



HESSEN
Hessisches Ministerium
für Familie, Senioren, Sport,
Gesundheit und Pflege

SENIORENMAGAZIN

Gemeinsam älter werden

Das schmeckt
nach Liebe.

Nr. 143

Sommer
2026

01

Pflegealltag mal anders.

Familienministerin
Diana Stolz beim
Ortsbesuch.



06

Das schmeckt nach Liebe.

Mehr als nur ein
Zuverdienst: Arbeiten
im Alter.

08

Endlich Tapetenwechsel.

Unsere Top 3: barriere-
freie Tagestouren
in Hessen.

Inhalt

TITELSTORY

Mitten im Leben. 1

GESCHICHTENSCHREIBER

Wenn Erfahrung
den Teig knetet. 6

ALLTAGSHELPER

Total digital. 8

Leichter leben mit
technischen Hilfsmitteln. 10

LEBENSQUALITÄT

Alle auf Achse! 12

Yoga für Silver Ager. 14

HESSENSERVICE

Ihr Wegweiser im
Pflegealltag. 16

Vorgemerkt: Spitzensport
in Frankfurt. 17

Gemeinsam stark: Aktion
Generation in Hessen. 18

WISSENSVORSPRUNG

Manche mögen's
nicht heiß. 19

Ins Netz gegangen? 20

Impressum

Herausgeber: Hessisches Ministerium
für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit
und Pflege, Sonnenberger Straße 2/2a,
65193 Wiesbaden, Telefon: 06 11/32 19-0,
E-Mail: presse@hmfg.hessen.de,
www.senioren.hessen.de

Redaktion: Gwen Junginger, Esther Walter
(verantw.)

Druck: WKS Solutions GmbH, 45143 Essen

Gestaltung: Ponderosa Design GbR

Titelfoto: Anna Löwen

VORWORT

© HMFG



Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, Sie zu einer neuen Ausgabe des Hessischen Seniorenmagazins begrüßen zu können, unter dem neuen Haupttitel „**Gemeinsam älter werden**“ – denn das ist für mich der Leitgedanke: Älterwerden ist kein Weg, den man allein geht. Es ist ein gemeinsamer Prozess, getragen von Begegnung, Zusammenhalt und gegenseitiger Unterstützung.

Viele von Ihnen bringen sich aktiv ein, übernehmen Verantwortung und geben wertvolle Erfahrungen an jüngere Generationen weiter. Dieses Miteinander der Generationen ist ein großer Schatz, den wir pflegen und stärken wollen. Ob im Ehrenamt, in Vereinen, in der Nachbarschaftshilfe, als Großeltern oder als verlässliche Stütze im Familienalltag – **Ihr Engagement hält Hessen zusammen**. Gleichzeitig wissen wir: Älterwerden bringt auch Herausforderungen mit sich. Anschluss zu halten, gebraucht zu werden und sich **als Teil einer Gemeinschaft** zu fühlen, ist von zentraler Bedeutung für Lebensqualität und Gesundheit. Deshalb setzen wir uns als Landesregierung dafür ein, Begegnungsangebote zu fördern, soziale Netzwerke zu stärken und Strukturen auszubauen, die Teilhabe ermöglichen.

In dieser Ausgabe des Hessischen Seniorenmagazins möchte ich Ihnen **Informationen, Anregungen und Mut** mit auf den Weg geben: Mut, neue Kontakte zu knüpfen, bestehende Freundschaften zu pflegen, vielleicht ein neues Ehrenamt auszuprobieren oder lange gehegte Interessen wieder aufleben zu lassen. Der Sommer bietet dafür viele Gelegenheiten – von Stadtfesten über Sport- und Kulturangebote bis hin zu offenen Treffpunkten in Ihrer Nähe.

Ihre Anliegen, Ihre Perspektiven und Ihre Erfahrungen sind eine **wertvolle Orientierung für meine Arbeit** und die des Hessischen Ministeriums für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege. Lassen Sie uns weiterhin im Gespräch bleiben und gemeinsam daran arbeiten, dass Hessen ein Land bleibt, in dem man in jedem Lebensalter gut und selbstbestimmt leben kann.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre, sonnige Sommertage und viele schöne Begegnungen.

Herzlichst

Ihre Diana Stolz
Hessische Ministerin für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege

Mitten im Leben.

Wie Pflege als Teil der Gesellschaft funktionieren kann.

Rein ins Pflegeheim, raus aus der Gesellschaft? Dass das auch anders geht, beobachtete Familienministerin Diana Stolz bei ihrem Besuch in der Eschborner Cordian Hausgemeinschaft. Denn das moderne Pflegekonzept der Einrichtung ermöglicht Pflegeheimbewohnenden die gesellschaftliche Teilhabe auf vortreffliche Weise.

Pflegeplätze in der Cordian Hausgemeinschaft sind sehr begehrt – die Bewohnerinnen und Bewohner schätzen sich glücklich: Verteilt auf insgesamt fünf familiäre Wohngruppen gibt es insgesamt 60 Pflegeplätze, jeder hat ein privates Einzelzimmer mit eigenem Bad und WC und in der gemeinsamen Wohnküche wird täglich frisch gekocht. Damit wird ein familiäres Umfeld geschaffen, in dem schnell ein Gefühl von Zusammenhalt, Geborgenheit und Wohlfühlatmosphäre entsteht. Einrichtungsleiterin Gordana Petrova ist es besonders wichtig, Pflege möglichst nah am gewohnten Lebensumfeld zu gestalten – mit festen Bezugspersonen und Strukturen sowie einem Alltagsleben, das die Bewohnerinnen und Bewohner aktiv mitgestalten können. Denn sie sollen sich in der Cordian Hausgemeinschaft nicht wie in einer Institution fühlen, sondern vielmehr in eine Gemeinschaft integriert sein.

Doch damit nicht genug. Um das Betreuungskonzept zu erweitern und den Bewohnenden die soziale Teilhabe zu ermöglichen, sollte die Einrichtung auch nachhaltig in die Stadtgesellschaft integriert werden. Für dieses Vorhaben erhält die Frankfurter Hausgemeinschaft im Rahmen des hessischen Landesprogramms „Pflegeheim – Mitten im

Leben“ die stattliche Fördersumme von 130.000 Euro, mit der nicht nur einzelne Veranstaltungen stattfinden, sondern dauerhafte Strukturen geschaffen werden sollen. Genau für solche Zwecke wurde das Landesprogramm 2024 gestartet: um Einsamkeit im Alter zu bekämpfen, soziale Teilhabe zu fördern und stationäre Einrichtungen als aktive Orte im Gemeinwesen zu stärken. Im ersten Förderaufruf wurden zwölf Einrichtungen mit insgesamt über 1,4 Millionen Euro unterstützt.

Hautnah dabei – Diana Stolz besucht die Cordian Hausgemeinschaft.

Wenn es um moderne Pflegekonzepte, gesellschaftliche Teilhabe und neue Wege zwischen Pflegeeinrichtungen und Stadtgesellschaft geht, ist Diana Stolz, Hessische Ministerin für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege zur Stelle. So besuchte sie im Rahmen eines Thementags zur Pflege in Hessen die Cordian Hausgemeinschaft, die vom Land Hessen mit 130.000 Euro im Rahmen des Projektes „Pflegeheim – Mitten im Leben“ gefördert wird. Stolz machte deutlich: „In Hessen hat die ►



© HMFG

TITELSTORY

Weiterentwicklung stationärer Pflegeeinrichtungen hin zu offenen, vernetzten Lebensorten höchste Priorität. Schließlich ist es uns wichtig, dass sich die Bewohnenden in ihren Pflegeeinrichtungen wohlfühlen und weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können.“

Dass das in der Eschborner Einrichtung vortrefflich gelingt, erlebte Diana Stolz bei ihrem Besuch hautnah. In einer Gesprächsrunde verschaffte sie sich ein Bild über den Fortschritt des geförderten Projekts, sie erhielt Einblicke in eine der Hausgemeinschaften und tauschte sich persönlich mit Bewohnenden, Mitarbeitenden und Kooperationspartnern aus. „Ich habe ganz viele glückliche Bewohnerinnen und Bewohner gesehen, die mir erzählt haben, wie wichtig es für sie ist, dass sie ein vielfältiges Angebot haben und einfach Teil der Stadtgesellschaft in Eschborn sind,“ resümiert Stolz. Der Besuch zeigte eindrücklich: Pflegeheime sollten Orte des Lebens, der Begegnung und der Offenheit sein. Mit engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und starken Partnern entsteht ein Netzwerk, das Generationen verbindet. Für die Bewohnenden bedeutet das vor allem eines: Sie bleiben mitten im Leben. ►



© HMFG

”

Die Bewohnenden sollen sich nicht wie in einer Institution fühlen, sondern Teil einer Gemeinschaft sein.



© HMFG

ANZEIGE

Pflege als Ort der Begegnungen – für Jung und Alt.

Dass die Förderung vom hessischen Landesprogramm jede Menge Gutes bewirkt, zeigt auch ein Blick auf die vielen unterschiedlichen Kooperationen, die ermöglicht werden konnten. So finden nun regelmäßig Begegnungen zwischen Schülerinnen und Schülern der nahen Heinrich-von-Kleist-Schule und den Bewohnenden statt – samt Schulveranstaltungen zum Thema Pflege und Praktikumsmöglichkeiten zur Berufsorientierung. Diana Stolz zeigt sich beeindruckt vom Engagement der Schülerschaft: „Ganz besonders in Erinnerung geblieben ist mir die Begegnung mit jungen Menschen, die über einen Projekttag und den Wahlpflichtunterricht ihrer Schule hinaus nun inzwischen regelmäßig kommen, etwa um vorzulesen oder um sich mit den Bewohnenden zu unterhalten. Dieser Austausch, diese Kooperation, ist ein schönes Beispiel dafür, wie unterschiedliche Generationen sich im Miteinander bereichern und unterstützen können.“

Außerdem werden ehrenamtliche Besuche beispielsweise vom Hospizverein oder von örtlichen Kindergartengruppen in der Hausgemeinschaft organisiert. Ein wöchentlicher Leseclub, Gottesdienste, Qi-Gong-Kurse, Konzerte und kulturelle Veranstaltungen sorgen für ein abwechslungsreiches Freizeitangebot für die Bewohnerinnen und Bewohner. Insgesamt hat die Cordian Hausgemeinschaft im Jahr 2024 zwölf neue Kooperationspartner erfolgreich für sich gewinnen können – und weist damit die höchste Zahl neuer Kooperationen im Rahmen des Landesprogramms auf. Diana Stolz zieht ein positives Fazit: „Die Cordian Hausgemeinschaft hat die Türen geöffnet und den Alltag der Bewohnenden spürbar bereichert. Das ist auch in den anderen Einrichtungen, die wir mit dem Förderprogramm unterstützen konnten, sehr gut gelungen. Eine Inspiration ist es auf jeden Fall – und hier ist es wie in unserer Gesellschaft: es lohnt sich voneinander zu lernen.“

© HMFG

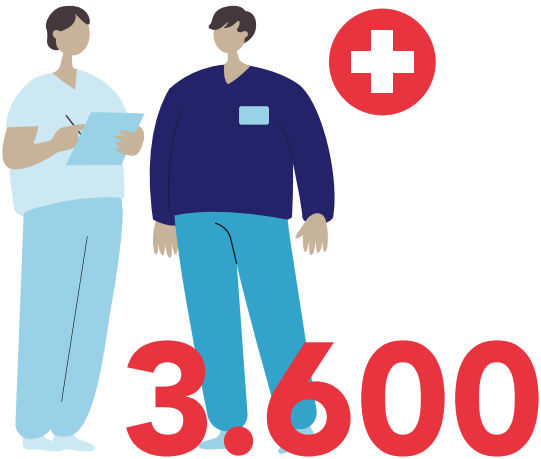


Zahlen, bitte!

Die Pflegesituation in Hessen.

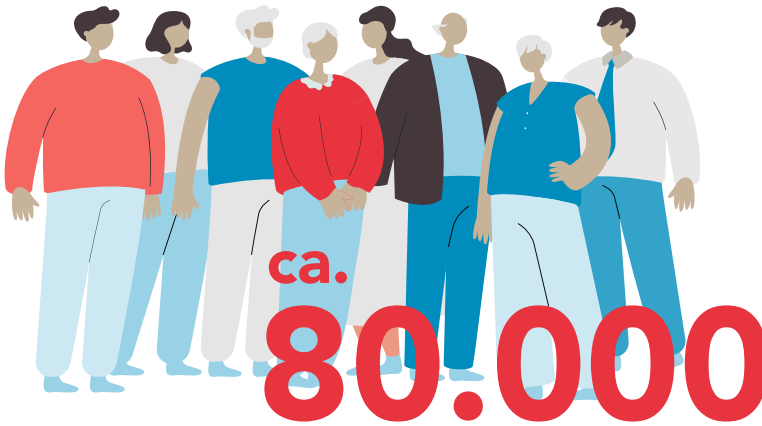
ca. 423.400

pflegebedürftige Menschen lebten im Jahr 2023 in Hessen – ein Anstieg von 14,9 % seit 2021

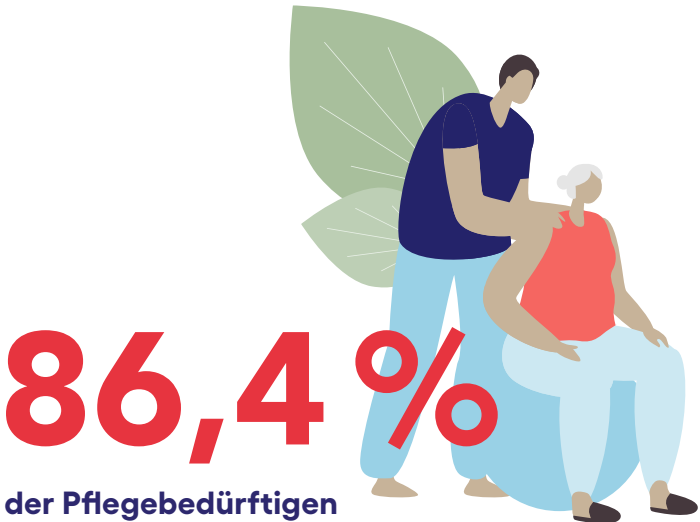


Menschen in Hessen begannen 2024 eine Ausbildung zur Pflegefachkraft – ein Plus von 11 % gegenüber dem Vorjahr

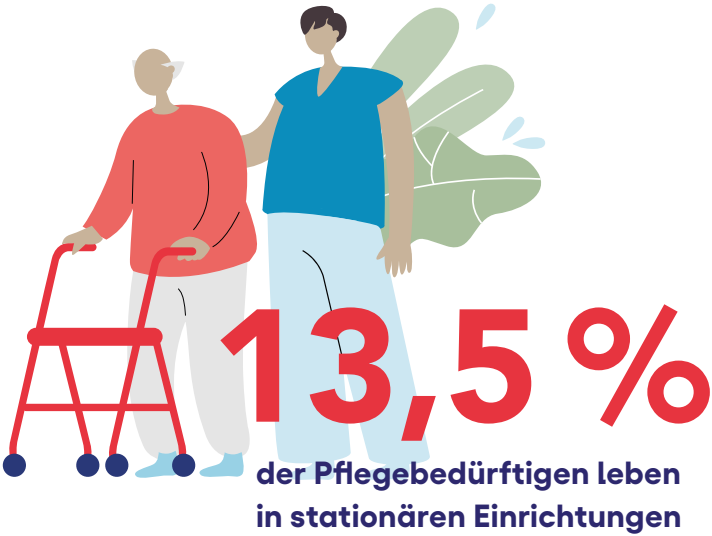
Illustrationen: Freepik



Menschen arbeiten in Hessen in der Altenpflege



der Pflegebedürftigen werden zu Hause versorgt



der Pflegebedürftigen leben in stationären Einrichtungen

Wenn Erfahrung den Teig knetet.

Hier backt die Nachbarschaft – mit Liebe, Lebenserfahrung und einer Prise Magie.

Mitten in der Mainmetropole zeigt das Café Heimgel wie ein generationsübergreifendes Miteinander gelingen kann. Denn Frankfurter Kranz, Apfeltarte und Streuselkuchen werden hier von Seniorinnen und Senioren der Nachbarschaft gebacken. Das schmeckt nach ganz viel Liebe – und zeigt: Arbeit im Alter bedeutet so viel mehr als das reine Aufstocken des Rentenkontos.

© Anna Löwen



Plötzlich geht die Tür auf und Opa Rolf kommt ins Café. Eigentlich hat er heute seinen freien Tag. Eigentlich müsste er gar nicht kommen. Aber ein Presse-termin ohne ihn? Kommt für den gelernten Konditor nicht in Frage. Schließlich will er uns seine Geschichte erzählen, wie er wie durch ein Wunder zum Café Heimgel fand und direkt als erster Mitarbeiter eingestellt wurde. „Damals überlegte ich mit einem Freund, wie ich meine Rente aufstocken könnte, um die steigenden Lebenserhaltungskosten zu stemmen. Mein Freund kam schließlich auf die Idee: Um die Ecke macht bald ein Café auf, da könnte ich doch einfach mal anklopfen.“, erinnert sich der 83-Jährige. Gesagt, getan – Rolf Voiges machte sich auf den Weg und traf Tina Brückmann, die Inhaberin des Cafés Heimgel, bei Renovierungsarbeiten an. Nach einem kurzen Gespräch war klar, Rolf schickt der Himmel! Denn er passt wie die Faust aufs Auge zum Café-Konzept, dass ältere Menschen hier ihre Liebskuchen backen und jüngere Menschen den Service übernehmen. Petra Schmitt, von allen nur Käsekuchen-Oma genannt, kam dazu, Tinas Mutter unterstützte auch noch fleißig mit – und im Jahr 2020 erfüllte sich endlich Tinas Herzenswunsch. Sie eröffnete ihr frisch renoviertes Café Heimgel.

Und dann kam Corona und stellte alles auf den Kopf.

Prädikat: Ausgezeichnet sinnvoll!

Doch einmal in Fahrt, konnte selbst die weltweite Pandemie das Projekt nicht mehr stoppen. Im Gegenteil. Die Rentnerinnen und Rentner zeigten ihr besonderes Talent: einfach umdenken, sich anpassen und neue Ideen entwickeln, um das Café am Laufen zu halten. Schon wurden Plätzchen to go verkauft, Tische auseinandergerückt, Trennwände aufgestellt und Tina Brückmann startete zusätzlich ein Crowdfunding, das für finanzielle Stabilität sorgte. Das Engagement und Herzblut für die gute Sache wurden schließlich auch belohnt: Im Jahr 2021 überzeugte das generationsübergreifende Gastronomiekonzept die Jury des Frankfurter Gründerpreises und Tina Brückmann wurde mit dem 3. Platz ausgezeichnet. Völlig zu Recht!

Denn wenn die fünf Omas und Opa Rolf über ihre Arbeit im Café erzählen, merkt man schnell, dass hier ein ganz wunderbarer Kosmos, ein sinnstiftendes soziales Gefüge aus neuen Freundschaften und Freude am gemeinschaftlichen Backen entstanden ist. Während viele nach dem Eintritt in den Ruhestand erleben, wie Strukturen wegfallen und Kontakte weniger werden, entsteht im Café Heimgel stattdessen ein neuer Alltag. Mit festen Tagesabläufen, Verantwortung und Teamgeist. Die Seniorinnen und Senioren planen gemeinsam, stimmen Rezepte ab, dekorieren Torten und kümmern sich um die Gäste. Sie bringen ihre Fähigkeiten ein, lernen Neues dazu und bleiben aktiv – körperlich wie geistig.

Jung und Alt, Hand in Hand.

Im Café Heimgel zeigt sich, dass Alter keine Grenze, sondern eine Ressource sein kann – und dass das Miteinander von Jung und Alt neue Kräfte freisetzt. Die jungen Servicekräfte, von denen die meisten mitten im Studium stecken, lassen ihre Masterarbeiten von den älteren Semestern Korrektur lesen. Im Gegenzug helfen sie bei Computerproblemen oder Smartphonefragen weiter. Tina Brückmanns zweijähriger Sohn saust zwischen Backstube und Tresen herum und schenkt seinen neuen Omas, Opa Rolf und den Gästen einen Gute-Laune-Energieschub. Apropos Gäste: Die genießen die frisch gebackenen Kuchen, Tartes und Torten in der heimgeligen Wohnzimmeratmosphäre und



© Café Heimgel

saugen das Gefühl von Geborgenheit auf, das neben Kaffeeduft das ganze Café erfüllt. „Und ein bisschen Magie ist auch dabei“, schwärmt Rentnerin Steffie, die für ihre Schokoladentarte stadtbekannt ist. „Früher habe ich immer mit meiner Mutter zusammen gebacken – und just an dem Tag, an dem sie 90 Jahre alt geworden wäre, eröffnete das Café. Für mich schließt sich damit ein Kreis auf ganz wunderbare Weise.“

Ein Modell mit Zukunft?

Das Café Heimgel aus Frankfurt macht deutlich, was möglich ist, wenn man älteren Menschen nicht nur einen Platz anbietet, sondern eine Aufgabe mit Sinn. So geht es beim Thema Arbeiten im Alter nicht nur um finanzielle Fragen. Es geht um Anerkennung, Lebensfreude und Gemeinschaft. Zwischen Kuchenduft und Kaffeetasen entsteht hier etwas, das man nicht auf einer Speisekarte findet: ein Stück gelebte Solidarität.

”

Alter ist keine Grenze, sondern eine Ressource.

Total digital.

Mit Seniorentablets am digitalen Leben teilnehmen.

Ob Nachrichten lesen, mit der Familie kommunizieren, Fahrkarten kaufen oder Behördengänge vorbereiten – viele Bereiche des Alltags sind heute digital. Damit auch ältere Menschen am digitalen Leben partizipieren können, wurden spezielle Seniorentablets entwickelt, also Geräte, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Nutzerinnen und Nutzer zugeschnitten sind. Mit einfacher Bedienung, großer Schrift und klaren Menüstrukturen. Entdecken Sie mit uns drei spannende Lösungen, mit denen Sie bequem vom Sofa aus in die digitale Welt eintauchen können.



© iStock

Emporia Tablet: der praktische Allrounder.

Das Emporia Tablet wurde für Menschen ab etwa 65 Jahren entwickelt. Große Symbole und eine klar strukturierte Oberfläche erleichtern die Navigation und die Schrift ist besonders lesefreundlich. Viele Funktionen sind bereits vorbereitet, sodass sich Einsteiger schnell zurechtfinden. Und falls doch einmal Fragen aufkommen, können Sie diese ganz einfach im leicht verständlichen Handbuch nachschlagen. Besonders praktisch ist die Ladeschale mit Standfunktion: Das Tablet kann hineingestellt werden und lädt automatisch. Gleichzeitig erleichtert die Standfunktion auch das Anschauen von Fotos oder Videoanrufe.

GrandPad: das Familien-Tablet.

Das GrandPad ist speziell dafür gedacht, ältere Menschen einfach mit ihrer Familie zu verbinden, und kommt mit einer stark vereinfachten Benutzeroberfläche daher. Das heißt, dass nur die wichtigsten Funktionen sichtbar sind, also Videoanrufe, Fotos, E-Mails oder Nachrichten. Angehörige können über eine separate Familien-App Inhalte hinzufügen oder Kontakte verwalten. Ein Vorteil ist die hohe Sicherheit: Nur ausgewählte Familienmitglieder können Kontakt aufnehmen. Dadurch werden unerwünschte Anrufe oder Betrugsversuche weitgehend verhindert. Gerade für Seniorinnen und Senioren, die mit ihren Kindern und Enkeln in Verbindung bleiben möchten, kann dieses Tablet hilfreich sein.

Enna Tablet: kinderleichtes Kartensystem.

Hinter dem Enna Tablet steckt ein besonders innovativer Ansatz. Denn es wird über kleine, bebilderte Karten bedient und eignet sich daher vor allem für Menschen, die Schwierigkeiten haben, einen Touchscreen zu bedienen. Und so funktioniert's: Will man ein Familienmitglied per Videoanruf kontaktieren, legt man einfach die entsprechende Karte mit dem Foto des Familienmitglieds auf das Tablet – und schon startet der Videoanruf automatisch. Eine andere Karte öffnet Fotos oder Nachrichten. Dieses System macht die Nutzung besonders intuitiv und eignet sich auch für Menschen mit wenig Technik-Erfahrung.

Unterstützung gewünscht? Die Di@-Lotsen sind für Sie da.

Sie möchten digitale Geräte besser kennenlernen und Schritt für Schritt an die digitale Welt herangeführt werden? Dann nutzen Sie einfach die kostenfreien Kurse und Sprechstunden der Di@-Lotsinnen und Di@-Lotsen in Hessen, die vom Hessischen Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege gemeinsam mit dem Hessischen Ministerium für Digitalisierung und Innovation unterstützt werden. Die ehrenamtlichen Helfer erklären Ihnen anschaulich, wie ein Tablet funktioniert, wie man eine E-Mail schreibt, wie Videoanrufe gelingen und wie man sicher im Internet unterwegs ist.

Hier finden Sie die Di@-Lotsen-Stützpunkte in Ihrer Nähe:



Leichter leben mit technischen Hilfsmitteln.

Ein Blick in den Technikkoffer der Hessischen Fachstelle für Wohnberatung.

Ein Knopfdruck – und schon weiß ich, wo der Haustürschlüssel liegt? Und dieses Gerät erinnert mich an die tägliche Tabletteneinnahme? Wenn die Mitarbeitenden der Hessischen Fachstelle für Wohnberatung ihren Technikkoffer öffnen, kommen Seniorinnen und Senioren ins Staunen. Und schnell macht sich Erleichterung breit. Denn die smarten Hilfsmittel können sie im alltäglichen Leben richtig gut unterstützen.

32 Technikkoffer mit knapp 30 technischen Produkten aus den Bereichen Gesundheit, Sicherheit und Erhaltung der Selbständigkeit stehen den Wohnberaterinnen und Wohnberatern in ganz Hessen zur Verfügung. Und damit zeigen sie Seniorinnen und Senioren bei Hausbesuchen und Veranstaltungen, wie moderne Technik ihr Leben leichter machen kann. Ausprobieren und nachfragen strengstens erlaubt! So lernen ältere Menschen spielend leicht den Umgang mit neuen Kommunikationsmitteln wie Video-

telefonie, technischer Haussteuerung zum Bedienen von Lichtschaltern, Türspionen mit Bildschirmen und praktischen Hausnotrufflösungen. Sehr gut kommen dabei kostengünstige Geräte an, die keine komplizierte Einrichtung erfordern und leicht zu bedienen sind. Nachlichter, Lichtblitzklingeln oder Fernbedienungen mit großen Knöpfen sind dabei besonders hoch im Kurs.

Die Mitarbeitenden der Hessischen Fachstelle für Wohnberatung werten das Projekt, das im Rahmen der Initiative „Digital im Alter“ aus Mitteln des Landes Hessen gefördert wird, als großen Erfolg: Seniorinnen und Senioren erlernen durch die Produktvorführungen den Umgang mit technischen Hilfsmitteln und werden ermutigt, die Geräte selbst in ihren Alltag zu integrieren. So können Hürden direkt abgebaut und Berührungsängste überwunden werden. Außerdem werden bei den Beratungsterminen die unterschiedlichen Funktionen der Produkte direkt demonstriert und die Seniorinnen und Senioren bekommen praktische Tipps zur Einrichtung des Geräts mit an die



© Hessische Fachstelle für Wohnberatung

”

Die smarten Technologien eignen sich hervorragend, um ältere Menschen im Alltag zu unterstützen.

Hand. Das ist besonders für ältere Menschen wichtig, die keine Hilfe aus der Familie haben.

Unser Fazit: Wer technische Geräte im Alter nutzt, kann klare Vorteile genießen. So können ältere Menschen dank Technologien länger selbstbestimmt in gewohnter Umgebung leben, ihre private Sicherheit erhöhen und sogar ihre Gesundheit fördern. Und dafür muss man auch wahrlich kein Technikprofi sein.



Fernbedienung mit großen Tasten für eine einfache Bedienung.



Wassermelder alarmiert bei austretendem Wasser, etwa im Bad oder Keller.



Ortungsgerät hilft beim Wiederfinden von Schlüsseln oder anderen Gegenständen.

Lassen Sie sich kostenlos zu technischen Alltagshelfern beraten – von der Hessischen Fachstelle für Wohnberatung oder den Wohnberatern bei den Kreisverwaltungen in Ihrer Nähe:



Alle auf Achse!

Barrierefreie Tagestouren in Hessen – unsere Top 3.

Kultur- und Naturerlebnisse ohne Hürden genießen: Freuen Sie sich auf einen entspannten Tapetenwechsel und planen Sie eine Tagestour zu einem lohnenswerten Ausflugsziel in Hessen – gut erreichbar und barrierearm gestaltet. Wir stellen Ihnen drei besonders geeignete Tagestouren vor, die Kultur, Natur und Geschichte verbinden. Als kleine Auszeit, die Ihnen den Alltag mit neuen Entdeckungen versüßt.



© iStock, sebasebo

Top 1: Bergpark Wilhelmshöhe in Kassel.

Schon von Weitem ist das Herkules-Monument zu sehen, das majestätisch über Kassel thront. Sie können bequem mit dem Bus dorthin gelangen, um den beeindruckenden Ausblick über die imposante Parkanlage zu genießen. Wer gut zu Fuß ist, kann von dort aus gemütlich bergab spazieren. Sitzgelegenheiten im Park laden immer wieder zu Pausen mit herrlichem Ausblick ein. Kein Wunder, dass der Bergpark Wilhelmshöhe in Kassel mit seinen prachtvollen Sichtachsen und den barocken Wasserspielen zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt. Die Wasserspiele fließen von Mai bis Oktober und gelten als technisches Meisterwerk des 18. Jahrhunderts, da die Wassermassen ganz ohne Pumpen, allein durch das natürliche Gefälle

talabwärts stürzen. Im Schloss Wilhelmshöhe erwarten Sie in einer hochkarätigen Sammlung die Kunstwerke alter Meister.

Für Seniorinnen und Senioren besonders angenehm: Große Teile des Parks sind gut befestigt und barrierearm zugänglich. Die Besucherzentren sowie das Schloss Wilhelmshöhe verfügen über Aufzüge und sind auch für Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer zugänglich.

Ihre Vorteile:

- Gute Anbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- Weitläufige, befestigte Wege
- Barrierefreie Sanitäranlagen
- Gastronomie vor Ort



© iStock, Eagle2308

Top 2: Palmengarten Frankfurt.

Mitten in Frankfurt am Main liegt eine grüne Oase: der Palmengarten. Exotische Pflanzen, Themengärten und große Gewächshäuser ermöglichen eine botanische Weltreise – ganz ohne lange Anfahrt. In den Tropen- und Subtropenhäusern können Sie selbst bei schlechtem Wetter Palmen, Orchideen und gigantische Farne bestaunen. Im Frühsommer steht der Rosengarten mit seinen über hundert Sorten in voller Blüte. Und im historischen Palmenhaus aus dem 19. Jahrhundert erleben Sie botanische Schönheiten im Zusammenspiel eleganter Architekturkunst.

Die Wege im Palmengarten sind überwiegend eben und befestigt. Die Gewächshäuser sind barrierefrei zugänglich, ebenso wie die Gastronomie und die sanitären Anlagen. Für Besucherinnen und Besucher mit eingeschränkter Mobilität stehen Sitzgelegenheiten in regelmäßigen Abständen zur Verfügung. Und dank der guten Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr und der Nähe zum Frankfurter Hauptbahnhof eignet sich der Palmengarten besonders für eine entspannte Tagestour – auch ohne Auto.

Ihre Vorteile:

- Ebenerdige, breite Wege
- Barrierefreie Zugänge zu Gewächshäusern
- Gastronomie und Ruhezonen
- Zentrale Lage mit guter Verkehrsanbindung

Top 3: Mathildenhöhe in Darmstadt.

Die Mathildenhöhe in Darmstadt ist ein einzigartiges Jugendstil-Ensemble und ebenfalls UNESCO-Welterbe. Der Hochzeitsturm, das markante Wahrzeichen

Darmstadts, die Künstlerkolonie und die Ausstellungsgelände bilden ein kulturelles Kleinod mit besonderer Atmosphäre. In den historischen Wohnhäusern der Künstler erhalten Sie einen Eindruck, wie um 1900 Kunst, Architektur und Alltagsleben miteinander verbunden waren. Zwischen den Gebäuden laden weitläufige Parkanlagen mit blühenden Blumenbeeten zum Verweilen ein. Hier finden Sie schöne Schattenplätzchen für eine erholsame Pause in idyllischer Landschaft.

Das Gelände ist übersichtlich gestaltet und auf kurzen Wegen gut zu erkunden. Viele Bereiche sind stufenarm oder über Rampen zugänglich. Die Ausstellungsräume verfügen über Aufzüge und barrierefreie Zugänge. Bänke im Außenbereich bieten Gelegenheit zum Ausruhen. Ein Café in unmittelbarer Nähe sorgt für eine entspannte Pause mit Blick auf die kunstvoll gestalteten Gebäude und Gärten.

Ihre Vorteile:

- Kompakte Anlage mit kurzen Wegen
- Barrierefreie Museumsbereiche
- Sitzmöglichkeiten innen und außen
- Gute Erreichbarkeit vom Stadtzentrum aus

© iStock, Teka77



„
Einfach mal
raus aus dem
Alltag und
neue Impulse
bekommen.“

Yoga für Silver Ager.

Drei sanfte Übungen von Yoga-Lehrerin Beate Tschirch.

Yoga im Alter muss nicht kompliziert sein. Schon wenige sanfte Bewegungen können helfen, die Gelenke beweglich zu halten, die Muskulatur zu stärken und das eigene Körpergefühl zu verbessern. Beate Tschirch, Yoga-Lehrerin, Autorin und Meditationscoach, hat drei Yoga-Übungen speziell für ältere Menschen entwickelt. Und jetzt sind Sie dran: Führen Sie die Übungen ruhig und ohne Druck aus – Ihr Atem gibt den natürlichen Rhythmus vor.



© Anna Löwen

Schulterkreisen – für Beweglichkeit im oberen Rücken und eine aufrechte Haltung.

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und stellen Sie beide Füße flach auf den Boden.
2. Legen Sie die Hände locker auf Ihre Schultern.
3. Beginnen Sie nun, mit Ihren Ellenbogen große Kreise in die Luft zu zeichnen.
4. Führen Sie die Bewegung langsam, fließend und gleichmäßig aus – erst nach vorne, dann nach oben, nach hinten und wieder nach unten.

Wiederholung: 8–10 langsame Kreise, anschließend die Richtung wechseln.

Sitzende Drehung – für eine bewegliche Wirbelsäule und gelöste Spannungen.

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und stellen Sie beide Füße flach auf den Boden. Legen Sie Ihre Hände locker auf die Oberschenkel.
2. Mit der nächsten Einatmung richten Sie sich noch einmal sanft auf.
3. Mit der Ausatmung beginnen Sie, Ihren Oberkörper langsam nach rechts zu drehen. Legen Sie dabei die rechte Hand hinter sich an die Rückenlehne des Stuhls. Die linke Hand bleibt auf Ihrem rechten Oberschenkel liegen und unterstützt die Drehung. Drehen Sie sich nur so weit, wie es sich angenehm anfühlt. Der Kopf folgt der Bewegung ganz entspannt.
4. Bleiben Sie einige ruhige Atemzüge in der Drehung und spüren Sie, wie sich Ihr Rücken sanft weitet.

Wiederholung: 3–5 Atemzüge halten, dann langsam zur Mitte zurückkehren und die Seite wechseln.

Dehnung der Oberschenkelrückseite – für bewegliche Beine und einen entspannten Rücken.

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und stellen Sie beide Füße flach auf den Boden.
2. Strecken Sie nun ein Bein langsam nach vorne aus und setzen Sie die Ferse auf dem Boden ab. Die Fußspitze zeigt dabei nach oben zur Decke.
3. Richten Sie Ihren Oberkörper noch einmal sanft auf.
4. Beginnen Sie dann, sich mit geradem Rücken leicht nach vorne zu neigen – nur so weit, bis Sie eine angenehme Dehnung an der Rückseite des Beins spüren. Die Hände können locker auf dem Oberschenkel oder dem ausgestreckten Bein liegen.

Tipp: Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken möglichst lang bleibt und Sie sich nicht rund nach vorne sinken lassen. Die Dehnung darf sanft, aber gut spürbar sein.

Wiederholung: 3–5 ruhige Atemzüge lang die Position halten, dann wieder aufrichten und die Seite wechseln.

Beate Tschirch teilt mit ihren Büchern, Meditationen und ihrem Podcast „Sparkle & Shine“ Impulse für ein bewusstes, achtsames Leben.



© Beate Tschirch

Ihr Wegweiser im Pflegealltag.

Kostenfreie Beratung und Unterstützung: Ihre hessischen Pflegestützpunkte.



© iStock, LSOfoto

Pflegebedürftigkeit tritt häufig unerwartet ein – und schon beginnt für Betroffene und Angehörige eine oft belastende Zeit voller organisatorischer und finanzieller Fragen: Welche Leistungen stehen mir zu? Wie beantrage ich einen Pflegegrad? Welche Unterstützung gibt es vor Ort? Hierbei stehen die Pflegestützpunkte Hessen an Ihrer Seite. Dort finden Sie eine wohnortnahe, kostenfreie und unabhängige Beratung rund um das Thema Pflege.

Die Pflegestützpunkte Hessen sind Beratungsstellen, die die Pflege- und Krankenkassen gemeinsam mit kommunalen Trägern vor Ort betreiben. Ihr Ziel ist es, Menschen in Pflegesituationen umfassend zu informieren, individuell zu beraten und bei der Organisation der notwendigen Hilfen zu unterstützen. Die Mitarbeitenden der Pflegestützpunkte begleiten Betroffene auf dem Weg durch Anträge, Formulare und Entscheidungen – und können so in dieser herausfordernden Lebenssituation Klarheit verschaffen. Außerdem helfen sie bei der Koordination verschiedener Unterstützungsangebote und vermitteln Kontakte zu Pflegediensten, Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen.

Die Pflegestützpunkte Hessen informieren über Themen wie:

- Voraussetzungen und Antragstellung eines Pflegegrades
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Ambulante und stationäre Versorgungsmöglichkeiten
- Entlastungsangebote für pflegende Angehörige
- Wohnraumanpassung und Hilfsmittel
- Kurzzeit-, Verhinderungs- oder Tagespflege

Ihr großer Vorteil: Die Beratung erfolgt wohnortnah. In Hessen gibt es in jedem Landkreis und in jeder kreisfreien Stadt feste Anlaufstellen und teilweise werden auch Hausbesuche angeboten, wenn Betroffene nicht mobil sind. Termine können Sie einfach telefonisch vereinbaren.



© Freepik

Hier finden Sie den Pflegestützpunkt in Ihrer Nähe:



Vorgemerkt: Spitzensport in Frankfurt.

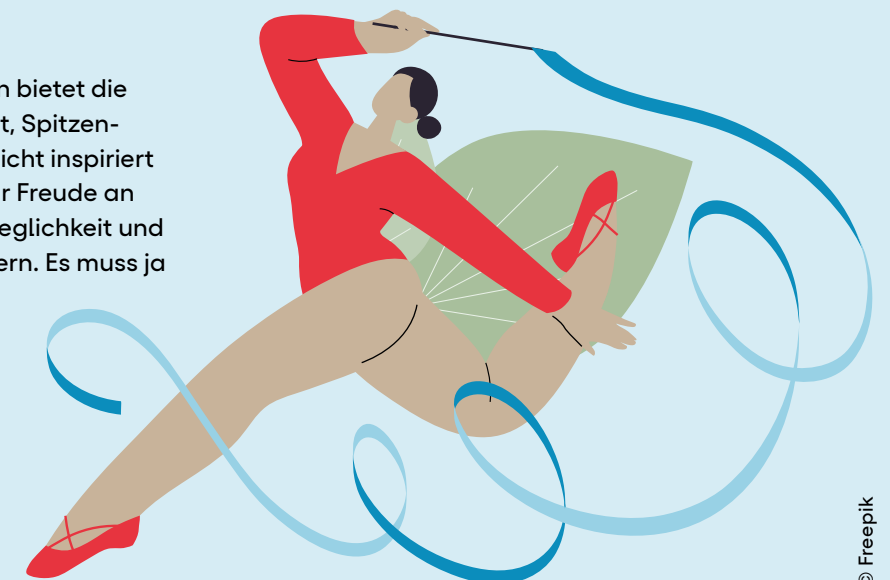
Besuchen Sie die Weltmeisterschaften der Rhythmischen Sportgymnastik 2026.

Vom 12. bis 16. August 2026 ist es endlich soweit: In der Frankfurter Festhalle finden die Weltmeisterschaften der Rhythmischen Sportgymnastik statt – ein sportliches Großereignis, bei dem rund 250 bis 300 Top-Athletinnen und -Athleten aus aller Welt erwartet werden. Hessen präsentiert sich damit einmal mehr als starker und vielseitiger Sportstandort.

Die Rhythmische Sportgymnastik verbindet Eleganz mit Höchstleistung. Die eindrucksvollen Choreografien mit Ball, Band, Reifen, Keulen oder Seil verlangen ein hohes Maß an Körperbeherrschung und sind auch für Zuschauerinnen und Zuschauer ohne Vorkenntnisse ein kurzweiliges Vergnügen. Kurzum: ein generationenübergreifendes Sporterlebnis!

Gerade für Seniorinnen und Senioren bietet die Veranstaltung eine gute Gelegenheit, Spitzensport hautnah zu erleben. Und vielleicht inspiriert die Veranstaltung Sie auch selbst zur Freude an sanften Bewegungsformen, die Beweglichkeit und Koordination im eigenen Alltag fördern. Es muss ja nicht gleich Leistungssport sein!

Tickets sind online erhältlich unter:



© Freepik



© iStock, nd3000

Gemeinsam stark: Aktion Generation in Hessen.

Die Jugend von heute ist respektlos und will nicht mehr richtig arbeiten! Ältere Menschen sind engstirnig und halten am ewig Gestrigen fest! In aktuellen Debatten werden gerne Klischees und Vorurteile zwischen den Generationen bedient. Dass es auch ganz anders geht, beweist die Aktion Generation. Hier werden Projekte mit Vorbildwirkung ausgezeichnet, bei denen Generationen voneinander lernen, sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam das Leben in ihren Heimatorten bereichern. Ob kreative Treffen, praktische Alltagshelfer oder neue Gemeinschaftsorte – diese Ideen machen vor, wie unsere Gesellschaft auch zusammenrücken kann.

Im November 2025 wurden im Rahmen der Aktion Generation wieder herausragende Initiativen ausgezeichnet: So ging der erste Preis an das Projekt „Geschichten verbinden Generationen – mit Herz, Hand & Ohr“ aus Kassel. Dabei lesen Seniorinnen und Senioren Kindern vor, verbringen gemeinsam Zeit und tauschen sich aus. Auch ein generationsübergreifender Mittagstisch, eine Bürger-

Junge und ältere Menschen zusammenbringen, das gesellschaftliche Miteinander fördern, neue Begegnungsräume schaffen – zahlreiche Projekte setzen sich genau für diese Ziele ein. Und dieses Engagement würdigt die Hessische Landesregierung mit der „Aktion Generation – lokale Familien stärken“.

werkstätte und ein Einkaufsservice von jungen Freiwilligen für ältere Menschen durften sich über eine Auszeichnung freuen.

Wettbewerb geht in die nächste Runde.

Unter dem Motto „Gemeinsam. Für alle Generationen“ hatten Vereine, Verbände, Kirchen und Institutionen bis zum 31. Mai Gelegenheit, sich für die Ausschreibung 2026 zu bewerben. Aus allen eingereichten Bewerbungen werden im Herbst die diesjährigen Preisträger durch eine Jury ausgewählt und prämiert.

Film ab für das Projekt „Geschichten verbinden Generationen“:
Einfach QR-Code scannen und Video anschauen.



Manche mögen's nicht heiß.

So verschaffen Sie sich Abkühlung an heißen Sommertagen.

Endlich scheint die Sonne wieder – und schon macht sich die unerträgliche Hitze breit, die besonders im Alter den Körper belasten kann. Dann muss schnelle Abkühlung her. Kein Problem: Mit diesen praktischen Tipps kommen Sie gut durch den Sommer.

Richtig trinken – und den Körper erfrischen.

Mit zunehmendem Alter lässt das Durstgefühl nach. Trinken Sie deshalb regelmäßig über den Tag verteilt – am besten Wasser, ungesüßte Tees oder stark verdünnte Saftschorlen. Ein kleiner Zettel oder ein Wecker kann als Erinnerungstütze dienen. Für eine angenehme Erfrischung sorgen kühle Fuß- oder Armbäder, ein feuchtes Tuch im Nacken oder eine lauwarme Dusche. Achten Sie zum Wohle Ihres Kreislaufes darauf, dass das Wasser nicht eiskalt ist.

Leichte Kleidung – und leichte Mahlzeiten.

Tragen Sie helle, luftige Kleidung aus Baumwolle oder Leinen. Eine Kopfbedeckung schützt Sie im Freien vor direkter Sonneneinstrahlung. Unser Tipp: Meiden Sie die Mittagshitze zwischen 11 und 16 Uhr und suchen Sie schattige Plätze auf. Außerdem können kleine, leichte Mahlzeiten wie Salate, Obst, Joghurt oder Gemüse den Körper entlasten.

Wohnung kühlen – und richtig lüften.

Früh morgens oder spät abends ist es draußen noch angenehm kühl. Nutzen Sie diesen Zeitpunkt, um Ihre Wohnung zu lüften. Tagsüber sollten Sie Fenster und Rollläden möglichst geschlossen lassen, damit die Hitze draußen bleibt.

Besser vorbereitet – mit dem Hitzeaktionsplan.

Hessische Städte und Gemeinden informieren Sie im Rahmen eines Hitzeaktionsplans bei angekündigten Hitzewellen frühzeitig über Schutzmaßnahmen. Achten Sie auf Hinweise im Radio, in der Tageszeitung oder auf der Internetseite Ihres Wohnorts.

Vorsicht, Warnzeichen! Schwindel, starke Kopfschmerzen, Übelkeit oder ungewöhnliche Müdigkeit können Hinweise auf eine Überhitzung sein. Bei Beschwerden suchen Sie bitte ärztlichen Rat.



© Freepik

Ins Netz gegangen?

Aber sicher doch! Wie sich Seniorinnen und Senioren vor Online-Betrug schützen können.

Betrugsversuche im Internet nehmen zu – und richten sich häufig gezielt an Seniorinnen und Senioren. Polizeioberkommissarin Alexandra Böhme von der Koordinierungsstelle Straftaten zum Nachteil älterer Menschen des Hessischen Landeskriminalamts gibt Antworten und Tipps zur aktuellen Lage.

HS: Frau Böhme, warum geraten gerade ältere Menschen besonders häufig ins Visier von Betrügern?

Alexandra Böhme: Der Betrug von älteren Menschen beruht primär auf der gezielten Ausnutzung der Gutgläubigkeit, Hilfsbereitschaft und der oft vorhandenen Einsamkeit. Sie werden oftmals Opfer von Betrugsmaschen, da bei der Altersgruppe Werte wie Höflichkeit sowie ein gewisses Grundvertrauen gegenüber Mitmenschen und staatlichen Institutionen wie der Polizei tief verankert sind. Die Täter täuschen beispielsweise familiäre Notlagen vor und setzen dabei auf eine gezielte Gesprächsführung, die massiven emotionalen Druck erzeugt. Die Altersgruppe ist für Betrüger finanziell äußerst attraktiv, da diese oft über beachtliche Ersparnisse, Wertgegenstände oder Wohneigentum verfügt.

HS: Welche Betrugsmaschen begegnen Ihnen aktuell?

Alexandra Böhme: Die Betrugsmaschen entwickeln sich ständig weiter. Neben dem typischen Telefon- und Messenger-Betrug (Enkeltrick, Schockanruf und falsche Polizeibeamte) kommt es aktuell zu vielen Fällen, bei denen sich Betrüger als falsche Bankmitarbeiter ausgeben, um an die Bankkarte und den dazugehörigen PIN der Geschädigten zu gelangen. Eine weitere aktuelle Betrugsmasche ist die Drohung mit einer Rentensperre oder -kürzung.

Die Betrüger geben sich telefonisch oder per E-Mail als Mitarbeiter der Deutschen Rentenversicherung aus und versuchen, an Versicherungsnummer, Bankdaten und PINs zu kommen – oder sie fordern zu Zahlungen von vermeintlich offenen Rechnungen auf. Doch es kommt auch vermehrt zu Betrugsstaten direkt an der Haustür – etwa durch falsche Handwerker oder andere falsche Dienstleister, die sich unter einem Vorwand Zutritt zum Haus oder zur Wohnung der Geschädigten verschaffen, um dort Bargeld und Wertgegenstände zu entwenden.

HS: Wie kann man sich im Alltag vor Online-Betrug schützen?

Alexandra Böhme: Schützen kann man sich etwa, indem man auf dem PC eine Firewall und einen Virens Scanner installiert, sorgsam mit persönlichen Daten umgeht und sichere Passwörter verwendet. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie E-Mails von Unbekannten erhalten und geben Sie niemals die Zugangsdaten zum Online-Banking ein, wenn Sie dazu per Mail aufgefordert werden. Kein Geldinstitut oder seriöser Dienstleister im Internet versendet E-Mails, in denen nach PINs, TANs oder Kennwörtern gefragt wird. Ganz generell ist zu raten, keine schnellen Entscheidungen unter Druck zu treffen – denn viele Betrugsmaschen arbeiten mit Zeitdruck oder Angst. Im Zweifel beenden Sie das Gespräch oder den Chat sofort.

„
*Viele Betrugs-
maschen arbeiten
mit Zeitdruck
oder Angst.*“

HS: Was sollten Betroffene tun, wenn sie Opfer eines Betrugs geworden sind?

Alexandra Böhme: Dann ist schnelles Handeln zur Schadensbegrenzung entscheidend. Kontaktieren Sie umgehend das Kreditinstitut, um getätigte Überweisungen oder Zahlungen raus zu stoppen oder rückgängig zu machen. Zudem ist eine Sperrung des betroffenen Kontos und des Online-Banking-Zugangs meist sinnvoll. Außerdem sollte bei der zuständigen Polizei oder per Online-Wache eine Strafanzeige gestellt werden. Da ein solcher Betrug bei den Geschädigten oft mit Scham und emotionalem Stress verbunden ist, kann es ratsam sein, auch psychosoziale Hilfe oder die Unterstützung von Familie oder Freunden in Anspruch zu nehmen.

HS: Was genau leistet das Programm „Sicherheitsberatung für Seniorinnen und Senioren“ der Polizei Hessen?

Alexandra Böhme: Die Sicherheitsberatung für Seniorinnen und Senioren wird von polizeilich geschulten Ehrenamtlichen geleistet, die kostenlos über verschiedene Erscheinungsformen von Kriminalität zum Nachteil älterer Menschen sowie über die sichere Teilnahme am Straßenverkehr informieren. Ein wichtiger Schwerpunkt liegt auf der Aufklärung über Betrugsmaschen, wie etwa den sogenannten Enkeltrick, falsche Polizeibeamte am Telefon, Schockanrufe oder betrügerische Handwerker an der Haustür. Mit dem Programm sollen Seniorinnen und Senioren vor Kriminalität geschützt und ihr Sicherheitsgefühl verbessert werden. Im Bedarfsfall wird auch der schnelle Kontakt mit den zuständigen Stellen der Verwaltung oder der Polizei hergestellt.

Aufgepasst! Das sind mögliche Anzeichen eines Betrugs:

- **Zeitdruck und Stress:** Betrüger behaupten oft, es müsse sofort gehandelt werden.
- **Unangekündigtes Erscheinen:** Bei Betrügern fehlen häufig Arbeitskleidung oder ein Firmenfahrzeug.
- **Forderung nach Verschwiegenheit:** Die Täter drängen Sie dazu, mit niemandem über den Anruf zu sprechen.
- **Ungewöhnliche Zahlungsmittel:** Es wird nach Bargeld, Gold, Kryptowährungen oder Gutschein-karten gefragt.
- **Frage nach Vermögensverhältnissen:** Die Polizei fragt Sie niemals am Telefon nach Ihren Vermögensverhältnissen und bittet darum, diese auszuhandigen.
- **Unpersönliche oder fehlerhafte Anrede:** E-Mails von Banken oder Behörden ohne deren Namen oder mit vielen Rechtschreibfehlern sind verdächtig.
- **Dringender Handlungsbedarf per Link:** Sie werden aufgefordert, auf einen Link zu klicken, um ein Konto zu verifizieren oder eine Sperrung aufzuheben.
- **Vorkasse-Forderungen:** Bei Gewinnversprechen oder Jobangeboten sollen Sie vorab Gebühren oder Steuern zahlen.
- **Sehr günstige Angebote:** Extrem günstige Preise in Online-Shops ohne Impressum oder mit nur einer Zahlungsart deuten auf Fake-Shops hin.



Sie möchten Ihr Seniorenmagazin-Abonnement beenden?

Kein Problem. Wenn Sie das Magazin abbestellen möchten, können Sie dies jederzeit schnell und digital erledigen.

Nutzen Sie dafür einfach den QR-Code oder gehen Sie auf <https://familie.hessen.de/seniorinnen-und-senioren/seniorenmagazin>



Schnell. Effizient.
Herzlich.

Gemeinsame Nothilfe, die von Herzen kommt.
Dank Ihrer Solidarität!

Aktion-Deutschland-Hilft.de



**Jetzt
spenden!**

Bündnis der Hilfsorganisationen



**Aktion
Deutschland Hilft**

25 Jahre