2024

## **Auf Entdeckertour mit dem Fahrrad**

### **Entdeckertour I**

Diese Radtour führt von der Marbachshöhe bis nach Wolfsanger durch Stadtteile mit vielen interessanten Orten. Die 25,0 km lange Tour kann jederzeit angepasst und von den Teilnehmenden vorzeitig beendet werden, je nach Kraft und Ausdauer der einzelnen Radfahrenden. Pausen werden nach Bedarf eingelegt, Eigenverpflegung wird empfohlen. Bei dieser Tour wird auch auf das sichere Radfahren im Straßenverkehr praktisch eingegangen.

Mittwoch, 8.5.2024, 10 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle Marbachshöhe (Linie 3)

Leitung: Achim Gerland

Kosten: 5 €, Bezahlung vor Ort

Anmeldung erforderlich, möglich ab 15.4.2024

### **Entdeckertour II**

Diese Radtour führt von Wolfsanger bis zur Marbachshöhe durch Stadtteile mit vielen interessanten Orten. Die 25,0 km lange Tour kann jederzeit angepasst und von den Teilnehmenden vorzeitig beendet werden, je nach Kraft und Ausdauer der einzelnen Radfahrenden. Pausen werden nach Bedarf eingelegt, Eigenverpflegung wird empfohlen. Bei dieser Tour wird auch auf das sichere Radfahren im Straßenverkehr praktisch eingegangen.

Freitag, 10.5.2024, 10 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle Wolfsanger (Linie 7)

Leitung: Achim Gerland

Kosten: 5 €, Bezahlung vor Ort

Anmeldung erforderlich, möglich ab 15.4.2024

## **Auf Entdeckertour mit dem Fahrrad**

### **Auf den Spuren der Dorothea Viehmann**

Diese gemütlichen Radtouren führen jeweils durch den Dorothea-Viehmann-Park und über die Knallhütte in das Märchenviertel zu sehenswerten Punkten. Gefahren wird überwiegend auf Radwegen mit festem Untergrund. Bei diesen Touren wird auch auf das sichere Radfahren im Straßenverkehr praktisch eingegangen.

Mittwoch, 15.5.2024, 10 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle Marbachshöhe (Linie 3),  
34131 Kassel

Leitung: Achim Gerland

Kosten: 5 €, Bezahlung vor Ort

Anmeldung erforderlich, möglich ab 22.4.2024

Freitag, 28.6.2024, 10 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle Marbachshöhe (Linie 3),  
34131 Kassel

Leitung: Achim Gerland

Kosten: 5 €, Bezahlung vor Ort

Anmeldung erforderlich, möglich ab 3.6.2024

## **Sonntagsspaziergang mit dem Deutschen Alpenverein**

In der Regel am 3. Sonntag im Monat, sind Menschen ab ca. 60 Jahren herzlich eingeladen, die Zeit in Gesellschaft zu verbringen und gemeinsam spazieren zu gehen. Die Spaziergänge erfolgen im Stadtgebiet, aber auch in den Nachbargemeinden und sind regelmäßig mit der Möglichkeit einer anschließenden Einkehr zum Mittagessen oder Kaffeetrinken verbunden. Organisiert und begleitet werden sie von Bernd Waltenberg und Silke Ponndorf-Rothe.

Der Treffpunkt wird rechtzeitig bekannt gegeben und ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Bitte beachten Sie die aktuellen Ankündigungen in der Presse und im Terminland.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung ist erforderlich und möglich ab dem 1. Werktag des jeweiligen Monats.

## Klettern

### Schnupperkurs Klettern

Das Hallenklettern bietet auch im Alter die Möglichkeit noch einmal etwas Neues und Spannendes auszuprobieren. Ein Mangel an Kraft ist dabei kein Hindernis. Das Klettern fördert die Hand-Augen- und Fuß-Augen-Koordination, den Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit der Gelenke. Zusätzlich werden viele Muskelgruppen beansprucht und insbesondere die Rumpf- und Oberkörpermuskulatur gestärkt. Diese Faktoren sind wichtig bei der Vorbeugung gegen Stürze und wirken sich auch allgemein positiv auf die Anforderungen des Alltags aus. Das Klettern wird seit geraumer Zeit als therapeutische Maßnahme eingesetzt.

Mittwochs, 28.2., 6.3. oder 13.3.2024, 13 Uhr  
Kletterzentrum Nordhessen,  
Johanna-Waescher-Straße 4, 34131 Kassel  
Übungsleitung: Trainerinnen und Trainer des Deutschen Alpenvereins e. V.  
Kosten: 5 €, Bezahlung vor Ort  
Anmeldung erforderlich,  
möglich ab 5.2., 12.2. und 19.2.2024

## Eislauf

### Eislauf

Alle, die Spaß am Eislaufen haben, können mitmachen. Die Eisfläche steht ausschließlich den Seniorinnen und Senioren zur Verfügung. Von Oktober bis März kann unter Anleitung Neues gelernt und mehr Sicherheit auf dem Eis gewonnen werden. Die Veranstaltungen werden hierbei musikalisch untermalt. Im Anschluss besteht zudem die Möglichkeit zum geselligen Beisammensein. Schlittschuhe können in der Eissporthalle gegen Gebühr ausgeliehen werden. Wenn im Sommerhalbjahr die Eissporthalle geschlossen ist, werden gemeinsame Wanderungen unternommen.

Jeden Dienstag 13.30–15 Uhr, von Oktober bis März  
(nicht in den Schulferien)

Eissporthalle, Damaschkestraße 1, 34121 Kassel

Übungsleiterin: Rosi Wuttke

Telefon 0561 497054

Betreuer: Dieter Türck

Telefon 0561 401000

Eintritt: 7 €, Bezahlung vor Ort

Anmeldung nicht erforderlich

## **Bewegung mit Musik**

Tanzen ist ein musikalisches Vergnügen, das Seniorinnen und Senioren jeden Alters, aber auch jüngeren Menschen, Freude macht.

Ob zu stimmungsvollen Schlagern, klassischer Tanzmusik oder Folkloreklängen: Der partnerunabhängige Erlebnistanz wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Herz, Kreislauf und Atemtätigkeit werden angeregt, die Gelenke bleiben geschmeidig. Die Muskeln werden gekräftigt, die Konzentration gefördert, das Denken trainiert, das Gefühl für Takt und Rhythmus geweckt. Tanz in der Gruppe lässt eine fröhliche Gemeinschaft entstehen und intensiviert Kontakte. Angeboten werden auch Tänze, die man im Sitzen ausführen kann, interessant für eingeschränkt bewegungsfähige Menschen. Wir helfen Ihnen gerne, einen Tanzkreis in Ihrer Nähe zu finden.

Information: Bundesverband Seniorentanz e. V.  
(Landesverband Hessen)

**Anita Krey**

Telefon 0561 9823775 (östliche Stadtteile)

**Jutta Menninger**

Telefon 05609 1501 (westliche Stadtteile)

**Annette Grigoleit**

Telefon 05609 7249 (Tänze im Sitzen)

E-Mail: ak-kasselost-he@erlebnis-tanz.de

## Tanzen

### „Die flotten Alten“

- **Tanznachmittag**  
Jeden Dienstag ab 14 Uhr  
Tanzen für Jedermann in geselliger Runde bei  
Livemusik in der StrandBar, Damaschkestraße 51,  
34121 Kassel (Fulda-Aue)  
Ansprechpartnerinnen:  
Barbara Wiegand (Leitung), Telefon 0561 884599  
Annemarie Kowollik, Telefon 0561 98120001  
Hannelore Arend, Telefon 0561 883613  
Kosten: 7,50 €, inkl. Kaffee und Kuchen  
Anmeldung erforderlich bis jeweils sonntags

## Rot-Weiß-Klub

- **Gesellschaftstanz - Tanz mal wieder**  
Jeden dritten Montag im Monat,  
15 Uhr, Tageskasse ab 14 Uhr  
Tanzzentrum Auepark,  
Damaschkestraße 10, 34121 Kassel  
Ansprechpartnerinnen: Frau Robert,  
Telefon 0561 819186,  
Frau Cristian, Telefon 0561 20272632  
Kosten: 3,50 €  
Anmeldung erbeten unter  
Telefon 0170 5411 674
- **Senioren-Tanzvormittage**  
Tanzen auch mit Anleitung  
donnerstags, 10.30-12 Uhr  
Tanzzentrum Auepark,  
Damaschkestraße 10, 34121 Kassel  
Ansprechpartnerin: Frau Robert  
Telefon 0561 819186  
Kosten: keine  
Anmeldung vor Ort



## Rot-Weiß-Klub

- **Senioren-Tanznachmittage**  
Tanzen auch mit Anleitung  
montags, 15-16.30 Uhr  
Tanzzentrum Auepark,  
Damaschkestraße 10, 34121 Kassel  
Ansprechpartnerin: Frau Cristian  
Telefon 0561 20272632  
Kosten: keine  
Anmeldung vor Ort
- **VergissMEINnicht**  
Tanzen mit Demenz auch als Vorbeugung  
Termine unter [www.rwk-kassel.de](http://www.rwk-kassel.de)  
mittwochs, 15.30-17 Uhr  
Tanzzentrum Auepark,  
Damaschkestraße 10, 34121 Kassel  
Ansprechpartnerin: Frau Simon-Polak  
Telefon 0157 55169973  
Kosten: keine
- **Tanzabend für Menschen 60+**  
Jeden 1. Samstag im Monat findet von 19 bis 22 Uhr  
ein offener Tanzabend statt. Ausgehen,  
zusammenkommen und gemeinsam tanzen ist das  
Motto des Angebots.  
Tanzzentrum Auepark,  
Damaschkestraße 10, 34121 Kassel  
Ansprechpartnerin: Frau Simon-Polak  
Telefon 0157 55169973  
Kosten: 2,50 €

Rot-Weiss-Klub Kassel e. V.  
Homepage: [www.rwk-kassel.de](http://www.rwk-kassel.de)

## Ernährung

### **Aktiv bleiben – auch eine abwechslungsreiche Ernährung unterstützt dies**

Dieser Vortrag informiert Sie über die aktuellen Empfehlungen der Ernährung im Alter. Wie kann ich diese Empfehlungen umsetzen, wenn nicht mehr täglich gekocht wird? Wie kann man sich mit wenig Aufwand trotzdem gut ernähren? In der Gruppe können hierzu Umsetzungsmöglichkeiten entwickelt werden. Bitte bringen Sie Ihre Fragen mit. Im 90-minütigen Vortrag mit Gesprächsrunde werden Antworten gefunden.

Donnerstag, 14.3.2024, 11 Uhr  
Katholische Familienbildungsstätte, Kolpinghaus,  
Die Freiheit 2, 34117 Kassel  
Referentin: Anja Later  
Kosten: keine  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 26.2.2024

## **Laktoseintoleranz, Milchunverträglichkeit, Milchalternativen**

In dem ca. zweistündigen Workshop dreht sich alles um die Milch und ihre Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Beschäftigt wird sich vor allem mit den Fragen:

- Was ist Laktoseintoleranz?
- Wie unterscheidet sie sich von einer Milchallergie?
- Wie verwertet unser Körper Milch?
- Was „läuft schief“, wenn man die Milch nicht verträgt?

Hier erfahren Sie, welche Milchalternativen es gibt und wie es um deren Nährstoffe im Vergleich zur Kuhmilch steht.

Donnerstag, 31.10.2024, 15 Uhr  
Future Space, Wilhelmsstraße 2, 34117 Kassel  
Referentin: Dr. Heike Ziegler von Future Space  
Kosten: keine  
Anmeldung erforderlich unter [info@futurespace.org](mailto:info@futurespace.org)  
oder telefonisch unter 0561 49944197

# Sicherheit

Nach wie vor werden viele tausend Euro durch den „Enkeltrick“ ergaunert. Bei Anrufen von falschen Enkeln, die ganz unvorhergesehen und sofort Geld für einen Autokauf oder anderes brauchen, sollten Sie misstrauisch sein.

Auch direkt an der Wohnungstür ist Vorsicht geboten! Bei Fragen nach einem Glas Wasser oder einem Zettel, um für den Nachbarn eine Nachricht zu hinterlassen, sollten Sie wissen, dass mit diesen üblen Tricks gerade Ältere oft um ihre Ersparnisse gebracht werden.

## Beratung

**Beraten und informieren können Sie sich bei:**

- **der Kriminalpolizeilichen Beratung**
- **im Polizeiladen, Wolfsschlucht 9, 34117 Kassel  
Telefon 0561 17171 oder 0561 910 1030**
- **den ehrenamtlichen Sicherheitsberaterinnen und  
Sicherheitsberatern des Seniorenbeirats,  
Montag von 9.30–12 Uhr  
Telefon 0561 787 5100**

## **Vorträge und Informations- veranstaltungen**

### **Die Maschen der Trickbetrüger und wie Sie sich schützen können!**

Anrempeln, „Spenden sammeln“, „Ungeschicklichkeiten von Passanten“ nach Ihrem Bankbesuch, Ansprache im Supermarkt oder am Auto sowie an der Wohnungstür, Telefon- und Internetgeschäfte und einiges mehr sind bevorzugte Methoden der Trickbetrüger. Wir stellen die häufigsten Vorgehensweisen der Trickbetrüger vor und zeigen Ihnen Möglichkeiten diesen vorzubeugen. Informationen, Vorsichtsmaßnahmen und eine gesunde Skepsis helfen, die meisten Betrügereien zu verhindern.

Mittwoch, 31.1.2024, 14.30 Uhr

Rathaus, Kommissionszimmer I

Referentin: Stefanie Burmester,  
1. Mädchenhaus Kassel e. V.

Kosten: keine

Anmeldung erforderlich, möglich ab 8.1.2024

### **Augen auf beim E-Bike-Kauf**

In diesem Vortrag wird speziell auf die fahrtechnischen Herausforderungen eingegangen. Neben technischem Grundwissen wird auf die ergonomischen Grundbedingungen eingegangen. Welches Fahrrad passt zu mir? Diese Frage sollte nach diesem Vortrag leichter zu beantworten sein.

Dienstag, 6.2.2024, 10 Uhr

Rathaus, Kommissionszimmer I

Referent: Achim Gerland

Kosten: keine Anmeldung erforderlich,  
möglich ab 15.1.2024

## **Vorträge und Informations- veranstaltungen**

### **Einbruchschutz für Häuser, Wohnungen und Kellerräume**

Mit dem Älterwerden steigt auch das Sicherheitsbedürfnis der Menschen. Grund genug, um das Thema Einbruchschutz gründlich zu beleuchten. Neben praktischen Tipps und technischen Sicherheitsempfehlungen bekommen Sie auch die Möglichkeiten der staatlichen Unterstützung für den Einbruchschutz genannt.

Mittwoch, 24.1.2024, 15 Uhr  
Rathaus, Kommissionszimmer I  
Referent: Markus Gebauer,  
Polizeipräsidium Nordhessen

Kosten: keine  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 8.1.2024

### **Feuerprävention und richtiges Verhalten im Brandfall**

Eine unbeaufsichtigt brennende Kerze, eine überlastete Steckdose oder ein mangelhaftes Elektrogerät – Fahrlässigkeit und technische Defekte führen immer wieder zu Bränden. Neben einem theoretischen Teil wird auch praktisch der richtige Umgang mit Feuerlöschern an einem Löschtrainer geübt.

Donnerstag, 12.9.2024, 14.30 Uhr  
Feuerwehrverein Kassel e. V.,  
Giesenallee 15, 34121 Kassel

Referent: Feuerwehrmann Thomas Schmidt  
Kosten: Spende an den Feuerwehrverein Kassel e. V.  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 26.8.2024  
Der Veranstaltungsort ist nicht barrierefrei.

## Vorträge und Informations- veranstaltungen

### **Kriminalpräventives Gedächtnistraining – Sicherheitstraining für Seniorinnen und Senioren**

Immer wieder werden ältere Menschen Opfer von Telefonbetrug oder Taschendiebstahl. Um sich vor Straftaten dieser Art zu schützen, haben der Bundesverband Gedächtnistraining, die Polizei Gütersloh und das DRK Gütersloh in Kooperation das Projekt „MERKwürdig! - Gedächtnistraining zur Kriminalprävention“ entwickelt.

Da mit zunehmendem Alter oft die Gedächtnisleistung abnimmt, werden den Teilnehmenden in drei zusammenhängenden Veranstaltungen verschiedene Techniken vorgestellt, mit denen es erleichtert wird, polizeiliche Verhaltensempfehlungen zum Schutz vor Kriminalität im Gedächtnis zu verankern.

Die Inhalte der drei Gedächtnistrainings-  
Veranstaltungen werden sein:

Mittwoch, 21.2.2024, 10.30-12 Uhr, Telefonbetrug

Mittwoch, 6.3.2024, 10.30-12 Uhr, Taschendiebstahl

Mittwoch, 20.3.2024, 10.30-12 Uhr, Maximal Mobil

Ein gleichartiger Kurs erfolgt ab Donnerstag, 26.9.2024

Rathaus, Kommissionszimmer I

Referentin: Susanne Gottmann,

Polizeipräsidium Nordhessen

Kosten: keine

Anmeldung erforderlich, möglich ab 5.2. bzw. 9.9.2024

## Sicherheitstraining für Seniorinnen

In Kooperation mit dem 1. Mädchenhaus Kassel e. V. wird unter der Anleitung von zwei fachlich qualifizierten Trainerinnen ein Kurs angeboten, in dem die Teilnehmerinnen ihre Ängste vor Kriminalität und Gewalt thematisieren können. Alltägliche Situationen wie der Friedhofsbesuch, das Läuten an der Tür, verunsichernde Telefonate und anderes mehr werden zu den angesprochenen Themen gehören. Eigene Erfahrungen und Verhaltensweisen, Tipps und Tricks können ausgetauscht und eigene Stärken erfahren werden.

Mittwochs, 30.10., 6.11., 13.11. und 20.11.2024  
(Teilnahme nur zusammenhängend möglich)  
jeweils 14 Uhr  
Bürgerhaus Philipp-Scheidemann-Haus,  
Holländische Straße 74, Raum 107, 34127 Kassel  
Kosten: keine  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 14.10.2024

Wir danken der Kasseler Sparkasse für die freundliche Unterstützung bei der Durchführung dieser Veranstaltung.



## Digitalisierung + Technik

Sie würden gerne das digitale Angebot der Stadtbibliothek Kassel kennenlernen? Sie wollen herausfinden, wie Sie den digitalen Lesekatalog im Internet benutzen können und wie E-Books auf einem E-Reader gespeichert werden? Sie haben Interesse an einer digital geführten Bibliotheksführung? Folgende Themen rund um die digitalen Angebote der Stadtbibliothek Kassel werden mit Ihnen geklärt:

- Online-Nutzung der Bibliothek (Digitales Lese- und Benutzerkonto)
- Vorstellung der digitalen Angebote der Bibliothek (Onleihe und filmfriend)
- Benutzung und Handhabung von E-Book-Readern (Tolinos)
- Allgemeine Fragen zu Ihrem Handy, Tablet oder Laptop

Es wird für Sie ein vielfältiges, digitales Angebot gestaltet und es werden Ihnen Tablets und Tolinos zum Ausprobieren zur Verfügung gestellt. Bei Interesse wird Ihnen auch eine individuelle, digitale Bibliotheksführung mit Tablets angeboten. Sie können auch Ihre privaten Endgeräte mitbringen.

Mittwochs, 17.1., 20.3., 19.6., 7.8. und 16.10.2024  
jeweils um 14 Uhr

Stadtbibliothek Kassel, Obere Königsstraße 3,  
Eingang Fünffensterstraße, 34117 Kassel

Kosten: keine

Anmeldung erforderlich, möglich ab

27.12.2023, 4.3., 3.6., 22.7. bzw. 30.9.2024

## **Handy, Tablet oder Laptop?**

Die Digitalisierung beeinflusst immer mehr unseren Alltag. Viele Leistungen müssen online beantragt werden und oft wird man bei weiteren Informationen auf Internetseiten oder Homepages verwiesen. In dieser Veranstaltung stellen wir Geräte vor, mit denen Sie einen Zugang zum Internet herstellen können. Im Weiteren wird erklärt, wie diese Geräte funktionieren. Schritt für Schritt wird gezeigt, dass die Nutzung der digitalen Medien gar nicht so kompliziert ist. Zweck dieser Veranstaltung ist, die Berührungsängste mit der Technik abzubauen und Ihnen die Gelegenheit zu geben, den Anschluss zu erhalten. Die Geräte stehen zur Verfügung und jeder Teilnehmende kann sie ausprobieren.

Weiter informieren wir Sie, wo und wann Ansprechpersonen für Unterstützung und Beratung zur Verfügung stehen. Sicher ist für jeden Interessierten/jede Interessierte etwas dabei. Wir laden Sie herzlich ein, mit uns ins Gespräch zu kommen.

Mittwoch, 18.9.2024, 14 Uhr  
Stadtbibliothek, Obere Königsstraße 3,  
Eingang Fünffensterstraße, 34117 Kassel  
Referent: Günther Burkhardt  
Kosten: keine  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 2.9.2024

## PIKSL Labor

### **PIKSL Labor Kassel – kostenlose Hilfeangebote**

Das PIKSL Labor Kassel bringt Menschen mit und ohne Behinderungen zusammen und ermöglicht den Zugang in digitale Welten.

Sie erhalten Unterstützung bei Ihren ersten Schritten im Internet und der Bedienung Ihres digitalen Geräts. Das Offene Zeiten-Angebot beinhaltet:

- Freie Nutzung der Geräte und des Internets
- Hilfsangebote in einfacher Sprache bei Problemen mit dem eigenen digitalen Gerät oder dem Internet
- Unterstützung bei digitalen Behördengängen
- Digitale Möglichkeiten zur Erleichterung des Alltages

Öffnungszeiten: montags, dienstags, donnerstags und freitags 14-18 Uhr, samstags 11-15 Uhr

PIKSL Labor Kassel, Königstor 44, 34117 Kassel  
Informationen: Kai Bißbort und Sarah Lena Birkenbeul  
Telefon 0173 8406203 und 0152 34330020 E-Mail:  
kai.bissbort@piksl.net und sarah.birkenbeul@piksl.net,  
www.piksl.net

### **PIKSL Labor Kassel – Frühstücksangebot Einfach nachgefragt! Frühstück und Austausch zu digitalen Themen**

In gemütlicher Frühstücksrunde erfolgt ein Austausch zu Fragen und Anliegen zu digitalen Themen – Tipps für einen einfachen, digitalen Alltag inklusive. Termine: An jedem 3. Mittwoch im Monat, 10 Uhr

PIKSL Labor Kassel, Königstor 44, 34117 Kassel  
Informationen und Anmeldung: Sarah Lena Birkenbeul  
Telefon 0152 34330020  
E-Mail: sarah.birkenbeul@piksl.net  
www.piksl.net

## Future Space

Future Space ist eine gemeinnützige Bildungsstätte in der Kasseler Innenstadt. Angesprochen werden Menschen im Alter von 7 bis 99 Jahren. Während sich das Vormittagsangebot vorwiegend an Schulklassen richtet, ist der Nachmittag offen für alle.

Selbstbestimmt und selbstständig kann im eigenen Tempo geforscht und entdeckt werden. Ziel ist es, Menschen mit neuen Technologien in Berührung zu bringen und Schwellenängste abzubauen. Es ist so z. B. möglich, nach Absprache VR- (Virtuelle Realität) und AR- (Erweiterte Realität) Brillen auszuprobieren.

Wilhelmsstraße 2, 34117 Kassel

Telefon 0561 49944197

E-Mail: [info@futurespace.org](mailto:info@futurespace.org)

Montag bis Freitag, 10-18 Uhr, Samstag 14-18 Uhr

Donnerstags ab 18 Uhr werden zudem Vorträge zu abwechslungsreichen Themen angeboten – die aktuellen Themen werden auf der Homepage [futurespace.org/events](http://futurespace.org/events) bekanntgegeben.

### **Balkonkraftwerk**

#### **Sonne tanken auf dem Balkon – auch für Ihre Steckdose**

Die Energiewende ist ein Thema, das die gesamte Gesellschaft erfasst. Ein wichtiger Teil davon ist die Erzeugung von Strom aus Sonnenlicht.

Eine Möglichkeit hierzu ist der Aufbau von sogenannten Balkonkraftwerken. In einem Impulsvortrag erfahren Sie, was dazu benötigt wird, und wie es funktioniert. Anhand von Beispielrechnungen wird gezeigt, dass sich der Aufbau in vielen Fällen lohnt – für die Umwelt und für den eigenen Geldbeutel. Im Anschluss können Sie die Balkon-Solaranlage des Future Space in Augenschein nehmen und sich Anregungen holen.

Dienstag, 16.4.2024, 14 Uhr  
Referent: Philipp Jäger von Future Space  
Wilhelmsstraße 2, 34117 Kassel  
Anmeldung erforderlich telefonisch unter  
0561 49944197 oder unter [info@futurespace.org](mailto:info@futurespace.org)

### **Wetterstation AUREA**

#### **Wetter-Wissenschaften zum Mitmachen**

Erleben Sie mit Future Space eine spannende Reise in die Welt der Natur und Technologie! Sie erhalten die Gelegenheit, eine Wetterstation zu bauen und die faszinierende Sensoren-Technologie von AUREA, dem Reallabor der Stadt Kassel, zu erkunden. Beide Angebote können unabhängig voneinander besucht werden.

#### **Teil 1: Bau einer Wetterstation**

Gemeinsam können Sie Ihre eigene Wetterstation Schritt für Schritt aufbauen und es werden Ihnen alle notwendigen Kenntnisse vermittelt, um Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Feinstaub in Ihrem Umfeld zu erfassen. Erfahren Sie, wie diese moderne Technologie uns helfen kann, die Natur besser zu verstehen und das Wettergeschehen zu verfolgen.

Donnerstag, 12.9.2024, 10.30–13 Uhr  
Wilhelmsstraße 2, 34117 Kassel

## Teil 2: Besuch AUREA am Auedamm

Im Rahmen einer Exkursion besuchen Sie das Sensorik-Reallabor am Auedamm, AUREA. Hier werden smarte Techniken für die ganze Stadt Kassel erprobt. Derzeit werden Sensoren rund um das Auebad eingesetzt, die z. B. den Pegel der Fulda, die Feuchte im Wurzelbereich der Bäume und vieles mehr messen. Vor Ort werden Sie die verbauten Sensoren kennenlernen und erfahren, wie sie zur nachhaltigen Entwicklung der Stadt beitragen.

Donnerstag, 12.9.2024, 14-15 Uhr

Treffpunkt vor dem Auebad, Auedamm 21, 34121 Kassel

Anmeldung für beide Teile erforderlich

telefonisch unter 0561 49944197

oder unter [info@futurespace.org](mailto:info@futurespace.org)

## Energiesparlotsen

### Zuhause einfach Energie sparen

Die Energiesparlotsen geben Ihnen einfache und effektive Tipps zum Energiesparen in Ihrem Haushalt. Sie informieren über richtiges Heizen und Lüften, motivieren den Stromverbrauch zu senken und zeigen Ihnen wie Sie weniger Wasser verbrauchen. Durch alltägliche kleine Tricks können Sie einiges an Energie sparen und erfreulicherweise wird dadurch Ihre nächste Abrechnung günstiger! Wer will da nicht mitmachen?

Mittwoch, 21.2.2024, 10 Uhr

Katholische Familienbildungsstätte, Kolpinghaus,

Die Freiheit 2, 34117 Kassel

Referent: Sebastian Wolf

Kosten: keine

Anmeldung erforderlich, möglich ab 5.2.2024

# Kultur

## **Komödie Kassel**

Sie haben die Möglichkeit zum ermäßigten Eintrittspreis von 28 € an den Vorstellungen der Komödie Kassel teilzunehmen. Bitte beachten Sie die aktuellen Anzeigen zum Programm in der Presse.

Wegen der großen Beliebtheit der Komödie empfehlen wir eine rechtzeitige Kartenreservierung.

**Vorverkauf und Reservierung** im Ticketshop der Komödie, Friedrich-Ebert-Straße 37, 34117 Kassel

Montag bis Freitag von 10–14 Uhr  
Telefon 0561 18383

## **Museumsakademie**

### **Museumsakademie Kassel**

Themen der europäischen Kunstgeschichte. Begegnung mit originalen Kunstwerken

Ansprechpartnerin: Dr. Barbara Richarz-Riedl

Information und Anmeldung:

Telefon 0561 67785

E-Mail: [dr.richarz-riedl@t-online.de](mailto:dr.richarz-riedl@t-online.de)



**Staatstheater  
Opernhaus  
Schauspielhaus**

Entdecken Sie das Sonntagnachmittags-Programm des Staatstheaters und erhalten Sie fünf Vorstellungen im Paket 30 % günstiger als zum Normalpreis. Alle in diesem Angebot enthaltenen Veranstaltungen finden um 16 Uhr statt und sind buchbar unter der Telefonnummer 0561 1094-333 und im Internet unter <https://karten.staatstheater-kassel.de/de/platzabos>.

Kurzentschlossene 60+ erhalten darüber hinaus exklusiv 25 % Ermäßigung\* auf einzelne Kartenbuchungen im Web-Shop unter <https://karten.staatstheater-kassel.de> oder an der Theaterkasse bei Angabe des Rabatt-Codes oder des Reservierungs-Kennworts (Gültigkeit: 1.10.2023 – 30.7.2024).

**Das Staatstheater freut sich auf Ihren  
Besuch!**

Informationen zum aktuellen Programm erhalten Sie an der Theaterkasse:

Montag bis Freitag 10-18 Uhr

Samstag 10-15 Uhr

Telefon 0561 1094-222

E-Mail: [karten@staatstheater-kassel.de](mailto:karten@staatstheater-kassel.de)

**Reservierungs-Kennwort  
Kartentelefon:**

**V036 Seniorenrabatt**

## **Opernhaus** (Sonntagnachmittag)

- **Don Giovanni**  
21.1.2024, 16 Uhr
- **Nacht im Babylon – Filmkonzert Spezial**  
18.2.2024, 16 Uhr
- **Carmen**  
21.4.2024, 16 Uhr
- **Otello**  
26.5.2024, 16 Uhr

## **Schauspielhaus**

- **Singletreff (UA)**  
21.1.2024, 16 Uhr
- **Zonenrandgebiet (UA)**  
18.2.2024, 16 Uhr
- **Spitzenreiterinnen (UA)**  
21.4.2024, 16 Uhr
- **Winterwende | Winter Solstice (UA)**  
26.5.2024, 16 Uhr

## Dokumentarfilm- und Videofest

Vom **12. bis zum 17. November 2024, online bis 24. November**, werden im Rahmen des jährlichen Kasseler Dokumentarfilm- und Videofestes (Dokfest) spannende dokumentarische Filme auch für ein älteres Publikum gezeigt. Die Vorführungen der Sektion DokfestGeneration mit anschließendem Filmgespräch finden im Gloria-Kino statt.

Informationen zu den Filmen und den Zeiten entnehmen Sie dem Katalog oder dem Programmfaltblatt, das ab Oktober in den Festivalkinos ausliegt.

Veranstaltungsort: Gloria-Kino (barrierefrei)  
Friedrich-Ebert-Straße 3, 34117 Kassel

Eintritt: 8,50 €, ermäßigt 8,00 €  
gegen Vorlage der **Nordhessenkarte 60plus /  
Seniorenticket-Hessen** im Gloria Kino 6,50 €

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## **Kulturhaus**

### **Dock 4**

Das **Kulturhaus Dock 4** befindet sich direkt hinter dem Museum Fridericianum in der Unteren Karlsstraße. Als kommunale Bühne für Darstellende Künste ist es mit seinen Spielstätten Studiobühne Deck 1 und Halle ganzjährig Treffpunkt und Präsentationsraum für die Freie Kulturszene. In den Sommermonaten ist das Open Air Kino mit seinem niveaувollen Kinoprogramm ein besonderes Highlight.

Untere Karlsstraße 4, 34117 Kassel  
Telefon 0561 787 2067

## **Palais**

### **Bellevue**

Das **Palais Bellevue** wurde am 2. September 2023 als Veranstaltungsort für die Sparten Musik und Literatur wiedereröffnet. Im Haus befinden sich das Louis-Spohr-Museum, die Ausstellungen im Themenfeld Ars Acustica der Stiftung Brückner-Kühner, das Literaturhaus Kassel, sowie die zum Veranstaltungssaal umgebaute Remise.

Schöne Aussicht 2, 34117 Kassel

**Bitte beachten Sie dazu die aktuellen Ankündigungen im Internet und in der Presse.**

## **Musikakademie „Louis Spohr“**

### **Senioren im Konzert / Klassisch ins Wochenende**

Studierende der Musikakademie präsentieren sich mit abwechslungsreichen Programmen klassischer Musik. Eine Moderation führt durch das Programm und vermittelt Interessantes zu den Werken, den Komponisten und den Mitwirkenden.

Musikakademie der Stadt Kassel „Louis Spohr“  
präsentiert von Studierenden der Instrumental- und  
Gesangsklassen

Samstag, 3.2.2024, 11 Uhr

Samstag, 22.6.2024, 11 Uhr

Samstag, 14.12.2024, 11 Uhr

Informationen zu den aufgeführten Veranstaltungen:  
Musikakademie, Karlsplatz 7, 34117 Kassel  
Telefon 0561 787 4180  
E-Mail: [musikakademie@kassel.de](mailto:musikakademie@kassel.de)

## **Caricatura Galerie für Komische Kunst**

### **Caricatura Galerie für Komische Kunst**

In mehreren großen Ausstellungen pro Jahr werden Arbeiten aus den Bereichen Cartoon und Karikatur sowie Komische Zeichnung und Komische Malerei gezeigt.

In Kooperation mit dem Referat für Altenhilfe werden kostenlose Führungen angeboten. Lediglich der Eintrittspreis ist zu entrichten.

#### **Ausstellung „AD Karnebogen“**

Mittwoch, 6.3.2024, 14.30 Uhr

Caricatura, Rainer-Dierichs-Platz 1, 34117 Kassel

Führung: Inka Bachmann

Eintritt: 5 €, ermäßigt 4 €

Anmeldung erforderlich, möglich ab 19.2.2024

#### **Ausstellung „Cartoons zur Literatur“**

Mittwoch, 5.6.2024, 14.30 Uhr

Caricatura, Rainer-Dierichs-Platz 1, 34117 Kassel

Führung: Inka Bachmann

Eintritt: 5 €, ermäßigt 4 €

Anmeldung erforderlich, möglich ab 21.5.2024

## **Caricatura Galerie für Komische Kunst**

### **Ausstellung „Miriam Wurster“**

Mittwoch, 18.9.2024, 14.30 Uhr

Caricatura, Rainer-Dierichs-Platz 1, 34117 Kassel

Führung: Inka Bachmann

Eintritt: 5 €, ermäßigt 4 €

Anmeldung erforderlich, möglich ab 2.9.2024

### **Ausstellung „Beste Bilder 2024“**

Mittwoch, 4.12.2024, 14.30 Uhr

Caricatura, Rainer-Dierichs-Platz 1, 34117 Kassel

Führung: Inka Bachmann

Eintritt: 5 €, ermäßigt 4 €

Anmeldung erforderlich, möglich ab 18.11.2024

## Erzählcafé im Museum

Das Stadtmuseum und das Naturkundemuseum bieten in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle ÄLTER WERDEN im Wechsel ein Erzählcafé für Ältere an. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erleben eine Führung in den Dauer- und Sonderausstellungen mit einem anschließenden moderierten Gespräch. Dabei wird in angenehmer Atmosphäre ein Thema passend zur Ausstellung gewählt, das einen Bezug zu den besonderen Belangen älterer Menschen und ihren biografischen Erfahrungen hat. Natürlich gibt es im Erzählcafé auch Kaffee und Kuchen, wie in einem richtigen Café.

Bitte beachten Sie die Programme in den Museen und die aktuellen Terminankündigungen in der Tagespresse.  
Kosten: 5 € (inkl. Kaffee und Kuchen)

### **Informationen und Anmeldung:**

- **für das Naturkundemuseum**  
Telefon 0561 787 4066  
[www.naturkundemuseum-kassel.de](http://www.naturkundemuseum-kassel.de)
  
- **für das Stadtmuseum**  
Telefon 0561 787 4405  
[www.stadtmuseum-kassel.info](http://www.stadtmuseum-kassel.info)



## Seniorenkino

Jeden Monat an einem ausgewählten Montag- und Mittwoch-Nachmittag zeigt der Filmpalast Kassel im Kinosaal Neue Kaskade für alle Seniorinnen und Senioren einen besonderen Film inklusive Kaffee und Kuchen. Der Saal ist mit Sofasitzen ausgestattet und vor jeder Vorstellung finden Wasserspiele statt.

Infos zum jeweils aktuellen Programm finden Sie auf [kassel.filmpalast.de](http://kassel.filmpalast.de)

1 x monatlich Montag und Mittwoch,  
13.45 Uhr Kaffee und Kuchen, Filmstart ab 14.30 Uhr  
Karlsplatz 8, 34117 Kassel  
Kosten: 8,50 €, inkl. Kaffee und Kuchen  
Karten an der Kinokasse und auf [kassel.filmpalast.de](http://kassel.filmpalast.de)

## Treffpunkt Senioren im Museum

Regelmäßig finden für Seniorinnen und Senioren Führungen in den Kasseler Museen statt. In aller Ruhe (mit Sitzgelegenheit) werden ausgewählte Objekte betrachtet und besprochen. Nach den ca. einstündigen Führungen können bei Kaffee und Kuchen Informationen, Anregungen und Kontakte vertieft werden. Die aktuellen Programme mit einem Überblick über das Angebot sind u. a. in den Museen, in den Stadtteil-/Nachbarschaftstreffs/ Begegnungsstätten und beim Referat für Altenhilfe der Stadt Kassel erhältlich.

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 14.30 Uhr  
Ort: Wechselnd in den Museen  
Kosten: 5 €  
Kooperation mit Hessen Kassel Heritage und den Städtischen Museen Kassel  
Verbindliche Anmeldung für alle Veranstaltungen des Treffpunkt Senioren im Museum  
telefonisch unter 0561 31680-123.

## Führungen

### **Ritterburg oder Lustschloss? – Eine Entdeckungstour durch die Löwenburg**

Märchenhaft und wundersam tauchen ihre Mauern und Türmchen aus dem Walddickicht hervor – eine Ritterburg im Bergpark Wilhelmshöhe? Doch der Schein trügt. Wilhelm IX, einer der reichsten Fürsten seiner Zeit, ließ sich aus Tuffstein eine schon als Ruine geplante Burg bauen, weil er für das Mittelalter schwärmte.

Während des Rundgangs lernen Sie die hochwertig ausgestatteten und frisch restaurierten Räume in der ersten Etage des Lustschlosses kennen. Dazu zählt auch die wunderschöne Perltapete, die den Vorraum im Damentrakt ziert. Sie entführt gleich einem Modejournal in die Welt historischer Kostüme.

Von der neu eröffneten Besucherplattform genießen Sie in 30 Metern Höhe den einzigartigen Ausblick auf den Herkules, Schloss Wilhelmshöhe und die Außenanlagen der Burg. Der Besuch der Rüstkammer und der Burgkapelle rundet Ihren Besuch ab.

Wir bitten Sie, festes Schuhwerk zu tragen. Der Rundgang ist nicht barrierefrei!

Mittwoch, 11.9.2024, 13.30 Uhr  
Löwenburg, Schlosspark 9, 34131 Kassel  
Führung: Margret Baller  
Kosten: 6 €, ermäßigt 4 €  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 26.8.2024

Bei großer Nachfrage wird um 14.30 Uhr eine zweite Führung angeboten.

## Tag der älteren Generation

Zum Tag der älteren Generation präsentieren wir Ihnen zwei Frühlingskonzerte mit dem

### **Ensemble Pocket music**

Das Trio mit Kerstin Röhn (Saxophon), Helmut Schmidt (Akkordeon) und Frank Pecher (Gitarre) präsentiert Ihnen musikalische Schätze im Westentaschenformat. Bekanntes und Vergessenes, Grooviges und Melancholisches, Folkloristisches und alte Hits. Kurz: Eine kleine Fundgrube, bei der es einfach Spaß macht, zuzuhören: Klein, fein und überraschend.

**Mittwoch, 3.4.2024, 15.30 Uhr**

Eintritt: 8 € (ohne Bewirtung)

**Freitag, 5.4.2024, 15.30 Uhr**

Eintritt: 13 € (einschl. Kaffeegedeck)

Besitzer der **Mittendrin! Teilhabecard Kassel** erhalten eine 50 %ige Ermäßigung.

Rathaus, Bürgersaal (barrierefreier Zugang mit dem Fahrstuhl vom Rathausinnenhof)  
Vorverkauf ab 19.2.2024  
an der Information im Rathaus

Wir danken der Kasseler Sparkasse für die freundliche Unterstützung bei der Durchführung dieser Veranstaltung.

Informationen zum Kartenverkauf finden Sie auf Seite 7.

## Weihnachtskonzert

Das Jahr 2024 wird mit einem stimmungsvollen vorweihnachtlichen Programm ausklingen. Unter der künstlerischen Leitung des Tenors Manfred Bettenhäuser, begleitet von Musikerinnen und Musikern, wird ein Programm mit Weihnachtsliedern, besinnlicher Musik, kleinen Geschichten und Gedichten zur Weihnachtszeit präsentiert.

Freitag, 20.12.2024, 15 Uhr

Kongress Palais Kassel (Stadthalle), Festsaal

Kosten: 8 € (einschließl. Kaffeegedeck)

Empore: 4 € (ohne Bewirtung)

Die Empore ist nicht barrierefrei erreichbar.

Vorverkauf ab 28.10.2024 an der Information im Rathaus, sowie den auf Seite 8 genannten weiteren Verkaufsstellen.

Informationen zum Kartenverkauf finden Sie auf Seite 7.

## Besichtigungen Führungen

- **Henschel Museum** (nicht barrierefrei)  
jeweils dienstags um 14 Uhr:  
6.2.2024, 7.5.2024, 6.8.2024, 5.11.2024  
Wolfhager Straße 109, 34127 Kassel  
KVG Haltestelle Siemensstraße,  
Eingang über den Hof auf der Gebäuderückseite  
Kosten: keine, Spende erwünscht  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 22.1.2024,  
22.4.2024, 22.7.2024 bzw. 21.10.2024
- **Technik-Museum Kassel**  
Donnerstag, 16.5.2024, 14.30 Uhr und  
Donnerstag, 10.10.2024, 14.30 Uhr  
Wolfhager Straße 109, 34127 Kassel  
KVG Haltestelle Brandaustraße/Technikmuseum  
Kosten: Eintritt und Führung 7 €,  
mit der Mittendrin! Teilhabecard Kassel 5 €  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 29.4.2024, bzw.  
23.9.2024
- **Recyclinghof der Stadtreiniger Kassel**  
(nicht barrierefrei)  
Mittwoch, 17.4.2024, 10 Uhr  
Königinhofstraße 79, 34123 Kassel  
Treffpunkt: Besucherraum 1. Etage  
Zu erreichen mit der KVG-Buslinie 32, Haltestelle  
Agathofstraße (ca. 7 Minuten Fußweg) oder dem  
Anrufsammeltaxi Linie 93  
Der Besuch der Betriebskantine ist anschließend  
möglich.  
Bitte tragen Sie festes Schuhwerk.  
Kosten: keine  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 25.3.2024

## Besichtigungen Führungen

- **Besuch der jüdischen Synagoge**  
Mittwoch, 5.6.2024, 14.30 Uhr  
Bremer Straße 3, 34117 Kassel  
Führung: Esther Haß  
(Männer bitte mit Kopfbedeckung)  
Kosten: keine  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 21.5.2024
- **Alter Jüdischer Friedhof** (nicht barrierefrei)  
Mittwoch, 12.6.2024, 14.30 Uhr  
Fasanenweg 2, 34123 Kassel  
Führung: Esther Haß  
(Männer bitte mit Kopfbedeckung)  
Kosten: keine  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 27.5.2024
- **Feuer- und Rettungswache 1 + der richtige Notruf**  
Freitag, 19.4.2024, 10 Uhr  
Wolfhager Straße 25, 34117 Kassel  
Führung: Thomas Schmidt  
Kosten: keine  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 2.4.2024
- **Bunker am Hauptbahnhof** (nicht barrierefrei)  
Donnerstag 11.7.2024, 14.30 Uhr  
Hauptbahnhof, 34117 Kassel  
Treffpunkt: Nordeingang, Joseph-Beuys-Straße  
Führung: Thomas Schmidt  
Kosten: 5 €  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 24.6.2024

## Besichtigungen Führungen

- **Weinbergbunker** (nicht barrierefrei)  
Donnerstag, 26.9.2024, 14.30 Uhr  
Treffpunkt: Parkstreifen unterhalb des Weinbergs  
Führung: Thomas Schmidt  
Kosten: 5 €  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 9.9.2024
  
- **Stadtarchiv Kassel** (nicht barrierefrei)  
Donnerstag, 15.2.2024, 10 Uhr  
Wildemannsgasse 1, 34117 Kassel (Markthalle)  
Führung: Dr. Stephan Schwenke  
Kosten: keine  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 22.1.2024
  
- **Stadtbibliothek Kassel**  
Außerhalb der üblichen Öffnungszeiten bietet die Stadtbibliothek eine Führung an. Wie kommt das Buch ins Regal? Wie funktioniert das mit den E-Books? Was bietet die Stadtbibliothek neben Büchern und Zeitschriften noch? Herr Burkhardt von der Stadtbibliothek wird Ihnen diese und andere Fragen beantworten.  
  
Mittwoch, 24.4.2024, 14 Uhr  
Obere Königsstraße 3,  
Eingang Fünffensterstraße, 34117 Kassel  
Kosten: keine  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 8.4.2024
  
- **Kurbad Jungborn** (nicht barrierefrei)  
Montag, 27.5.2024, 11 Uhr  
Sternstraße 20, 34123 Kassel  
Kosten: keine  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 6.5.2024

## Exkursion

### **Exkursion zu historischen Kalköfen im Habichtswald**

Zum Bau des Herkules (Octogon) und weiterer Gebäude im Bergpark Wilhelmshöhe wurde im Habichtswald vor über 300 Jahren Kalkstein abgebaut, in zwei Öfen gebrannt und so der notwendige Mörtel hergestellt.

Die Exkursion zu diesen Kalköfen dauert ca. 2,5 Stunden, die Wegstrecke beträgt ca. 5,0-6,0 km ohne nennenswerte Steigungen. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sind erforderlich.

Sonntag, 18.8.2024, 14 Uhr

Treffpunkt: Waldgaststätte „Grimm-Hütte“

Referent: Carsten Höhre,

Vorsitzender Bürgerverein Kassel-Harleshausen

Kosten: keine

Anmeldung erforderlich, möglich ab 29.7.2024

### **Historischer Spaziergang durch Harleshausen**

Zum Jahresabschluss besuchen Sie mit Carsten Höhre vom Bürgerverein Kassel-Harleshausen 10 Stationen des historischen Spazierwegs „Ges(ch)ichtspunkte“. Im Anschluss erwarten Sie noch Glühwein, (auch vegane) Schmalzbrote und gute Gespräche am Stand des Bürgervereins Kassel-Harleshausen neben dem Ossen-Denkmal.

Sonntag, 29.12.2024, 15 Uhr

Treffpunkt: Ossenplatz in Harleshausen,

Wolfhager Straße 380, 34128 Kassel

Referent: Carsten Höhre,

Vorsitzender Bürgerverein Kassel-Harleshausen

Kosten: keine

Anmeldung erforderlich, möglich ab 9.12.2024



# Kreatives

## Künstlerische Werkstatt

In Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt Kassel werden unterschiedliche künstlerische Werkstätten angeboten, die Raum für kreatives Gestalten und den sozialen Austausch mit Gleichgesinnten bieten.

Alle Menschen ab 60 Jahren sind herzlich eingeladen, Neues auszuprobieren oder auch bereits Erlerntes aufzufrischen: professionelle Künstlerinnen und Künstler aus Kassel leiten die Workshops und geben Tipps für die Umsetzung kreativer Ideen.

Neu im aktuellen Programm sind die Themen Improvisationstheater, Faszination Steelpan und Kreativwerkstatt mit Smartphone und Tablet, aber auch klassischere Formen der Kunst – Zeichnen, Keramik und Holzbearbeitung – sind im Angebot. In entspannter Atmosphäre kann ausprobiert, entwickelt und gestaltet werden. Es gibt Raum für Austausch, Pausen und Fragen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## Künstlerische Werkstatt

### **Improvisationstheater mit Patrizia Schuster: Au ja! – Spielspaß und Fehlertoleranz**

Improvisationstheater schafft spontan unvorhergesehene Momente, um scheinbar Unmögliches möglich werden zu lassen:

Tarzan bucht ein Wellnesswochenende, im Finanzamt tanzen die Akten Tango oder gemeinsam werden Aliens zur Erfindung des Käsehobels befragt. Dieser zweitägige, aufeinander aufbauende Workshop legt das Augenmerk auf den reinen Spaß am Spiel und dem Wiederentdecken des Spaß am Scheitern – und dem daraus resultierenden „Nochmal!“. Diese Experimentiermethode im „Laborraum Theater“ trainiert Spontaneität, Kreativität und Flexibilität. In unterschiedlichen Spielformaten lernen wir die Grundlagen des Improtheaters kennen.

**Patrizia Schuster** ist Regisseurin und Theaterpädagogin. Sie ist Gründerin von collACTiv, die im Raum Kassel unterschiedlichste Workshopformate und Hörspaziergänge, u. a. für die GRIMMWELT und die VikoNauten, realisiert haben.

Samstag und Sonntag, 24.2. und 25.2.2024, 10–16 Uhr

Ort: Kulturhaus Dock 4, Untere Karlsstraße 4, 34117 Kassel

Kosten: 40 €, ermäßigt 20 €, Bezahlung vor Ort

Anmeldung erforderlich, möglich ab 5.2.2024

## Künstlerische Werkstatt

### Malerei mit Liska Schwermer-Funke

In entspannter Atelieratmosphäre nehmen wir uns Zeit für Malerei. In kleinen malerischen Lockerungsübungen erkunden wir Farbtöne und Strukturen. Wir entwickeln neugierig eigene Malereien und wagen uns individuell und nach Belieben an Gegenständliches und Abstraktion. Künstlerin Liska ist mit Rat und Tat dabei. Eigene Lieblingsmotive und Bildideen können mitgebracht werden. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und Arbeitsmaterial wird im Atelier gestellt.

**Liska Schwermer-Funke** hat Kunst und Französisch in Halle (Saale) studiert und betreibt hier das BIOTOP ZACK – Raum für Kunst und Dialog im Schillerviertel.

Die Workshoptage sind einzeln buchbar und bauen nicht aufeinander auf.

Donnerstag, 7.3.2024, 11-16 Uhr

Donnerstag, 14.3.2024, 11-16 Uhr

Ort: BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Straße 21,  
34117 Kassel (Hinterhof, weiße Eingangstür)

Kosten: 20 €, ermäßigt 10 € pro Tag, Bezahlung vor Ort,  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 19.2.2024 bzw.  
26.2.2024

## Künstlerische Werkstatt

### Siebdruck mit Sascha Nelle

Eng verbunden mit der Pop- und der Street-Art-Szene, die sich die Vervielfältigungstechnik zu Nutze machte, hat sich der Siebdruck heute zu einer beliebten Kunstform für alle entwickelt, die mit einfachen Mitteln selbst etwas herstellen möchten. In der Werkstatt, die an beiden Tagen oder an einem der Tage besucht werden kann, können zunächst auf dem Zeichenpapier oder auch am PC eigene Motive entworfen werden, um sie dann später im Druckverfahren verschiedenfarbig zu reproduzieren. Entstehen können dabei Poster, eigens gestaltete Einkaufsbeutel, Kalender oder Buchumschläge – für den eigenen Gebrauch oder zum Verschenken.

**Sascha Nelle** studierte Produktdesign und Visuelle Kommunikation. Er betreibt seit über zehn Jahren die Offene Werkstatt ColorLabor in der Kasseler Nordstadt. Sein Arbeitsschwerpunkt ist Siebdruck. Der Workshop kann für einzelne Tage gebucht werden.

Samstag, 13.4.2024, 11–16.30 Uhr

Sonntag, 14.4.2024, 11–16.30 Uhr

Ort: ColorLabor, Tannenheckerstraße 3, 34127 Kassel

Kosten: 20 €, ermäßigt 10 € pro Tag, Bezahlung vor Ort, Anmeldung erforderlich, möglich ab 25.3.2024

## Künstlerische Werkstatt

### **Holzschnitzen und Kupfertreiben mit dem Künstler Christof Kalden**

An zwei aufeinanderfolgenden Tagen wird hier die Möglichkeit geboten, das Holzschnitzen und Kupfertreiben kennenzulernen. Dabei wird der Umgang mit den Holzwerkzeugen Stechbeitel und Klöpfel (Hammer), Raspeln und Feilen an verschiedenen Hölzern erlernt, auch der Umgang mit Treibhämmern, Feilen und weiteren Bearbeitungswerkzeugen von Kupfer wird vermittelt. Darauf aufbauend, können Objekte auch mit beiden Materialien gestaltet werden.

**Christof Kalden** ist Holz- und Steinbildhauer und hat an der Alanus Hochschule in Bonn Bildende Kunst studiert. Sein Atelier liegt im Stadtteil Wesertor. Ein offenes Werkstattthaus hat er 2020 im Wesertor an der Grünfläche Bleichwiesen gegründet, welches für Kurse und Workshops zur Verfügung steht. Der Workshop ist zweitägig und baut aufeinander auf.

Samstag und Sonntag, 11. und 12.5.2024, jeweils 10-17 Uhr

Treffpunkt: Atelier des Kulturschutzvereins,  
Am Werr 26, 34125 Kassel (neben dem  
Kinderbauernhof)

Kosten: 40 €, ermäßigt 20 €, Bezahlung vor Ort  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 22.4.2024

## Künstlerische Werkstatt

### **Faszination Steelpan – Eintauchen in karibische Klänge mit dem Musiker Allan Poteon**

Die Steelpan („Stahlpfanne“), auch als Steeldrum bekannt, stammt aus Trinidad und Tobago. Ursprünglich aus ausrangierten Ölfässern erbaut, wurde es zu sehr differenzierten Musikinstrumenten weiterentwickelt. Durch Stimmung und den Tonumfang von ca. sechs Oktaven, kann man auf Steelpans praktisch jede Orchestermusik in jeder Tonart spielen. In diesem zweitägigen Workshop lernen die Teilnehmenden das Instrument kennen und spielen und können dabei Teil einer Steelband sein. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

**Allan Poteon** stammt aus Trinidad und Tobago. Er ist Steelpanspieler, Multi-Perkussionist und Instrumentenbauer. Seine „Caribbean Jazz Band“ spielt auf zahlreichen Jazzfestivals sowie Stadt- und Kulturfesten. Der Workshop ist zweitägig und baut aufeinander auf.

Samstag und Sonntag, 29. und 30.6.2024,  
jeweils 11–17 Uhr

Ort: Anthroposophisches Zentrum Kassel e. V.  
Wilhelmshöher Allee 261, 34131 Kassel

Kosten: 40 €, ermäßigt 20 €, Bezahlung vor Ort  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 10.6.2024

## Künstlerische Werkstatt

### **Kre\*app\*tiv – Kreativwerkstatt mit Smartphone und Tablet mit der Aktiven Medienwerkstatt**

In diesem Workshop werden verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, sich mit Smartphone oder Tablet kreativ auszudrücken.

Die Zeichengruppe richtet sich an Menschen, die gerne zeichnen, aber bisher keine oder wenig Erfahrungen mit digitalen Möglichkeiten des Zeichnens gesammelt haben. Gemeinsam soll dabei ein Bild, eine Collage oder eine Grafik entstehen.

In der Stop-Motion-Film-Gruppe wollen wir gemeinsam einen kleinen Stop-Motion-Film mit einem Tablet produzieren. Dieser kann eine Geschichte erzählen, aber auch auf abstrakte Weise Gefühle vermitteln oder Denkanstöße geben.

In der Foto-Gruppe wird mit Smartphones fotografiert. Dazu werden zunächst die Einstellungen und Ideen besprochen, um die Fotoideen anschließend umzusetzen und zu besprechen.

Die Ergebnisse können direkt digital mitgenommen werden. Bitte bringen Sie dafür einen USB-Stick oder ein anderes gängiges Speichermedium mit. Vorerfahrungen sind nicht nötig.



## Künstlerische Werkstatt

Die eigenen Smartphones und Tablets müssen im Workshop nicht zwangsläufig verwendet werden. Es ist jedoch ratsam, da die Einstellungen, die im Workshop vorgenommen werden, beibehalten und nach dem Workshop weiter genutzt werden können.

Die **Aktive Medienwerkstatt** sind **Benjamin Ulrich** (Grafik-Designer, Kommunikationswirt und Sozialpädagoge) und **Tatjana Koplack** (Sozialpädagogin). Sie ist eine Organisation zur Förderung von Medienbildung und Medienkompetenz im Sinne von Bildung von, durch und über Medien.

Der Workshop kann für einzelne Tage gebucht werden.

Samstag, 6.7.2024, 11–17 Uhr

Sonntag, 7.7.2024, 11–17 Uhr

Ort: Kulturhaus Dock 4, Untere Karlsstraße 4, 34117 Kassel

Kosten: 20 €, ermäßigt 10 € pro Tag, Bezahlung vor Ort  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 17.6.2024

# Freizeit, Erholung und Geselligkeit

## Erholungsangebote

- Schönau am Königssee, Haus Panorama  
Termin: 24.4.–8.5.2024 (14 Übernachtungen)  
Die Hin- und Rückfahrt erfolgt mit einem Reisebus.  
Kosten ab 588,00 € (DZ/HP) pro Person zuzüglich  
Fahrkosten/Kurtaxe ca. 100,00 € (Änderungen  
vorbehalten)
- Insel Sylt, Jugendseeheim Kassel  
Termin: 12.5.–26.5.2024 (14 Übernachtungen)  
Die Hin- und Rückfahrt erfolgt mit einem Reisebus.  
Kosten ab 588,00 € (DZ/VP ohne D/WC)  
ab 672,00 € (DZ/VP mit D/WC) pro Person  
inklusive Fahrtkosten von ca. 130,00 €

Das Jugendseeheim auf der Insel Sylt und das Haus Panorama in Schönau sind Einrichtungen des Landkreises Kassel.

**Telefonische Terminvereinbarung zur Anmeldung vom 5.2. – 16.2.2024 Montag, Mittwoch und Freitag 8.30–12.30 Uhr unter 0561 787 5024 und 0561 787 5071**

Die Reihenfolge der Anmeldungen spielt keine Rolle. Die Erholungsangebote werden per Losentscheid vergeben, wenn mehr Anmeldungen vorliegen als Plätze zur Verfügung stehen.

Die Kosten können auf Antrag vom Magistrat der Stadt Kassel übernommen werden, wenn die folgenden Voraussetzungen erfüllt werden:

- Vollendung des 65. Lebensjahres (maßgebend ist das Kalenderjahr).  
Aus besonderen Gründen können auch Personen berücksichtigt werden, die erst das 60. Lebensjahr vollendet haben (z. B. jüngere Ehepartner).
- Das Einkommen darf bei Alleinstehenden den Betrag von 1.126,00 € (Stand: 2023, Änderungen vorbehalten) zuzüglich Miete (ohne Heizkosten) nicht übersteigen. Bei Ehepartnern ist als Einkommensgrenze ein Betrag von 1.518,00 € (Stand: 2023, Änderungen vorbehalten) zuzüglich Miete (ohne Heizkosten) maßgebend. Sollten Sie mit Ihrem Einkommen über diesem Betrag liegen, wird ein Eigenanteil festgesetzt.
- Den Antragstellern darf in den vergangenen beiden Jahren keine gleichartige Erholungsmöglichkeit gewährt worden sein.  
Bitte bringen Sie Ihre Einkommensunterlagen (Rentenbescheid, Wohngeldbescheid, Mietnachweis, Kontoauszüge, Sparbuch) und Ihren Personalausweis mit.
- Personen mit „Mittendrin! Teilhabecard Kassel“ müssen **keine** Einkommensunterlagen vorlegen.

Vor der Teilnahme sollten Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten lassen.

Bei kurzfristiger Stornierung können Storno-Kosten entstehen.

Information: Referat für Altenhilfe  
Fünffensterstraße 5, 34117 Kassel  
Telefon 0561 787 5024 und 0561 787 5071

**Weitere Erholungsangebote für ältere Menschen bieten an:**

- **Caritas-Verband Nordhessen-Kassel e. V.**  
Diözese Fulda, Telefon 0661 2428 131
- **ZEDA – Zentrum für Menschen mit Demenz und Angehörige**  
Betreuer Urlaub für Menschen mit Demenz und Angehörige  
Ansprechpartnerin: Elke Just-Lindemann  
Telefon 0561 21414

**„Auf Rädern zum Essen mit dem Seniorenbeirat“**

Der Seniorenbeirat der Stadt Kassel lädt ins Landhaus Meister zum gemeinsamen Essen ein. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwartet eine schmackhafte Mahlzeit mit ausgewogenen Nährstoffen. Im Vordergrund stehen jedoch das Gespräch und der Austausch untereinander sowie ein kurzer Vortrag zu einem speziellen Thema.

Jeden 3. Mittwoch im Monat, 12 Uhr  
Landhaus Meister  
Fuldatalstraße 140, 34125 Kassel  
Kosten: 9,50 € pro Gericht  
Anmeldung erforderlich, möglich bei Landhaus Meister,  
Telefon 0561 87080011

## **Weihnachtsbasar des Seniorenbeirats**

Seit Jahrzehnten ist der Weihnachtsbasar ein fester Bestandteil in der Arbeit des Seniorenbeirates der Stadt Kassel, der Altenclubs, der Altenzentren, Tagesstätten und Verbände.

Es gibt wie immer nette Kleinigkeiten und künstlerische Geschenke zu kaufen, eine große Tombola sowie eine Cafeteria, die zum Verweilen einlädt. Der gesamte Erlös der Veranstaltung kommt gemeinnützigen Zwecken zugute.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen den Weihnachtsbasar zu besuchen.

Mittwoch, 27.11.2024, 11-18 Uhr  
Donnerstag, 28.11.2024, 11-17 Uhr  
im Bürgersaal des Rathauses  
(barrierefreier Zugang mit dem Fahrstuhl vom  
Rathausinnenhof)

Änderungen vorbehalten!

## **Karneval**

Prunksitzung mit der Gemeinschaft Kasseler Karnevalsgesellschaften

Sonntag, 4.2.2024, 15 Uhr

Philipp-Scheidemann-Haus,

Holländische Straße 74, 34127

Kassel Eintritt: 8 € (einschließlich Kaffeegedeck)

Vorverkauf ab 18.12.2023 an der Information im Rathaus,  
sowie den auf Seite 8 genannten weiteren Verkaufsstellen.  
Informationen zum Kartenverkauf finden Sie auf Seite 7.

## **Seniorenzissel**

Montag, 5.8.2024, 15 Uhr

Unterhaltsames Programm bei Kaffee und Kuchen.

Da der Veranstaltungsort noch nicht feststeht, beachten  
Sie bitte die aktuellen Ankündigungen.

(Veranstalter ist der Verein Zissel in Kassel e. V.)

Information: Referat für Altenhilfe

Telefon 0561 787 5024

## Verschiedenes

- **Hilfe bei Pflegebedürftigkeit**

Diese tritt oft plötzlich ein und bedeutet für die Betroffenen und die Angehörigen eine große Herausforderung. Neben der Sorge um sich selbst oder einen geliebten Menschen gibt es viele Dinge zu regeln. Gut, wenn man weiß, wo man welche Hilfe bekommen kann. Der Pflegestützpunkt Stadt Kassel informiert über sein Beratungsangebot und die Leistungen der Pflegeversicherung.

**Dienstag, 5.11.2024, 14 Uhr**

Rathaus, Kommissionszimmer I

Referentinnen: Nicole Siemon, Rita Wiemers

Kosten: keine

Anmeldung erforderlich, möglich ab 21.10.2024

- **Wohnberatung**

Der Lösung ist es egal, wie das Problem entstanden ist! Hauptsache weiter selbstständig wohnen. Was können Sie tun, um Ihre Eigenständigkeit zuhause zu sichern? Mit Bildern aus der Kasseler Wohnberatung zeigen wir Ihnen individuelle Lösungen für die Herausforderungen, die in Ihrem Wohnalltag entstehen können. Im Gespräch mit Ihnen sind wir gespannt auf Ihre Fragen zu Ihrer persönlichen Wohnsituation.

**Dienstag, 8.10.2024, 10 Uhr**

Kolpinghaus, Raum 227, Die Freiheit 2, 34117 Kassel

Referentinnen: Annika Marschall-Kuhn

und Gisela Degenhardt

Kosten: keine

Anmeldung erforderlich, möglich ab 23.09.2024



## Vorträge | Informations- veranstaltungen

- **ÄLTER WERDEN in Kassel**

Mit dem Älterwerden stellen sich häufig neue Herausforderungen und Fragen. Beratungsstellen können wichtige Partner sein, wenn es darum geht, hier neue Wege aufzuzeigen und Lösungen zu finden. Die Beratungsstelle ÄLTER WERDEN der Stadt Kassel stellt sich vor und lädt zum Gespräch zu Themen des Älterwerdens ein. Bei Kaffee und Tee können Themen wie Freizeitgestaltung, soziale Einbindung, Wohnen und Alltagshilfen zuhause angesprochen werden.

Donnerstag, 17.10.2024, 14.30 Uhr

Besprechungsraum der Beiräte (2.01)

Fünffensterstraße 5, 2. Etage, 34117 Kassel

Referentin: Petra Engelhardt

Kosten: keine

Anmeldung erforderlich, möglich ab 30.9.2024

## Erste Hilfe bei Erkrankungen

In Zusammenarbeit mit dem ASB Kassel bieten wir einen Kurs an, in dem es nicht um Erste Hilfe im herkömmlichen Sinne geht, sondern um besondere Erkrankungen, die gerade mit zunehmenden Lebensalter auftreten können.

Donnerstag, 18.4.2024 und Dienstag, 17.9.2024,  
9–13 Uhr

Referent: Sascha Mardorf, ASB

Erzbergerstraße 51, 34117 Kassel

Kosten: 5,00 €, Bezahlung in bar vor Ort

Anmeldung erforderlich, möglich ab 25.3.2024 und  
2.9.2024

- **Treffen für Neurentnerinnen und Neurentner**  
Steht Ihr Abschied aus dem Arbeitsleben demnächst bevor, oder sind Sie seit einigen Jahren bereits „in Rente“? Machen Sie sich Gedanken, wie Sie die Zeit sinnvoll füllen? Haben Sie Pläne und Ideen, wissen aber nicht genau, wie Sie sie verwirklichen können? Da kann es helfen, sich mit anderen auszutauschen. Gemeinsam neues Terrain zu erobern ist leichter – z. B. beim Stammtisch für junge Ältere.

Jeden zweiten Dienstag im Monat, 17 Uhr  
Café Kokotao, Wilhelmsstraße 2a, 34117 Kassel  
Information: Kezia Rosenkranz  
Telefon 01515 9865358  
Kosten: keine  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## **Hitzetelefon „Sonnenschirm“**

Längere Hitzeperioden treten zwischen Mai und September immer häufiger auf. Besonders Personen im hohen Alter sowie Menschen mit chronischen Erkrankungen leiden oft unter der Hitze. Nachts können sie oft nicht gut schlafen, weil die Wohnung nicht mehr auskühlen kann.

### **Persönlicher Kontakt**

Gut informiert kommt man besser durch die Hitze. Das Hitzetelefon Sonnenschirm informiert frühzeitig über drohende Hitzeperioden und trägt so dazu bei, dass Sie sich und Ihre Angehörigen besser schützen können. Natürlich ist bei so einem Anruf auch immer Zeit für ein freundliches und persönliches Gespräch, was von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern besonders geschätzt wird.

### **Wie funktioniert das Hitzetelefon?**

Vom **15. Juni bis 31. August** informiert der Anrufdienst des Hitzetelefons Sie kostenlos telefonisch über alle aktuellen Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes für die Stadt Kassel und den Landkreis Kassel. Angerufen werden Sie in der Regel zwischen **8.30 Uhr und 12 Uhr**. Werden Sie telefonisch in dieser Zeit nicht erreicht, erfolgen für diesen Warntag maximal zwei weitere Anrufversuche.

**Ehrenamtliches Engagement** Das Hitzetelefon ist eine gemeinsame Initiative des Seniorenbeirats der Stadt Kassel und des Gesundheitsamts Region Kassel. Wenn Sie Interesse haben sich im Angebot ehrenamtlich zu engagieren, nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf. Die Mitarbeit ist einfach und macht viel Freude!

**Die nächste Hitze kommt bestimmt – Melden Sie sich jederzeit an!**

### **Anmeldung und weitere Informationen:**

Gesundheitsamt Region Kassel  
Prävention und Gesundheitsförderung  
Stichwort: „Hitzetelefon“  
Telefon 0561 787 4201  
E-Mail: [julia.kretschmer@kassel.de](mailto:julia.kretschmer@kassel.de)

Änderungen vorbehalten!

## **GRIPS – Kompetent im Alter!**

An rund dreißig Standorten im gesamten Stadtgebiet nutzen ältere Menschen jede Woche die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung Gedächtnis, Konzentration, Koordination und Gleichgewicht in einer GRIPS-Gruppe zu trainieren. Geleitet werden die Gruppen in der Regel von ehrenamtlich tätigen Trainerinnen und Trainern, die nach der wissenschaftlich erprobten Methode SimA® (Selbstständig im Alter) der Universität Erlangen-Nürnberg ausgebildet sind. Viele der Gruppenleitungen gehören selbst zur Zielgruppe und wissen daher, wie im Alter am besten gelernt und geübt werden kann.

GRIPS – Kompetent im Alter! ist ein gemeinsames Projekt des Referats für Altenhilfe, des Seniorenreferats der Evangelischen Kirche in Kassel und der Volkshochschule Region Kassel. Möglich werden die zahlreichen Angebote in den Stadtteilen durch die Unterstützung von Kirchengemeinden, Wohlfahrtsverbänden, Wohnungsbaugesellschaften, Sportvereinen und anderen, die etwa ihre Räumlichkeiten zur Verfügung stellen. Die Teilnahme ist – abgesehen von einem geringen Beitrag für das Arbeitsmaterial – kostenlos.

Übrigens: GRIPS-Gruppen gibt es inzwischen auch in Russisch, Türkisch und Farsi.

Wer sich für die Teilnahme an einer GRIPS-Gruppe interessiert oder sich als Trainerin oder Trainer engagieren möchte, wendet sich an:

### **Seniorenreferat der Ev. Kirche in Kassel**

Felicitas Becker-Kasper

Telefon 0561 28760-12

E-Mail: seniorenreferat.ekik@ekkw.de

## Angebote in den Stadtteilen

In fast allen Stadtteilen wird in den jeweiligen Stadtteiltreffs, -zentren und Nachbarschaftstreffs der verschiedenen Träger ein umfangreiches Angebot mit vielfältigen Möglichkeiten zum Austausch und zur Aktivität organisiert.

### **Fachkoordination Älterwerden in Niederrhoden (FÄN)**

Ansprechpartnerin: Dr. Anke Bohnacker  
Frankfurter Straße 300, 34134 Kassel  
Telefon 0561 92012475 und 0160 8865353  
Sprechzeiten: Dienstag und Donnerstag 10–12 Uhr  
E-Mail: fan@dw-region-kassel.de  
www.fän-kassel.de

### **Stadtteiltreff Jungfernkopf e. V.**

Ansprechpartnerin: Brigitte Wagner  
Waldecker Straße 28, 34128 Kassel  
Telefon 0561 9880932  
E-Mail: stadtteiltreff-jungfernkopf@gmx.de  
www.stadtteiltreff-jungfernkopf.jimdo.com

### **Stadtteilzentrum Agathof e. V.**

Ansprechpartner: Gunther Burfeind  
Agathofstraße 48, 34123 Kassel  
Telefon 0561 572482  
E-Mail: info@agathof.de  
www.agathof.de

### **Stadtteilzentrum Wesertor**

Ansprechpartnerin: Simone Ziegenbein  
Weserstraße 26, 34125 Kassel  
Telefon 0561 92097811  
E-Mail: simone.ziegenbein@dw-region-kassel.de  
www.dw-region-kassel.de

## Angebote in den Stadtteilen

### **AWO Begegnungsstätte Niederrzwehren**

Ansprechpartnerin: Elena Kalinowski

Am Wehrturm 3, 34134 Kassel

Telefon 0561 9428127

E-Mail: elena.kalinowski@awo-nordhessen.de

### **DRK-Stadtteiltreff Mombach**

Ansprechpartner: Heiner Dickhaut

Holländische Straße 74

(Philipp-Scheidemann-Haus), 34127 Kassel

Telefon 0561 8619866

E-Mail: StM@DRK-Kassel.de

### **Stadtteilbüro Älter Werden Harleshausen**

Karlshafener Straße 2, 34128 Kassel

Telefon 0561 9707805

E-Mail: stadtteilbuero@gmx.de

### **DRK-Stadtteiltreff Fasanenhof, Wolfsanger- Hasenecke**

Ansprechpartnerin: Sarah Lehn

Hinter dem Fasanenhof 1 H, 34125 Kassel

Telefon 0561 72904-565

E-Mail: lehn@drk-kassel.de

### **Nachbarschaftstreff und Quartiersmanagement**

#### **Süsterfeld-Helleböhn**

Ansprechpartnerin: Sandra Lüning

Meißnerstraße 23, 34134 Kassel

Telefon 0561 827922-65

E-Mail: sandra.luening@diakoniestationen-kassel.de

www.diakoniestationen-kassel.de

## Angebote in den Stadtteilen

### **Nachbarschaftstreff und Quartiersmanagement Goethe 15sen.**

Ansprechpartnerin: Marion Lamm-Dietrich  
Goethestraße 15, 34119 Kassel  
Telefon 0561 78805950  
E-Mail: [goethe15@diakoniestationen-kassel.de](mailto:goethe15@diakoniestationen-kassel.de)  
[www.diakoniestationen-kassel.de](http://www.diakoniestationen-kassel.de)

### **AWO-Quartier am Gesundheitszentrum**

Ansprechpartnerin: Silvia Wels  
Schönfelder Straße 5, 34121 Kassel  
Telefon 0561 28610260  
E-Mail: [silvia.wels@awo-nordhessen.de](mailto:silvia.wels@awo-nordhessen.de)

### **AWO – Quartiersmanagement Kassel Mitte**

Ansprechpartnerin: Teresa Henniges  
Brüderstraße 5, 34117 Kassel  
Telefon 0561 10947-882  
E-Mail: [Teresa.henniges@awo-nordhessen.de](mailto:Teresa.henniges@awo-nordhessen.de)

### **Agiles Waldau Caritasverband Nordhessen-Kassel e. V.**

Ansprechpartner: Sebastian Wolf  
Görlitzer Straße 39 h, 34123 Kassel  
(Kennlernladen im Einkaufszentrum)  
Telefon 0151 72066496  
E-Mail: [sebastian.wolf@caritas-kassel.de](mailto:sebastian.wolf@caritas-kassel.de)

## Hand in Hand e.V.

### **Nachbarschaftshilfeverein der Vereinigten Wohnstätten 1889 eG**

Hand in Hand e. V. fördert aktive Nachbarschaften und das freiwillige Engagement in den Quartieren. In den barrierefreien Nachbarschaftstreffs wird neben den vielfältigen Freizeitangeboten eine kostenfreie Wohn- und Sozialberatung für seine Mitglieder angeboten.

**Nachbarschaftstreff Bad Wilhelmshöhe**

Ansprechpartnerin: Sandra Becker  
Wilhelm-Schmidt-Straße 8, 34131 Kassel  
Telefon 0561 40069441  
E-Mail: handinhand-wh@t-online.de

**Nachbarschaftstreff Fasanenhof**

Ansprechpartnerin: Sinja Benner  
Mörikestraße 1, 34125 Kassel  
Telefon 0561 9705665  
E-Mail: handinhand-fh@t-online.de

**Nachbarschaftstreff Kirchditmold**

Ansprechpartnerin: Annette Moser-Seese  
Zentgrafenstr. 86, 34130 Kassel  
Telefon 0561 9705666  
E-Mail: handinhand-kd@t-online.de

**Nachbarschaftstreff Südstadt**

Ansprechpartnerin: Heike Wrede  
Menzelstraße 14, 34121 Kassel  
Telefon 0561 93719007  
E-Mail: handinhand-su@t-online.de

**Nachbarschaftstreff Vorderer Westen**

Ansprechpartnerin: Meike Pfannkuch  
Samuel-Beckett-Anlage 12, 34119 Kassel  
Telefon 0561 2876276  
E-Mail: handinhand-vw@t-online.de

**Sprechzeiten in allen Nachbarschaftstreffs:**

Dienstag und Donnerstag 13-16 Uhr  
Mittwoch 14.30-17.30 Uhr  
Freitag 9-12 Uhr  
[www.handinhand-kassel.de](http://www.handinhand-kassel.de)



## **Stadtteiltreffpunkte piano e. V.**

In fünf Stadtteilen stellt die Gemeinnützige Wohnungsbaugesellschaft der Stadt Kassel mbH (GWG) bestens ausgestattete Treffpunkte zur Verfügung. Aus diesen „Herzen der Quartiere“ heraus kümmert sich piano e. V. gemeinsam mit den Menschen vor Ort um gute Nachbarschaft und stärkt das Miteinander. In den Treffs werden Hilfen und viele Angebote für Jung und Alt organisiert. „Gemeinsam statt einsam“ wird hier ganz nach den Bedürfnissen und Interessen der Menschen im Quartier gekocht, gespielt, gefeiert, gefrühstückt, Sport gemacht und vieles mehr.

### **piano e. V. in bester Nachbarschaft Stadtteiltreff Forstfeld**

Ansprechpartner: Jürgen Siegwolf  
Heinrich-Steul-Straße 9, 34123 Kassel  
Telefon 0561 97975600  
E-Mail: [forstfeld@stadtteiltreffpunkte.de](mailto:forstfeld@stadtteiltreffpunkte.de)

### **Stadtteiltreffpunkt Nord**

Ansprechpartner: Anton Winneknecht  
Quellhofstraße 59, 34127 Kassel  
Telefon 0561 7057406  
E-Mail: [nord@stadtteiltreffpunkte.de](mailto:nord@stadtteiltreffpunkte.de)

### **Stadtteiltreffpunkt Mitte**

Ansprechpartnerin: Christine Rennert  
Tränkeforte 4, 34117 Kassel  
Telefon 0561 45038873  
E-Mail: [mitte@stadtteiltreffpunkte.de](mailto:mitte@stadtteiltreffpunkte.de)

**Stadtteiltreff Mattenberg**

Ansprechpartnerin: Elvira Lubowitzki  
Unter dem Riedweg 9, 34132 Kassel  
Telefon 0561 4915900  
E-Mail: mattenberg@stadtteiltreffpunkte.de

**Stadtteiltreffpunkt Am Rothenberg**

Ansprechpartner: Jürgen Siegwolf  
Hersfelder Straße 35, 34127 Kassel  
Telefon 0561 45079310  
E-Mail: rothenberg@stadtteiltreffpunkte.de

**Das KaffeeMobil – der mobile Stadtteiltreff**

Ansprechpartnerin: Nadine Müller  
Telefon 0174 3888267  
E-Mail: kaffeemobil@piano-kassel.de

**Trauercafé**

Ansprechpartnerin: Christine Rennert  
Telefon 0178 3901758  
Tränkeforte 4, 34117 Kassel  
jeden letzten Freitag im Monat 9.30-11.30 Uhr

**Unterstützung und Begleitung im Alltag**

Koordinatorin: Monika Pawlak  
Telefon 0561 98629980  
E-Mail: info@piano-kassel.de

Projektleiterin und Ansprechpartnerin für alle  
Stadtteiltreffpunkte: Annett Martin  
Telefon 0561 70001-750  
E-Mail: info@piano-kassel.de  
Infos und Termine unter [www.piano-kassel.de](http://www.piano-kassel.de)

## **Mehrgenerationenhaus Heilhaus**

### **Mehrgenerationenhaus Heilhaus**

2008 wählte das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend das Heilhaus als Mehrgenerationenhaus für Kassel aus. Das bundesweite Aktionsprogramm „Mehrgenerationenhäuser“ unterstützt zeitgemäße Formen des sozialen Miteinanders, die das Prinzip der Großfamilie in die moderne Gesellschaft übertragen. Geburt, Leben, Sterben unter einem Dach – Das Mehrgenerationenhaus Heilhaus steht Menschen in allen Phasen des Lebens offen und bietet Raum für die Gemeinschaft von Jung und Alt. Es richtet seine Angebote stadtteilorientiert an Menschen in Rothenditmold und darüber hinaus.

### **Ambulanter Pflegedienst, Ambulant Betreutes Wohnen, Ambulanter Hospizdienst, Ambulanter Wohnverbund, Beratungsstelle für Gesundheit und Heilung, Medizinisches Versorgungszentrum, Mehrgenerationenhospiz**

Brandaustraße 10, 34127 Kassel  
Informationen über den Empfang  
Montag bis Donnerstag 8.30–18 Uhr  
Freitag 8.30–16 Uhr  
Telefon 0561 983260  
E-Mail: [kassel@heilhaus.org](mailto:kassel@heilhaus.org)  
[www.heilhaus.org](http://www.heilhaus.org)

## **Angebote der GWH Wohnungsgesellschaft mbH Hessen**

### **GWH-Servicebüro Mittelpunkt/Brückenhof**

Ansprechpartnerin: Viktoria Kosjankow  
Theodor-Haubach-Straße 6-8, 34132 Kassel  
Telefon 0561 9377 2415  
E-Mail: [vkosjankow@gwh.de](mailto:vkosjankow@gwh.de)  
[www.gwh.de](http://www.gwh.de)

## **GWH-Servicebüro Wohnparkcenter Helleböhn**

Ansprechpartner: Stefan Böcking

Theodor-Haubach-Straße 6-8, 34132 Kassel

Telefon 069 97551 3000

E-Mail: kunde@gwh.de

www.gwh.de

## **weitere Angebote**

### **Wir Jungen Alten**

Ein Angebot für Menschen ab 50 Jahren, die sich u. a. fragen „Beruf am Nagel, Kinder aus dem Haus – was nun?!“ Bei uns gibt es Gesprächsgruppen, kreative Gruppen wie „Nadel & Faden“, Malgruppe und Kreativwerkstatt, außerdem eine Holzwerkstatt, Hilfe bei Problemen mit dem Computer, Veranstaltungen und Unternehmungen im großen Kreis, Einzelgespräche und -unterstützung nach Bedarf sowie viele Felder freiwilligen Engagements.

Ansprechpartnerin: Patricia Deisel

Caritasverband Nordhessen-Kassel e. V.

Frankfurter Straße 207, 34134 Kassel

Telefon 0561 471852

E-Mail: patricia.deisel@caritas-kassel.de

### **Wohnberatung**

#### **Caritasverband Nordhessen-Kassel e. V.**

Schon kleine Anpassungsmaßnahmen des Wohnraums können das Leben besonders im Alter in der eigenen Wohnung erleichtern und weiter ermöglichen. Die Wohnberatung der Caritas informiert im Auftrag der Stadt Kassel über Hilfsmittel und bietet Unterstützung bei der Anpassung der häuslichen Umgebung an die individuellen Wohnbedürfnisse, persönlichen Möglichkeiten und Einschränkungen an. Die Beratung findet auf Wunsch im Rahmen eines Hausbesuchs oder eines vereinbarten Termins im Kolpinghaus statt.

## **weitere Angebote**

Ansprechpartnerinnen: Gisela Degenhardt,  
Annika Marschall-Kuhn  
Kolpinghaus, Die Freiheit 2, 34117 Kassel  
Telefon 0561 7004-204 oder -203  
E-Mail: gisela.degenhardt@caritas-kassel.de  
E-Mail: annika.marschall-kuhn@caritas-kassel.de

### **ZEDA – Zentrum für Menschen mit Demenz und Angehörige**

Ansprechpartnerinnen: Elke Just-Lindemann, Aliena  
Riese  
Hafenstraße 17, 34125 Kassel  
Telefon 0561 21414  
E-Mail: zeda@dw-region-kassel.de  
www.dw-region-kassel.de

### **Pflegebegleiter**

Ansprechpartnerin: Elke Just-Lindemann  
Hafenstraße 17, 34125 Kassel  
Telefon 0561 98681588  
E-Mail: pflegebegleiter@dw-region-kassel.de  
www.dw-region-kassel.de

### **Freiwillig in Kassel e. V.**

#### **Freiwilligenzentrum**

Wilhelmshöher Allee 23, 34117 Kassel  
Telefon 0561 82799980  
E-Mail: info@freiwilligenzentrumkassel.de  
www.freiwilligenzentrumkassel.de

## weitere Angebote

### **Familientreff Brückenhof**

Brückenhofstraße 84, 34132 Kassel

Telefon 0561 408388

E-Mail: [info@frauentreff-brueckenhof.de](mailto:info@frauentreff-brueckenhof.de)

[www.frauentreff-brueckenhof.de](http://www.frauentreff-brueckenhof.de)

### **Familientreff Oberzwehren**

Theodor-Haubach-Straße 8, 34132 Kassel

Telefon 0561 92062020

E-Mail: [herrspiegel@familientreff-oberzwehren.de](mailto:herrspiegel@familientreff-oberzwehren.de)

Ansprechpartnerin für beide Treffpunkte:

Julia Herrspiegel

[www.frauentreff-brueckenhof.de](http://www.frauentreff-brueckenhof.de)

### **Café Lebenslust für Menschen ab 60 Jahren**

#### **Kulturzentrum Schlachthof gGmbH**

Das Café Lebenslust bietet als interkultureller Treffpunkt Angebote für Menschen ab 60 Jahren. Die Beratungs-, Bildungs- und Freizeitangebote und das Café sind offen für Menschen, die Kontakte knüpfen, Impulse und Anregungen erhalten wollen. Der Zugang ist barrierefrei.

Mombachstraße 12, EG, 34127 Kassel

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag 11-16 Uhr

Dienstag 13-18 Uhr

Telefon 0561 220712356

E-Mail: [cafe-lebenslust@schlachthof.de](mailto:cafe-lebenslust@schlachthof.de)

## weitere Angebote

### **Bahnhofsmision**

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Ökumenischen Bahnhofsmision Kassel-Wilhelmshöhe unterstützen ältere Reisende und/oder Menschen mit körperlichen, sinnlichen und mentalen Einschränkungen beim Ein-, Aus- und Umsteigen. Dazu steht ein Elektrofahrzeug zur Verfügung. Die Bahnhofsmision vermittelt auch Hilfen an anderen Bahnhöfen.

Träger: Caritasverband Nordhessen-Kassel e. V. und Diakonisches Werk Region Kassel,  
Willi-Brandt-Platz 1, 34131 Kassel

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9–16 Uhr

Samstag 9–13 Uhr

Sonn- und Feiertage 14–16 Uhr

Telefon 0561 37107

E-Mail: [kassel@bahnhofsmision.de](mailto:kassel@bahnhofsmision.de)

### **Stadtbibliothek Kassel**

Die Stadtbibliothek Kassel ist eine öffentliche kulturelle Einrichtung der Stadt Kassel. Die aktuellen kulturellen Angebote können Sie telefonisch erfragen oder der Homepage entnehmen.

**Zentralbibliothek:** Obere Königsstraße 3-5

(Eingang Fünffensterstraße), 34117 Kassel

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 11–18 Uhr

Mittwoch, Samstag 10–13 Uhr

Telefon 0561 787-4013

E-Mail: [stadtbibliothek@kassel.de](mailto:stadtbibliothek@kassel.de)

Neben der Zentralbibliothek werden auch Stadtteil- und Schulbibliotheken in Niederzwehren, Oberzwehren und Waldau unterhalten.

## weitere Angebote

### **Bücherei Kirchditmold e. V.**

Träger ist der gemeinnützige Verein Bücherei Kirchditmold e. V. und bietet neben einer Leihbibliothek auch vielfältiges Kultur- und Bildungsprogramm an.

Zentgrafenstraße 142, 34130 Kassel

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch 14-18 Uhr

Freitag 14-19 Uhr

Telefon 0561 76695494

E-Mail: [info@buecherei-kirchditmold.de](mailto:info@buecherei-kirchditmold.de)

[www.buecherei-kirchditmold.de](http://www.buecherei-kirchditmold.de)

### **Akademie 55plus Kassel e. V.**

Gemeinnützige Bildungseinrichtung für Menschen ab dem 55. Lebensjahr

Ansprechpartnerin: Kezia Rosenkranz

Friedrich-Ebert-Straße 4, 34117 Kassel

Telefon 0561 45018560

E-Mail: [buero@aka55plus-kassel.de](mailto:buero@aka55plus-kassel.de)

[www.aka55plus-kassel.de](http://www.aka55plus-kassel.de)

## Altenclubs / -gruppen - Initiativen

### **AWO-Altenclub Fasanenhof/Wolfsanger**

Gabi Broszat, Telefon 0561 93718042

### **AWO-Seniorenclub**

Harleshausen/Jungfernkopf/Rothenditmold

Barbara Wiegand, Telefon 0561 884599

### **AWO-Altenclub Philippinenhof/Warteberg**

Martha Giese, Telefon 0172 5870291

### **AWO-Seniorenkreis Südstadt/Helleböhn/Zwehren**

Birgit Sartorius, Telefon 0160 96020418

Petra Ullrich, Telefon 0561 43218



## **Evangelische Kirchengemeinden**

In den 20 evangelischen Kirchengemeinden Kassels finden Menschen, die sich in der zweiten Lebenshälfte befinden, ein vielfältiges Angebot. Es reicht von den „klassischen“ Seniorenkreisen und -nachmittagen, über Kreativ-, Tanz- und Bewegungsangebote, Ausflüge, Besichtigungen und Vorträge bis hin zu Frühstückstreffen, Diskussionskreisen und Computergruppen. Über die aktuellen Angebote der Kirchengemeinden in Ihrer Nachbarschaft geben folgende Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner gern Auskunft.

### **Christuskirche Wilhelmshöhe**

Pfarrerin Anne-Rieke Palmié, Telefon 0561 38637

Pfarrer Jan-Daniel Setzer, Telefon 0561 32792

### **Dreifaltigkeitskirche Süsterfeld**

Pfarrer Frank Nolte, Telefon 0561 32510

### **Emmauskirche Brasselsberg**

Pfarrer Frank Bolz, Telefon 0561 403197

### **Hoffnungskirchengemeinde Kassel**

(Erlöserkirche Fasanenhof)

Pfarrerin Claudia Barth, Telefon 0561 878089

### **Erlöserkirche Harleshausen**

Pfarrerin Sabine Kresse, Telefon 0561 61495

### **Friedenskirche Vorderer Westen**

Pfarrer Carsten Köstner-Norbisrath,

Telefon 0561 36727

### **Johannis Kirche Wolfsanger**

Pfarrerin Christina Allert, Telefon 0561 811858

## **Evangelische Kirchengemeinden**

### **Südstadtgemeinde**

Pfarrerin Petra Fuhrhans, Telefon 0561 21904

### **Kirchengemeinde Jungfernkopf**

Pfarrer Arno Wilke, Telefon 0561 880280

### **Kirchengemeinde Kassel-Mitte**

(Bezirk Unterneustadt)

Pfarrerin Dr. Renja Rentz, Telefon 0561 49177119

### **Petruskirchengemeinde Kassel**

(Paul-Gerhard-Gemeinde)

Pfarrer Arno Wilke, Telefon 0561 880280

(Kirche Kirchditmold)

Pfarrer Arno Wilke, Telefon 0561 880280

Antonia Wiebel, Telefon 0561 7034381

### **Kirchengemeinde Waldau**

Oliver Uth, Telefon 0561 55575

### **Kirchengemeinde Wehlheiden**

Pfarrer Hardy Rheineck, Telefon 0561 23805

### **Klosterkirche Nordshausen/Brückenhof**

Pfarrer Dr. Markus Himmelmann,

Telefon 0561 81676214

### **Lukaskirche Niederzwehren**

Pfarrer Björn Henkel, Telefon 0561 44356

### **Trinitatiskirchengemeinde:**

(Marienkirche Bettenhausen)

Pfarrerin Beate Bachmann-Voß, Telefon 0561 59178

## **Evangelische Kirchengemeinden**

(Immanuelkirche Forstfeld)  
Pfarrer Jochen Löber, Telefon 0561 512403

(Jakobuskirche Eichwald)  
Pfarrer Dr. Thomas Gerlach, Telefon 0561 522410

**Matthäuskirche Niederzwehren**  
Pfarrer Dietrich Hering, Telefon 0561 41859

**Phillipus-Kirchengemeinde Nord-Holland;  
Philippinenhof/Warteberg; Rothenditmoold**  
Pfarrer Johannes Nolte, Telefon 0561 891718

**Kreuzkirche Vorderer Westen**  
Pfarrerinnen Cornelia Risch, Telefon 0561 13665

**Stephanuskirche Mattenberg**  
Pfarrer Harald Götte, Telefon 0561 492191

**Thomaskirche Oberzwehren**  
Pfarrerinnen Barbara Getfert, Telefon 0561 50398400

**Versöhnungskirche Bossental**  
Pfarrerinnen Christina Allert, Telefon 0561 811858

**Zionskirche Nordstadt**  
Pfarrer Johannes Nolte, Telefon 0561 891718

## **Seniorenkreise der Katholischen Kirche Kassel**

Seniorenkreise bieten den Seniorinnen und Senioren der katholischen Kirchengemeinden in Kassel Seniorenmessen, meist 14-tägig gesellige Zusammenkünfte in den Gemeindehäusern, z. B. anlässlich kirchlicher Feiertage, Vorträge und Musikveranstaltungen. Man trifft sich zu Fahrten, Ausflügen, Spaziergängen und Spiele-Nachmittagen und gestaltet Programme zu aktuellen Themen. Die Seniorinnen und Senioren werden an Geburtstagen, anderen persönlichen Feiertagen und im Krankheitsfall auf Wunsch besucht.

### **St. Antonius von Padua**

Zentrales Pfarrbüro, Telefon 0561 512670

### **St. Familia**

Pfarrbüro, Telefon 0561 15470

### **Maria Königin des Friedens (Fatima)**

Pfarrbüro, Telefon 0561 37014

### **Herz Jesu**

Pfarrer Thomas Günst, Telefon 0561 43343

### **Herz Mariä**

Pfarrbüro, Telefon 0561 61524

### **Kirchengemeinde St. Maria**

Doralies Schrader, Telefon 0561 68494

### **St. Theresia**

Pfarrer Thomas Günst, Telefon 0561 43343

### **Pfarrei St. Elisabeth**

Zentrales Pfarrbüro, Telefon 0561 874221

## **Seniorenkreise der Katholischen Kirche Kassel**

### **St. Michael**

Pfarrbüro, Telefon 0561 21666

### **Nicolaus von Flüe**

Maria Wehner, Telefon 0561 492277

## **Weitere kirchliche Clubs**

### **Seniorenkreis der Evangelisch-freikirchlichen Gemeinde Oberzwehren**

Marion Buchmüller, Telefon 0561 50331494

### **Seniorenkreis West der Evangelisch-freikirchlichen Gemeinde**

Frank Fornacon, Telefon 05609 80625

### **Seniorenkreis der Evangelisch-methodistischen Kirche (Pauluskirche)**

Christel Armbruster, Telefon 0561 7660640

## **VdK Kreisverband Kassel – Stadt**

Als größter Sozialverband in Deutschland mit allein mehr als 285.000 Mitgliedern in Hessen und Thüringen tritt der VdK für soziale Gerechtigkeit, Teilhabe und Chancengleichheit für alle Bürgerinnen und Bürger ein. Wir machen uns für die Rechte behinderter, chronisch kranker, älterer sowie sozial benachteiligter Menschen stark und bieten ihnen Schutz und Hilfe in allen sozialrechtlichen Belangen.

Der VdK Kreisverband Kassel – Stadt ist für folgende Ortsverbände zuständig:

### **VdK Ortsverbände:**

Bad Wilhelmshöhe, Bettenhausen, Fasanenhof / Wolfsanger, Harleshausen, Holland – Nord, Kirchditmold, Kassel – Mitte, Niedierzwehren, Nordshausen, Oberzwehren, West – Wehlheiden und Vellmar – West

## **VdK Kreisverband Kassel - Stadt**

**VdK Hessen - Thüringen Kreisverband Kassel-Stadt**  
Breitscheidstraße 49, 34119 Kassel

### **Ansprechpartnerinnen:**

Ruth Vollmann (Vorsitzende)  
Beate Rathgeber (Vertreterin der Frauen)  
Telefon 0561 15582

## **Moschee-Gemeinden**

In Kassel gibt es über 20 Moschee-Gemeinden verschiedener muslimischer Glaubensrichtungen. Alle heißen natürlich auch Seniorinnen und Senioren willkommen. 10 Moschee-Gemeinden sind im Arbeitskreis muslimischer Gemeinden in Kassel (AKMG) organisiert. Wenn Sie sich informieren wollen, steht Ihnen als Ansprechpartner der Moderator des Arbeitskreises, Herr Höhre, unter 0561 787 5801 zur Verfügung. Hier erhalten Sie auch Informationen zur muslimischen Notfall-Begleitung in Kassel.

## **Weitere Clubs und Initiativen**

### **Verband Hörgeschädigter Kassel e. V.**

(mit Beratungsstelle für Schwerhörige und Ertaubte)  
Telefon 0561 12316  
[www.schwerhoerigenverein-kassel.de](http://www.schwerhoerigenverein-kassel.de)

### **Kulturverein Nordshausen e. V.**

#### **(Betreuung älterer Bürger)**

Karl-Heinz Brede, Telefon 0561 407500

### **Türkischer Hilfs- und Rentnerverein für Senioren Emekder e. V.**

Vahiddin Oguz, Telefon 0561 893375

### **Sozialverband Deutschland, Ortsverein Zwehren**

Seniorenclub „Fröhliche Runde“  
Irene Creutzburg, Telefon 0561 42757

## Weitere Clubs und Initiativen

**Kasseler Sportvereinigung Auedamm e. V.,  
Seniorengymnastik**  
Geschäftsstelle, Telefon 0561 71699  
www.ksvauedamm.de

**Hessisch-Waldeckischer Gebirgsverein Kassel e. V.**  
Dieter Hankel, Vorsitzender, Telefon 0561 14541

**Seniorenclub Bettenhausen**  
Stadtteilzentrum Agathof e. V., Telefon 0561 572482

## Senioren-Union

**Bad Wilhelmshöhe**  
Barbara Herrmann-Kirchberg, Telefon 0561 313078

**Bettenhausen**  
Peter Hofmeister, Telefon 0561 523818

**Jungfernkopf und Harleshausen**  
Gudrun Heuser, Telefon 0561 67670

**Kirchditmold**  
Doralies Schrader, Vorsitzende, Telefon 0561 68494

**Mitte**  
Joachim Hoesch, Telefon 0561 7390423

**Rothenditmold**  
Norbert Hornemann, Telefon 0561 891224

**West**  
Irmtraud Nitsch, Telefon 0561 35428

**Wolfsanger**  
Hans-Otto Bäumer, Telefon 0561 812982

## **Gewerkschaftliche Seniorenkreise**

**EVG Seniorengruppe Ortsverband Kassel**  
Volker Bohnenberger, Telefon 0561 20230350

**Seniorengruppe der Gewerkschaft der Polizei**  
Volker Zeidler, Telefon 0561 5060852  
E-Mail: vzeidlerks@gmx.de

**ver.di Bezirksseniorenausschuss  
Bezirk Nordhessen**  
Werner Aßmann, Telefon 0561 9706 0  
E-Mail: bz.nordhessen@verdi.de

**Bitte informieren Sie uns, falls sich Änderungen  
ergeben.**

**Besten Dank vorab.**

**Referat für Altenhilfe Telefon 0561 787 5071**



## weitere Angebote

### Woche der Demenz

Anlässlich des jährlichen Welt-Alzheimertags am 21. September wird im Jahr 2024 wieder die Woche der Demenz in der Stadt Kassel stattfinden.

Das detaillierte Programm mit einem vielfältigen Angebot an Veranstaltungen rund um das Thema Demenz wird ab Mitte des Jahres 2024 in der Tagespresse sowie auf der Website der Stadt Kassel unter [www.kassel.de](http://www.kassel.de) (Stichworte: Demenz | Demenz-Netzwerk Stadt Kassel) veröffentlicht.

Um das Thema Demenz stärker in die Stadtgesellschaft zu tragen, zu bündeln und für das Thema zu sensibilisieren, wurde im Jahr 2021 das Demenz-Netzwerk Stadt Kassel ins Leben gerufen. Das Netzwerk wird durch das Referat für Altenhilfe der Stadt Kassel koordiniert.

#### **Kontakt | Demenz-Netzwerk Stadt Kassel**

Telefon 0561 787 5650

E-Mail: [demenznetzwerk@kassel.de](mailto:demenznetzwerk@kassel.de)

## **Impressum**

Herausgeber: Stadt Kassel, Sozialamt  
Konzept und Redaktion: Thomas Sandner, Nina Hesemeier; Referat für Altenhilfe  
Foto Titelseite: Grafik – Johannes Kühn  
Layout und Satz: Kerstin Schubert; Strategische Kommunikation  
Druck: PRINTEC OFFSET >medienhaus<  
Auflage: 7.500  
Dezember 2023