



Landeshauptstadt  
Mainz

# *aktiv älter werden*

Veranstaltungen

September – Dezember 2024



Wir begleiten Senioren ab 70 im Alltag  
und bieten nachbarschaftliche Hilfe

**Anruf genügt: 0631 7500 7469**

Charity Alliance gGmbH Ernst-Christmann-Str. 54 67659 Kaiserslautern

Anrufen

Anmelden

Teilhaben

Charity  
Alliance 

**An alle im Alter 70 Plus**

**Wir schenken Ihnen  
Zeit und Mobilität**

Als Freund und Begleiter für die Generation 70 plus ermöglichen wir Begegnungen, starten intergenerative Netzwerke und Projekte zur Begleitung alter, kranker oder behinderter Menschen, wie Besuchs- und Mobilitätsdienste: wichtige Dinge des Alltags erledigen, Familie besuchen, Freunde wiedersehen, Teilnahme an Senioren-Treffen, an gesellschaftlichen Ereignissen oder einfach nur zu Hause miteinander plaudern. Gerne fahren wir Sie auch zum Einkauf oder erledigen das für Sie.

**Hotline: 0631 7500 7469**

**Wir haben Zeit und Mobilität für Sie.**

# ***aktiv älter werden***

*Veranstaltungen*

*September bis Dezember 2024*



### Allgemeine Hinweise

Dieser Seniorenveranstaltungs-kalender bietet Ihnen interessante Angebote für die Monate September bis Dezember 2024, die uns von den Institutionen, Vereinen und ehrenamtlichen Anbieter:innen bis zum Redaktionsschluss mitgeteilt wurden.

#### **Einzelveranstaltungen:**

September	S. 7
Oktober	S. 22
November	S. 32
Dezember	S. 38

#### **Regelmäßige Termine:**

Begegnung und Geselligkeit	S. 43
Computer und Technik	S. 58
Bildung und Wissen	S. 64
Kultur und Kreativität	S. 71
Gesundheit und Bewegung	S. 89
Beratung und Unterstützung	S. 102
Ehrenamt und Engagement	S. 122

Eine große Auswahl weiterer Veranstaltungen aus den Bereichen: Kultur, Feste & Märkte, Bildung & Wissenschaft, Kongresse & Messen, Gesundheit, Wirtschaft und Sonstiges erhalten Sie auf der Internetseite der Landeshauptstadt Mainz.



Die Landeshauptstadt Mainz übernimmt keine Gewähr dafür, dass die im Veranstaltungskalender aufgeführten Veranstaltungen wie angekündigt stattfinden. Bitte informieren Sie sich beim jeweiligen Veranstalter über eventuelle Absagen oder Terminverschiebungen. Bitte erfragen Sie mögliche Kosten direkt beim Anbieter.

***Vorverkaufstermine aktiv älter werden***

**immer donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr**

**Kartenvorverkauf im Büro des Seniorenbeirates**

Stadthaus Kaiserstraße, Kreyßig-Flügel, 5. Stock, Zi. 501a

Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz

Infos: 06131 12-2734 (Do 10 – 12 Uhr) o. 12-2755 (Di bis Fr 9 – 12 Uhr)

Kartenvorverkauf seit 18.07.2024:

**Herbstkonzert für Senior:innen**

**Swing, Evergreens und Kabarett im Frankfurter Hof**

**Sonntag, 15.09.2024, 15:00 – 17:00 Uhr**

Walter Renneisen und Sigi's Jazz Men präsentieren ein mitreißendes Programm für Liebhaber traditioneller Livemusik und Freunde des feinsinnigen Humors.

Eintritt: 9,50 Euro, MainzPass-Inhaber frei!

Veranstaltungsort: Frankfurter Hof Mainz, Augustinerstr. 55, 55116 MZ

Eine Veranstaltung der Landeshauptstadt Mainz – Offene Seniorenarbeit  
in Kooperation mit mainzplus CITYMARKETING GmbH.

Kartenvorverkauf ab 24.10.2024

**Adventsnachmittag für Senior:innen**

**mit dem Männerchor Intermezzo und einem Beitrag des PCK  
im Rahmen des musikalischen Adventskalenders**

**Mittwoch, 4.12.2023, 14:30 Uhr (Einlass ab 14:00 Uhr)**

Kosten: 5,00 Euro, MainzPass-Inhaber frei!

Veranstaltungsort: Haus der Jugend, Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz

Eine Veranstaltung des Seniorenbeirates der Landeshauptstadt Mainz  
in Kooperation mit der Landeshauptstadt Mainz – Offene Seniorenarbeit.

### **Sonderveranstaltungen**

#### **Vorlese-Stunde für Senior:innen – Vater Rhein erzählt: Märchen von Rittersleuten, Wassernixen und finsternen Schurken**

Es war einmal... so beginnen viele Märchen und verheißen Spannung, Mitfiebern und Wohlfühlen. Die neue Veranstaltungsreihe der Mobilien Bücherei zum Vorlesen für Senior:innen im Oktober und November 2024 lässt Vater Rhein persönlich erzählen: Er blickt auf eine lange Geschichte vom Leben an seinen Ufern zurück: Mal abenteuerlich, mal wild und auch ergreifend kommen die Märchen, Sagen und Legenden daher und berichten von Rittern und Fehden, verschmähter Liebe, Eifersucht, Rache, Raffgier, edlen Burgfräuleins und Fabelwesen. Kurze Märchentexte wechseln sich ab mit Rätseln um Märchenfiguren und Zitaten, Liedern und Gedichten. Und es bleibt viel Raum fürs Publikum, sich auszutauschen über eigene Erfahrungen mit Märchen und über Erlebnisse und Ausflüge in die sagenhafte Landschaft am Vater Rhein.

Alle Senior:innen sind herzlich eingeladen, eine der über 20 Vorlese-Veranstaltungen an vielen Orten in Mainz zu besuchen. Handzettel mit Terminen und Veranstaltungsorten erhalten Sie in der Öffentlichen Bücherei – Anna Seghers und in den Stadtteilbüchereien oder unter <https://bibliothek.mainz.de/oeb-mobile-buecherei.php>.

Die Teilnahme ist kostenlos und die erforderliche Anmeldung erfolgt direkt beim jeweiligen Veranstalter.

Wenn Sie mehr erfahren möchten, wenden Sie sich bitte an:

Ursula Nawrath, Telefon 06131 12-2476

E-Mail: [ursula.nawrath@stadt.mainz.de](mailto:ursula.nawrath@stadt.mainz.de) oder an

Petra Studt, Telefon 06131 12-2326

E-Mail: [mobile.buecherei@stadt.mainz.de](mailto:mobile.buecherei@stadt.mainz.de)

Eine Veranstaltung der Öffentlichen Bücherei – Anna Seghers und der Mobilien Bücherei in Kooperation mit der Offenen Seniorenarbeit der Landeshauptstadt Mainz.

### **Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Frauen 65+**

Ihre Sicherheit und Selbstsicherheit als Seniorin stehen im Mittelpunkt dieses kostenlosen Kursangebotes.

Angeleitet durch die erfahrene Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin, Marlene Gebhart, lernen Sie durch praktische Übungen, besser mit der Angst vor Gefahren außer Haus umzugehen und selbstbewusster aufzutreten.

Sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Auch Frauen mit körperlichen Einschränkungen können problemlos teilnehmen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung sowie Getränke und Verpflegung für die Pausen.

Zeiten und Orte:

- Montag, 30.09.2024, 9:00 – 13:00 Uhr  
Gemeindehaus St. Bernhard, Hans-Böckler-Str. 19-21, 55128 Mainz
- Donnerstag, 10. Oktober 2024, 13:00 – 17:00 Uhr  
Bürgerhaus Hechtsheim, Am Heuergrund 8, 55129 Mainz
- Montag, 18. November 2024, 9:00 – 13:00 Uhr  
Haus Haifa, Zeystraße 5, 55120 Mainz
- Donnerstag 21. November 2024, 13:00 bis 17:00 Uhr  
Berliner Treff, Am Rodelberg 2 A, 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Telefon 06131 12-2755 (Di bis Fr 9:00 – 12:00 Uhr)

E-Mail: [judith.schlotz@stadt.mainz.de](mailto:judith.schlotz@stadt.mainz.de)

Eine Veranstaltung des Frauenbüros der Landeshauptstadt Mainz und der Offenen Seniorarbeit der Landeshauptstadt Mainz.

***Einzelveranstaltungen im September***

Sonntag, 01.09.2024, 10:00 – 17:00 Uhr

**Teilnahme am "Tag am Rhein" bei den Wasserfreunden Weisenau**

Veranstaltungsort: Weisenauer Rheinpfad

in Höhe Rheinkilometer 495 direkt am Rhein

Für Speisen und Getränke ist vorgesorgt!

AWO Mainz-Weisenau

Telefon 06131 81642 Rövekamp (Anfragen)

Sonntag, 01.09.2024, 11:00 – 18:00 Uhr

**Seniorensommerfest**

KISS Mainz, der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Mainz und das Seniorenmagazin conSens laden zum Seniorensommerfest ein.

Institutionen, Verbände und Selbsthilfegruppen informieren über die Themen Gesundheit, Pflege, Leben im Alter und Prävention.

Fürs leibliche Wohl und Unterhaltung ist gesorgt.

Veranstaltungsort: Marktplatz am Mainzer Dom, 55116 Mainz

Kiss Mainz / Der Paritätische

Telefon 06131 210774 (Infos)

Sonntag, 01.09.2024, 15:00 – 16:30 Uhr (auch am 08.09.2024)

**Vom schaurigen Schinderhannes zur schönen Favorite**

Ein 1,5-stündiger Spaziergang vom Holzturm, dem letzten Gefängnis des Schinderhannes, zum Stadtpark. Dort stand nicht nur das kurfürstliche Lustschloss "Favorite", an diesem Ort fand auch der Schinderhannes sein gerechtes Ende.

Kosten: 12,00 Euro/Senioren

Treffpunkt: Holzturm, Holzstraße 34, 55116 Mainz

Um Voranmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242827, E-Mail: gaestefuehrung@mainzplus.com

Dienstag, 03.09.2024, 14:00 Uhr

### **Erkundung Pastoralraum Mainz – Nordwest**

#### **Teil 1: St. Nikolaus Mombach**

Wir beginnen mit der Erkundung des neu geschaffenen Pastoralraums mit dem Besuch von St. Nikolaus in Mombach. Gemeinde und Kirchen werden im Rahmen einer Kirchenführung vorgestellt. Zum Ausklang treffen wir uns in einem Mombacher Lokal.

Kosten: Eine Spende ist willkommen.

Treffpunkt: Haltestelle Elbestraße, 55122 Mainz

Eine Anmeldung ist unbedingt bis 28.08.2024 erforderlich.

Club 60+ – St. Canisius

Telefon 06131 45532 oder 0171 6586713 Ehepaar Moster

Dienstag, 03.09.2024, 18:00 Uhr

### **Das Höchster Porzellan und seine frühen Sammler**

Themenführung mit Gernot Frankhäuser anlässlich der Sonderausstellung „Herkunft [un]geklärt. Die Erwerbungen des AltertumsMuseums und der Gemäldegalerie der Stadt Mainz 1933-1945“ (12. April bis 15. September 2024).

Kosten: Museumseintritt plus 2 Euro, Tickets an der Museumskasse oder im Onlineshop

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

Direktion Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

Telefon 06131 28570, E-Mail: [landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de](mailto:landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de)

[www.landmuseum-mainz.de](http://www.landmuseum-mainz.de)

Dienstag, 03.09.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

### **Mainz lebt auf seinen Plätzen:**

#### **Chor und Orchester des Frauenlob Gymnasiums**

Die Kinder des Frauenlob-Gymnasiums haben neben dem Unterricht Spaß am gemeinsamen Musizieren und gestalten ein buntes Programm. Mit dabei ist der Chor „AmaSing“ und das Orchester „Spirit of Music“.

Beim großen Konzertabend auf dem Markt erklingen viele bekannte Hits auf Deutsch und Englisch.

Veranstaltungsort: Markt, 55116 Mainz

Landeshauptstadt Mainz, Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll

Telefon 06131 12-3704, E-Mail: [oliver.valentin@stadt.mainz.de](mailto:oliver.valentin@stadt.mainz.de)

Mittwoch, 04.09.2024, 19:00 – 20:14 Uhr

### **Mainz lebt auf seinen Plätzen:**

#### **Meenzer Science-Schoppe: Wie wollen wir eigentlich altern?**

Dr. Isabella Helmreich und Nicolas Ruffini vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) tauchen in die Wissenschaft des Alterns ein und stellen althergebrachte Denkweisen in der Altersforschung in Frage. Die Diskussion beleuchtet, wie Altern gestaltet werden kann und gibt Einblicke, wie die psychische Gesundheit auch im Alter positiv beeinflusst wird.

Veranstaltungsort: Markt, 55116 Mainz

Landeshauptstadt Mainz, Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll

Telefon 06131 12-3704, E-Mail: [oliver.valentin@stadt.mainz.de](mailto:oliver.valentin@stadt.mainz.de)

Mittwoch, 04.09.2024, 20:15 – 21:15 Uhr

### **Mainz lebt auf seinen Plätzen:**

#### **Herbert Wüschers Gesangs-Klassiker zum Träumen**

Mit Werken wie „Can You Feel the Love Tonight“, „Can’t Help Falling in Love“ feiert der Tenor Herbert Wüscher auf dem Domplatz eine Premiere. Als musikalische Verstärkung hat er sich diesmal Yannick Zirngibl am Klavier an seine Seite geholt. Die beiden musizieren Songs wie z.B. „Hallelujah“ von Leonard Cohen. Und wenn dann zu später Stunde noch der Evergreen „What a Wonderful World“ erklingt, dann wird jedem im Publikum sofort klar: Das sind Klassiker zum Träumen und Genießen.

Veranstaltungsort: Markt, 55116 Mainz

Landeshauptstadt Mainz, Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll

Telefon 06131 12-3704, E-Mail: [oliver.valentin@stadt.mainz.de](mailto:oliver.valentin@stadt.mainz.de)

Donnerstag, 05.09.2024, 10:00 Uhr

### **Stadtführung für Senior:innen – aktiv älter werden**

#### **Die Mainzer Neustadt**

Während der ca. 2-stündigen Stadtführung erhalten sie Infos über geschichtliche und bauliche Hintergründe und kehren abschließend in einem Mainzer Lokal ein. Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Regenschutz, das nötige 'Kleingeld' für die Fahrt und Rast nach vollbrachter Leistung.

Treffpunkt: Hotel Hammer, Bahnhofsplatz 6, 55116 Mainz

Telefon 06131 674794 Franz Guschlbauer (nähere Infos)

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

Telefon 06131 12-2755 (Di – Fr 9:00 – 12:00 Uhr)

Donnerstag, 05.09.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

### **Mainz lebt auf seinen Plätzen:**

#### **Concert Bands des Frauenlob Gymnasiums**

Dieses Jahr präsentieren die Concert Bands Fabulous League of Gentlemen und Soundbreaker Sommerhits mit einem rockigen Einschlag. Von „Painted Black“ über „Skyfall“ bis hin zu Coldplay lässt das Programm einige Ohrwürmer nicht vermissen.

Veranstaltungsort: Markt, 55116 Mainz

Landeshauptstadt Mainz, Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll

Telefon 06131 12-3704, E-Mail: [oliver.valentin@stadt.mainz.de](mailto:oliver.valentin@stadt.mainz.de)

Freitag, 06.09.2024, 17:00 – 20:00 Uhr

### **Flohmarkt „Stoffwechsel“**

Second-Hand Basar für Erwachsenen-Kleider und Outdoor-Ausrüstung

Veranstaltungsort:

Wald-Naturschutzzentrum Forsthaus Ober-Olmer Wald

Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

Kosten: 10,00 Euro/Tisch

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Forstamt Rheinhessen, E-Mail: [rheinhessen@wald.rlp.de](mailto:rheinhessen@wald.rlp.de)

Freitag, 06.09.2024, 17:30 – 19:30 Uhr

### **Mit dem historischen Bus durch Mainz**

Ein alter Gelenkbus, das 637er Modell bringt interessierte Gäste durch die Stadt zu sehenswerten Orten. Ermöglicht wird dieses Angebot durch eine Kooperation mit der Interessengemeinschaft Traditionsbus Mainz, mainzplus CITYMARKETING GmbH und dem Gästeführerverband Mainz. Die Oldie-Busse fahren zu historischen und interessanten Stätten in der Innenstadt und in Mainzer Stadtteilen bis hoch zur Laubenheimer Höhe mit Fernblick ins Hessenland und auf Mainhattan. Mainzer Gästeführer erläutern die Sehenswürdigkeiten während der Fahrt.

Kosten: 17,00 Euro/Person

Treffpunkt: Mainzer Hauptbahnhof, Haltestelle M, Bonifatiusstraße

Um Voranmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242827, E-Mail: [gaestefuehrung@mainzplus.com](mailto:gaestefuehrung@mainzplus.com)

Samstag, 07.09.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

### **Workshop Wintergemüse**

So erntest du von Januar bis Dezember

Veranstaltungsort:

Wald-Naturschutzzentrum Forsthaus Ober-Olmer Wald

Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

Kosten: 120,00 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

[www.umweltakademie-rlp.de](http://www.umweltakademie-rlp.de)

Samstag, 07.09.2024, 11:00 – 16:00 Uhr

### **Gonsberg Open – Tag der offenen Türen auf dem Gonsberg Campus**

## *Einzelveranstaltungen – September*

---

Die Firmen und Einrichtungen auf dem neu entstandenen Gonsberg Campus öffnen ihre Türen und stellen sich vor; mit Rahmenprogramm.

Veranstaltungsort: Gonsberg Campus

Im Niedergarten, 55124 Mainz

Veranstalter sind die ansässigen Firmen und Einrichtungen auf dem Campus.

Sonntag, 08.09.2024, 11:00 – 16:00 Uhr

### **MTV-Erlebnistag – grenzenlos bunte Vielfalt entdecken**

Nach einem Roll(i)korsos durch Mombach erfolgt die offizielle Eröffnung der Veranstaltung im MTV-Sportzentrum. Alle Menschen mit Rollator, Rollstuhl, einem anderen oder ohne rollbaren Untersatz sind herzlich willkommen am Korso teilzunehmen oder direkt zur Begrüßung zu kommen. Anschließend wird der neue Bewegungsparcours in der Franz-Vlasdeck-Anlage freigegeben. Dieser Bewegungsparcours ist sowohl für ältere Menschen als auch generationsübergreifend durchzuführen. Des Weiteren gibt es noch viele Aktionen und Vorführungen in unseren Sportstätten, einschl. Kaffee und Kuchen und Snacks.

Veranstaltungsorte:

- MTV-Sportzentrum, Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz
- MTV-Eintrachthalle, Hauptstraße 51, 55120 Mombach (Eingang über Albert-Knoll-Straße)
- Franz-Vlasdeck-Anlage, Am Müllerwald, 55120 Mombach

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mi 14 – 16 Uhr)

Telefon 01573 4621291, E-Mail: [info@mombacher-turnverein.de](mailto:info@mombacher-turnverein.de)

[www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de)

Sonntag, 08.09.2024, 14:00 Uhr

### **Rundgang durch die Abteilung Kunst der Moderne**

Die mit einer komplett erneuerten Lichtdecke sanierte Abteilung widmet sich nun neuen Schwerpunkten, wie etwa Max Slevogt, der eines der Alleinstellungsmerkmale des Landesmuseums Mainz ist.

Kosten: Museumseintritt; Tickets an der Museumskasse oder im Onlineshop

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

Direktion Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

Telefon 06131 28570, E-Mail: landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de

www.landmuseum-mainz.de

Dienstag, 10.09.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

**Mainz lebt auf seinen Plätzen:**

**Chor und Orchester des Gutenberg-Gymnasiums**

Das Gutenberg-Gymnasium sorgt mit drei Musikgruppen für einen abwechslungsreichen und stimmungsvollen Abend! Es treten mit gespielten und gesungenen Popklassikern und aktuellen Titeln auf: Die WindBand, die Popklasse 6b und die Oberstufenband.

Veranstaltungsort: Markt, 55116 Mainz

Landeshauptstadt Mainz, Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll

Telefon 06131 12-3704, E-Mail: oliver.valentin@stadt.mainz.de

Mittwoch, 11.09.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

**ÖPNV-Trainingstag für mobilitätseingeschränkte Personen**

Sicher unterwegs in Bus und Bahn

- Übungen zum sicheren Ein- und Ausstieg mit Rollstühlen und Rollatoren
- Das Wichtigste über das Unterwegssein mit Mobilitätshilfen
- Austausch mit Fahrpersonal und Interessensgruppen

Veranstaltungsort: Gutenbergplatz vor dem Mainzer Staatstheater

Eine Veranstaltung der Mainzer Verkehrsgesellschaft mbH und der Landeshauptstadt Mainz.

Donnerstag, 12.09.2024, 9:30 Uhr

### **Stadtwanderung für Senior:innen – aktiv älter werden**

#### **Auch rechts des Mains ist Mainz**

Nehmen Sie teil an einer 2,5-stündigen Wanderung mit abschließender Einkehr in einer Gaststätte ein. Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Regenschutz, das nötige 'Kleingeld' für die Fahrt und Rast danach.

Treffpunkt: Rollschuhbahn am Goetheplatz, 55118 Mainz

Telefon 06131 674794 Franz Guschlbauer (nähere Infos)

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

Telefon 06131 12-2755 (Di – Fr 9:00 – 12:00 Uhr)

Donnerstag, 12.09.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

### **Mainz lebt auf seinen Plätzen:**

#### **Konzert des Orchesters des Gymnasiums Oberstadt**

Das Schüler:innen-Orchester des Gymnasiums Oberstadt präsentiert drei Gruppen: Die Bläsergruppe der Klasse 6b, die Concert Band und die Big Band. Es präsentieren sich also alle Instrumentalist:innen der Schule von den Kleinen bis zu den Großen.

Veranstaltungsort: Markt, 55116 Mainz

Landeshauptstadt Mainz, Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll

Telefon 06131 12-3704, E-Mail: oliver.valentin@stadt.mainz.de

Freitag, 13.09.2024, 18:30 – 20:30 Uhr

### **Vom Beet zum Bild: KUNST mit und in der Natur**

Freies aquarellieren plein air mit selbst hergestellten, ökologischen Pflanzenfarben

Veranstaltungsort:

Wald-Naturschutzzentrum Forsthaus Ober-Olmer Wald

Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

Kosten:35,00 Euro inkl. Material und Getränk

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Anne Böschen, E-Mail: a.boeschen@web.de

Sonntag, 15.09.2024, 10:00 – 12:30 Uhr

### **Familiensonntag: Malen mit Pflanzenfarben!**

Wir sammeln, pressen und verarbeiten zu Kunst.

Veranstaltungsort:

Wald-Naturschutzzentrum Forsthaus Ober-Olmer Wald

Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

Kosten: 5,00 Euro/Person

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Forstamt Rheinhessen, E-Mail: [rheinhessen@wald.rlp.de](mailto:rheinhessen@wald.rlp.de)

Sonntag, 15.09.2024, 14:00 Uhr

### **Überblicksführung in der Ausstellung „Herkunft [un]geklärt“**

Lernen Sie die wichtigsten Themen und Objekte der Sonderausstellung kennen, die sich mit den Erwerbungen des AltertumsMuseums und der Gemädegalerie der Stadt Mainz 1933-1945 und deren ehemaligen Besitzern beschäftigt.

Kosten: Museumseintritt plus 2 Euro; Tickets an der Museumskasse oder im Onlineshop

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

Direktion Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

Telefon 06131 28570, E-Mail: [landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de](mailto:landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de)

[www.landeseuseum-mainz.de](http://www.landeseuseum-mainz.de)

Sonntag, 15.09.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

### **Herbstkonzert für Senior:innen**

#### **Swing, Evergreens und Kabarett im Frankfurter Hof**

Walter Renneisen und Sigi's Jazz Men präsentieren ein mitreißendes Programm für Liebhaber traditioneller Livemusik und Freunde des feinsinnigen Humors.

Eintritt: 9,50 Euro, MainzPass-Inhaber frei!

Kartenvorverkauf donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr  
im Büro des Mainzer Seniorenbeirates

Stadthaus Kaiserstraße, Kreyßig-Flügel, 5. Stock, Zi. 501a  
Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz

Infos: Telefon 06131 12-2755 (Di bis Fr 9 – 12 Uhr)

Eintrittskarten erhalten Sie für 14,00 Euro auch über

<https://frankfurter-hof-mainz.reservix.de/p/reservix/event/2261192>

Veranstaltungsort: Frankfurter Hof Mainz, Augustinerstr. 55, 55116 MZ

Eine Veranstaltung der Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit  
in Kooperation mit mainzplus CITYMARKETING GmbH.

Sonntag, 15.09.2024, 15:00 Uhr

### **Die nördliche Mainzer Altstadt – Zwischen Großer Bleiche und Markt**

Erleben Sie die Meenzer Altstadt, wie es sie bis 1945 gab. Auf dem Weg von der Quintinskirche bis zum Haus „Zum Korb“ stellt Ihnen ein „Alt-Meenzer“ viele Geschichten über das Viertel vor, in dem Gutenberg geboren wurde, lebte und starb.

Kosten: 9,00 Euro/Person

Treffpunkt: Quintinskirche, Eingang Quintinsstraße, 55116 Mainz

Keine Anmeldung erforderlich.

Geographie für Alle e.V.

Telefon 06131 3925145, E-Mail: [info@geographie-fuer-alle.de](mailto:info@geographie-fuer-alle.de)

<http://geographie-fuer-alle.de>

Montag, 16.09. und 23.09.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

### **Internet für Senioren (zweiteiliger Kurs)**

Einführung in die Nutzung des Internets für Anfänger ohne Vorkenntnisse in 2 Teilen. Hilfreich sind Grundkenntnisse in der Handhabung von Tastatur und Maus.

Veranstaltungsort: Zentrale der Öffentlichen Bücherei Mainz  
Anna-Seghers-Platz (Bonifaziustürme), 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Öffentliche Bücherei – Anna Seghers

Telefon 06131 12-2362 (Mo bis Fr 8 – 12 Uhr)

Samstag, 21.09.2024, 14:00 Uhr

### **Tag der offenen Tür – Tagesstätte zum Kennlernen**

AWO Begegnungsstätte Weisenau

Karl-Trau-Straße 16, 55130 Mainz

Telefon 06131 832274

Samstag, 21.09.2024, 14:00 – 16:00 Uhr

### **Aurea Moguntia – auf den Spuren des mittelalterlichen Mainz durch Stadt und Landesmuseum**

Bei einem Altstadtspaziergang werden Orte besucht, an denen Kunstwerke und Gegenstände gefunden, geschaffen oder genutzt wurden. Beim anschließenden Museumsbesuch sind dann die betreffenden Werke zu sehen: Spannende, kuriose und unerwartete Bezüge zwischen Orten und Objekten offenbaren sich.

Kosten: 12,00 Euro/Senioren

Der Museumseintritt von 4,50 Euro ist separat zu zahlen.

Treffpunkt: Mainz Store, Am Markt 17, 55116 Mainz

Um Voranmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242827, E-Mail: [gaestefuehrung@mainzplus.com](mailto:gaestefuehrung@mainzplus.com)

Samstag, 21.09.2024, 15:30 Uhr

### **Hinter Schloss und Riegel – Gefängnisse in Mainz**

Ehemalige Zuchthäuser und Gefängnisse in der Altstadt zeigen, wie sich die Haftbedingungen seit römischer Zeit gewandelt haben:

Körperstrafen und Meutereien werden ebenso vorgestellt wie das sprichwörtliche „fidele Gefängnis“. Keine Anmeldung erforderlich.

Kosten: 9,00 Euro/Person

Treffpunkt: Holzstraße, Ecke Rheinstraße, Holzturm, 55116 Mainz

Geographie für Alle e.V.

Telefon 06131 3925145, E-Mail: [info@geographie-fuer-alle.de](mailto:info@geographie-fuer-alle.de)

<http://geographie-fuer-alle.de>

Montag, 23.09.2024, 10:00 Uhr

### **Selbständig bis ins hohe Alter:**

#### **Tipps und Austausch mit der Gemeindegeschwester<sup>plus</sup>**

Die Gemeindegeschwester<sup>plus</sup> für Finthen, Sandra Bittmann, lädt zu einem informativen Kurzvortrag mit anschließender Gesprächsrunde ein. Sie wird wertvolle Ratschläge und praktische Tipps geben, wie Senioren ihre Selbständigkeit im Alter bewahren und fördern können.

Teilen Sie Ihre Fragen gerne im Vorfeld mit! So können Ihre Fragen gezielt beantwortet werden (Kontakt siehe unten).

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie "Römerquellen-Treff"

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

Dienstag, 24.09.2024, 13:30 – ca. 19:00 Uhr

### **Wir gehen zusammen aus!**

#### **Besuch im neuen Museum Reinhard Ernst –**

die neue herausragende kulturelle und architektonische Einrichtung für Moderne Kunst im Rhein-Main-Raum

Um 15 Uhr beginnt der Rundgang mit einer Führung durch die Sammlungspräsentation und die Sonderausstellung; abschließende Einkehr in ein Café oder Sushi-Restaurant.

Treffpunkt: Fahrt mit ÖPNV ab Straßenbahnhalttestelle Lerchenberg

Kosten: ca. 13,00 Euro/Führung, + ÖPNV und eigene Verzehrkosten

Eine Anmeldung mit Zahlung der Führungskosten ist bis zum 11.09.2024 erforderlich.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944, E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

Mittwoch, 25.09.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

### **Oktoberfest im ASB-Vitalzentrum**

Bayerische Gaudi im Vitalzentrum – Zünftiger und froher Nachmittag

Um Anmeldung wird gebeten.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944, E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

Mittwoch, 25.09.2024, 16:00 -17:00 Uhr

### **Erzähl mir was! Rundgang für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen**

Wir laden zu einem gemeinsamen Rundgang durch die Ausstellung ein. Im Sinne der Teilhabe-orientierten Vermittlung stehen die Geschichten und Assoziationen der Besuchenden im Mittelpunkt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Kaffee und Kuchen.

- Wir sprechen in einer einfachen Sprache.
- Wir nehmen uns Zeit für alle Gedanken, Fragen und Erinnerungen.
- Wir nehmen barrierefreie Wege.

Eine Anmeldung ist bis zum 21.09.2024 erforderlich.

Kunsthalle Mainz, Am Zollhafen 3--5, 55118 Mainz

Telefon 06131 126938 Lisa Weber

Mit freundlicher Unterstützung des Rotary Club Mainz-Aurea Moguntia.

Donnerstag, 26.09.2024, 9:30 Uhr (Ende ca. 20:00 Uhr)

### **Tagesausflug nach Koblenz mit Seilbahnfahrt zur Festung Ehrenbreitstein**

Im Rahmen der Seniorentage des „Römerquellen-Treffs“ bieten wir eine Tagesfahrt nach Koblenz an. Die Anreise erfolgt mit einem Reisebus. Vor Ort in Koblenz werden das Deutsche Eck, der Koblenzer Schlossgarten sowie die Koblenzer Altstadt besichtigt. Highlight des Tages ist die Seilbahnfahrt zur Festung Ehrenbreitstein. Es ist ausreichend Zeit eingeplant, um auch eigenständig die Sehenswürdigkeiten zu erkunden und Pausen zu machen. Verpflegung während des Ausflugs ist nicht inklusive.

## *Einzelveranstaltungen – September*

---

Kosten: auf Anfrage

Treffpunkt: „Römerquellen-Treff“, Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner

Freitag, 27.09.2024, 15:00 – 18:00 Uhr

### **Seniorenmeile**

Die Seniorenmeile ist eine Veranstaltung des Senioren-Netzwerks Mombach, die im Rahmen der Mainzer Sommerstraßen für alle Senior:innen und Interessierte stattfindet. Neben Infoständen über Angebote für Senior:innen im Stadtteil, Mitmachangeboten und einem bunten Programm mit Clown Ralle und der Tanzschule Willius Senzer, gibt es Kaffee und Kuchen sowie Kaltgetränke und Herzhaftes. Alle Mainzer Senior:innen sind herzlichst eingeladen einen schönen und informativen Nachmittag in Mombach zu verbringen.

Veranstaltungsort: Vom Caritashaus St. Rochus bis zum AWO

Seniorenzentrum Ursel Distelhut

Backmühlstraße/Bernhard-Winter-Straße, 55120 Mainz

Senioren-Netzwerk Mombach

Telefon 06131 9689186, E-Mail: [lena.philippi@awo-rheinland.de](mailto:lena.philippi@awo-rheinland.de)

Sonntag, 29.09.2024, 10:30 – 13:00 Uhr

### **Eichen, Stelen und Raketen**

Spaziergang zur Geschichte des Ober-Olmer Waldes

Veranstaltungsort:

Wald-Naturschutzzentrum Forsthaus Ober-Olmer Wald

Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

Kosten: 5,00 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Forstamt Rheinhessen, E-Mail: [rheinhessen@wald.rlp.de](mailto:rheinhessen@wald.rlp.de)

Montag, 30.09.2024, 15:00 Uhr

### **Vorlese-Stunde für Senior:innen – Vater Rhein erzählt:**

#### **Märchen von Rittersleuten, Wassernixen und finsternen Schurken**

Kurze Märchentexte, vorgetragen von einer Vorleserin der Mobilien Bücherei, wechseln sich ab mit Rätseln um Märchenfiguren und Zitaten, Liedern und Gedichten. Und es bleibt viel Raum, sich bei Kaffee und Tee über eigene Erfahrungen mit Märchen und über Erlebnisse und Ausflüge in die sagenhafte Landschaft am Vater Rhein auszutauschen.

Veranstaltungsort:

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie "Römerquellen-Treff"

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

Eine Veranstaltung der Öffentlichen Bücherei – Anna Seghers und der Mobilien Bücherei in Kooperation mit der Offenen Seniorenarbeit der Landeshauptstadt Mainz.

Montag, 30.09.2024, 18:30 – 20:30 Uhr

### **Kreativ-Raum: Mit Tiffany Präsente erstellen**

In schöner Atmosphäre können Sie für die Mainzer Hospizgesellschaft gemeinsam kreativ sein. Erstellte Werke werden für den guten Zweck verkauft. Material und Anleitung sind inklusive und für die Teilnehmenden kostenfrei.

Veranstaltungsort: Seminarraum der Mainzer Hospizgesellschaft

Im Niedergarten 18 (Gonsbergstudio), 55124 Mainz

Eine Anmeldung über die Homepage [www.mainzer-hospiz.de](http://www.mainzer-hospiz.de) ist erforderlich.

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser

Telefon 06131 235531 (weitere Infos)

E-Mail: [kontakt@mainzer-hospiz.de](mailto:kontakt@mainzer-hospiz.de)

***Einzelveranstaltungen im Oktober***

Dienstag, 01.10.2024, 9:45 oder 10:00 Uhr bis ca. 19:00 Uhr

**Tagesausflug Kloster Lorsch und Besichtigung einer Imkerei in Bickenbach**

Nach Lorsch fahren wir mit dem Bus. Dort erwartet uns eine Führung durch die Klosteranlage mit der Königshalle. In Lorsch wird danach eine Mittagsrast eingelegt mit der Möglichkeit zur Einkehr und der Ortsbesichtigung. Anschließend fahren wir nach Bickenbach zur Betriebsbesichtigung der Imkerei und Kerzenmanufaktur Schemel.

Kosten: 42,00 Euro/Person für Busfahrt und Führungen in Abhängigkeit der Teilnehmerzahl.

Treffpunkt 1: 09:45 Uhr Juxplatz Gonsenheim

Treffpunkt 2: 10:00 Uhr Parkplatz St. Canisius, Alfred-Delp-Straße

Eine Anmeldung ist unbedingt bis 23.09.2024 erforderlich.

Club 60+ – St. Canisius

Telefon 06131 45532 oder 6931215

Dienstag, 01.10.2024, 14:00 – 18:00 Uhr

**Senioren sicher mobil**

**Fahrsicherheitstraining – Fahrrad und Pedelec (E-Bike)**

Die Verkehrswacht Mainz-Bingen bietet in Zusammenarbeit mit der Stadt Mainz und dem 1.FSV Mainz 05 ein Fahrsicherheitstraining für alle interessierten Rad und Pedelec-fahrende, insbesondere Fahranfänger und Wiedereinsteiger, an. Das Sicherheitstraining dauert ca. 4 Stunden und unterteilt sich in eine theoretische und eine praktische Einheit. Die Teilnahme ist auf maximal 10 Teilnehmende pro Kurs beschränkt. Bitte zum Training mitbringen:

Ihr Fahrrad /Pedelec (vor Ort kann ggf. auf ein Leihrad zurückgegriffen werden), Fahrradhelm (Leihhelme gibt es im Bedarfsfall auch vor Ort) und radfahrtaugliche Kleidung.

Kosten: 20,00 Euro/Person

Veranstaltungsort: MEWA-Arena, Eugen-Salomon-Straße 1, 55128 MZ  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Verkehrswacht Mainz

E-Mail: fahrrad@verkehrswacht-mainz.de

www.verkehrswacht-mainz.de

Mittwoch, 02.10.2024, 15:00 Uhr

**Boule spielen für alle auf dem Bouleplatz am Generationenplatz**

Jede:r, der Boule spielen lernen möchte oder schon spielen kann ist herzlich zum gemeinsamen Spielen eingeladen. Boulekugeln sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden. Für Verpflegung ist gesorgt.

Treffpunkt: „Römerquellen-Treff“, Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

Samstag, 05.10.2024, 12:05 Uhr

**Ausflüge und Kultur gemeinsam erleben –**

**Besuch des Orgelkonzertes in St. Stephan**

Treffpunkt: 11:45 Uhr vor der Kirche St. Stephan

Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 0176 89058476, E-Mail: Carmen.Vogt@malteser.org

Sonntag, 06.10.2024, 13:00 – 15:00 Uhr

**Stolpern im Kopf und im Herzen II**

**Stolpersteine und NS-Erinnerungsorte in der Mainzer Innenstadt**

Wie an vielen Orten weltweit, so werden auch in Mainz seit mehreren Jahren sogenannte Stolpersteine in den Bürgersteig eingesetzt. Diese Gedenksteine sollen vor den ehemaligen Wohnhäusern an die Bürgerinnen und Bürger erinnern, die dort während der NS Diktatur

verschleppt und meistens ermordet worden sind. Dieser Rundgang zu ausgewählten Stolpersteinen in der Mainzer Innenstadt beleuchtet einzelne Schicksale. Unterwegs treffen wir auf heute noch sichtbare Erinnerungsorte der NS Diktatur und stolpern so im Kopf und im Herzen über Geschichten aus einer dunklen Zeit. Die Führung endet am Marktplatz.

Kosten: 12,00 Euro/Person

Treffpunkt: Haus des Erinnerns, Flachsmarktstraße 36, 55116 Mainz

Um Voranmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242827, E-Mail: [gaestefuehrung@mainzplus.com](mailto:gaestefuehrung@mainzplus.com)

Dienstag, 08.10.2024

### **Busfahrt nach Bernkastel-Kues**

Besichtigung der Altstadt, Möglichkeit zur Fahrt mit der Moselbahn,

Besuch der Vinothek oder Spaziergang an der Mosel entlang

Kosten: 15,00 Euro/Mitglieder, 18,00 Euro/Freunde des OV

Einstieg jeweils an den Haltestellen:

09:15 Uhr ab Jägerstraße

09:20 Uhr ab Volkspark

09:22 Uhr ab Alter Friedhof

09:25 Uhr ab Haus am Römerberg

09:30 Uhr ab Wormser Straße (vor dem Autohaus)

09:40 Uhr ab Laubenheim Bahnhof

Eine Anmeldung ist Pflicht.

Sozialverband VDK Rheinland-Pfalz

Ortsverband Mainz Weisenau/Laubenheim

Telefon 0157 57365125 Silvia Wieser (WhatsApp oder SMS möglich)

E-Mail: [ov-mainz-weisenau@vdk.de](mailto:ov-mainz-weisenau@vdk.de)

Mittwoch, 09.10.2024, Beginn wird noch bekannt gegeben

**Tanzcafé mit Frau Krehn-Azghandi von der Tanzschule Willius Senzer**

Wir laden wieder ein zum Tanzcafé. Bei Kaffee und Kuchen wird das Tanzbein geschwungen.

Kosten: Um Spende wird gebeten für Kaffee und Kuchen

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

Donnerstag, 10.10.2024, 10:00 Uhr

**Ich bewege mich – mir geht es gut.**

**Bewegungsangebot mit anschließendem Grillen**

Durch Bewegung gewinnt man mehr Lebensfreude. Nach gemeinsamen Übungen, bei denen wir viel Spaß haben, grillen wir gemeinsam. Bitte bequeme Kleidung tragen. Teilnahme auf eigene Verantwortung.

Kosten: Grillgut zum Selbstkostenpreis

Treffpunkt: „Römerquellen-Treff“, Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

Donnerstag, 10.10.2024, 10:00 Uhr

**Stadtführung für Senior:innen – aktiv älter werden**

**Durch unser „goldisch Meenz“**

Während der ca. 2-stündigen Stadtführung erhalten sie Infos über geschichtliche und bauliche Hintergründe und kehren abschließend in einem Mainzer Lokal ein. Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Regenschutz, das nötige 'Kleingeld' für die Fahrt und Rast nach vollbrachter Leistung.

Treffpunkt: Fastnachtsbrunnen auf dem Schillerplatz, 55116 Mainz

Telefon 06131 674794 Franz Guschlbauer (nähere Infos)

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

Telefon 06131 12-2755 (Di – Fr 9:00 – 12:00 Uhr)

Freitag, 11.10.2024, 17:00 Uhr

### **Fotoclub Mainz präsentiert „Lieblingsbilder“**

Der Fotoclub Mainz zeigt ganz vielfältige und sehr persönliche Bilder seiner Mitglieder, Motive, die den Fotograf:innen besonders am Herzen liegen. Einzigartige Situationen, unwiederbringliche Momente oder persönliche technische Highlights werden in dieser abwechslungsreichen Fotosammlung präsentiert, eine Ausstellung so vielseitig und individuell wie die Teilnehmer:innen.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten (im Foyer d. Untergeschosses)  
Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

E-Mail: michael.mager@fotoclub-mainz.de (1. Vorsitzender)

E-Mail: arndt.schluter@fotoclub-mainz.de (2. Vorsitzender)

Telefon 06131 9988-200, E-Mail: susanne.zander@awo-rheinland.de  
www.fotoclub-mainz.de

Mittwoch, 16.10.2024, 15:00 Uhr

### **Spaziergang in Finthen zum Heiligenhäuschen**

Agnes Wintrich vom Heimat- und Geschichtsverein Finthen leitet den Spaziergang vom „Römerquellen-Treff“ zum Heiligenhäuschen und zurück. Auf dem Weg und am Zielort gibt es Interessantes aus Finthen zu hören und zu entdecken. Bei Bedarf stellen wir Wanderstöcke zur Verfügung. Der Spaziergang dauert bis zu 2 Stunden und ist nicht barrierefrei.

Treffpunkt: „Römerquellen-Treff“, Sertoriusring 31, 55126 Mainz  
Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“  
Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

Mittwoch, 16.10.2024, 15:30 – 17:00 Uhr

### **Tanztee**

Schwungvolles Tanzvergnügen (1,5 Stunden) mit Claudia Krehn-Azghandi von der Tanzschule Willius Senzer. Die Teilnahme ist kostenlos und richtet sich mehrheitlich an ältere Menschen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten (Untergeschoss)

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Telefon 06131 9988-200

E-Mail: susanne.zander@awo-rheinland.de

Telefon 06131 99 88 -107

E-Mail: seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de

Donnerstag, 17.10.2024, 9:30 Uhr

### **Stadtwanderung für Senior:innen – aktiv älter werden**

#### **Durch den Laubenheimer Ried von Laubenheim nach Bodenheim**

Nehmen Sie teil an einer 2,5-stündigen Wanderung mit abschließender Einkehr in einer Gaststätte ein. Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Regenschutz, das nötige 'Kleingeld' für die Fahrt und Rast danach.

Treffpunkt: Hotel Hammer, Bahnhofplatz 6, 55116 Mainz

Telefon 06131 228082 Amand Schein (nähere Infos)

eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

Telefon 06131 12-2755 (Di – Fr 9:00 – 12:00 Uhr)

Samstag, 19.10.2024, 14:00 Uhr

### **Herbstfest**

Herzliche Einladung zu unserem alljährlichen Erntedank- und Herbstfest mit einer herbstlichen Feierstunde mit Redeimpulsen und musikalischer Umrahmung. Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen, sowie ein kleines interaktives Programm.

Für 18:00 Uhr wird zudem Abendessen bestellt.

Eine Anmeldung bis zum 01.09.2024 erforderlich.

Freireligiöse Gemeinde – Humanistische Gemeinde Mainz

Gartenfeldstraße 1, 55118 Mainz

Telefon 06131 674940 Amy Allen

Montag, 21.10. und 28.10.2024, 10:00 – 12:00

### **Internet für Senioren (zweiteiliger Kurs)**

Einführung in die Nutzung des Internets für Anfänger ohne Vorkenntnisse in 2 Teilen. Hilfreich sind Grundkenntnisse in der Handhabung von Tastatur und Maus.

Veranstaltungsort: Zentrale der Öffentlichen Bücherei Mainz  
Anna-Seghers-Platz (Bonifaziustürme), 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Öffentliche Bücherei – Anna Seghers

Telefon 06131 12-2362 (Mo bis Fr 8 – 12 Uhr)

Dienstag, 22.10.2024, 18:00 Uhr

### **Die Mainzer Favorite – ein neuer Blick auf den barocken Prachtgarten**

Vorstellung eines neuen Gemäldes von André Brauch mit begleitenden Kurzvorträgen

Kosten: Eintritt frei

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

Direktion Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

Telefon 06131 28570, E-Mail: [landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de](mailto:landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de)

[www.landeshmuseum-mainz.de](http://www.landeshmuseum-mainz.de)

Donnerstag, 24.10.2024, 17:00 – 19:00 Uhr

### **Workshop "Weinfehler erkennen!"**

Im Workshop „geht es um - negative - Einflussfaktoren auf die Weinsensorik. Wie schmeckt Wein, der einen Weinfehler hat und wie kann ich dies überhaupt erkennen? Welche unterschiedlichen Weinfehler gibt es und wie unterscheiden sie sich? Keine Sorge: Die Probe „fehlerhafter“ Weine stellt glücklicherweise nicht den Abschluss des Workshops dar!

Winzer Gero Schüler vom gleichnamigen Weingut aus Bacharach vom Mittelrhein und Kultur- und Weinbotschafter Volker von WineWalk Mainz begleiten euch auf eine spannende Reise durch die Welt der

Aromen und Weinfehler. Sie haben zusammengefasst, welche Weinfehler auftreten und ob sie sogar unter Umständen erwünscht sind. Denn manchmal macht die Dosis den entscheidenden Unterschied.

Kosten: 49,00 Euro

WineWalk Mainz

Kirschgarten 5, 55116 Mainz

Telefon 0157 53615983, E-Mail: [hello@winewalk-mainz.de](mailto:hello@winewalk-mainz.de)

[www.winewalk-mainz.de](http://www.winewalk-mainz.de)

Freitag, 25.10.2024, 14:00 – 18:30 Uhr

### **Vitalnachmittag: Abwehrkräfte stärken – alte Gewohnheiten ablegen – Neues ausprobieren**

- Fit und gesund in die „kalte Jahreszeit“
- Bewegung als Immunsystem-Booster
- Fitmacher für das Immunsystem
- spannende Fachvorträge der AOK zu aktuellen Gesundheitsthemen  
z.B. Superfood – Nur ein Marketing-Gag oder mehr?
- Screenings: Messung der Koordination und Stabilität, Zellschutzchecks
- Mitmachaktionen z. B. Mobilitätstraining, Ausgleichsübungen für den Alltag, Gewinnspiel u.v.m.

Eine Anmeldung ist für die Screenings und Bewegungsangebote am Durchführungstag vor Ort wünschenswert.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten (im Foyer und Untergeschoss)  
Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Telefon 06131 9988-200, E-Mail: [susanne.zander@awo-rheinland.de](mailto:susanne.zander@awo-rheinland.de)

Telefon 06131 99 88 -107, [seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de](mailto:seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de)

Eine Veranstaltung des AWO Seniorenzentrums Am Rosengarten in Kooperation mit der AOK Rheinland-Pfalz.

Samstag, 26.10.2024, 10:30 – 12:00 Uhr

### **Digitalworkshop: Mein Smartphone/Tablet und ich**

In diesem Workshop fokussieren wir uns auf folgende Punkte

- Bilder auf dem Smartphone
- Fotos erstellen – wiederfinden – strukturiert ablegen
- Bildbearbeitung
- Datensicherung (Foto Cloud)
- Konzentration auf Android und Apple Geräte

Veranstaltungsort: AWO Quartierstreff Am Rosengarten  
(weißer Bungalow am Fußweg der Schrebergärten)

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Telefon 06131 9988-200

E-Mail: [susanne.zander@awo-rheinland.de](mailto:susanne.zander@awo-rheinland.de)

Telefon 06131 9988-205

E-Mail: [britta.werner@awo-rheinland.de](mailto:britta.werner@awo-rheinland.de)

Samstag, 26.10.2024, 14:00 Uhr

### **Herbstfest**

Kaffee und Kuchen, div. Getränke, warme Speisen und Live-Musik

Es werden noch ehrenamtliche Helfer bei der Organisation des Festes  
und auch für zukünftige Feste gesucht!

Kosten: 15,00 Euro/Essen und Trinken (Flatrate)

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus, Karl-Trau-Str. 11, 55130 Mainz

Eine Anmeldung ist Pflicht.

Sozialverband VDK Rheinland-Pfalz

Ortsverband Mainz Weisenau/Laubenheim

Telefon 06131 831955 Gerhard Klopsch (bitte auf AB sprechen)

Telefon 0151 61473303 (WhatsApp, Signal oder SMS möglich)

E-Mail: [ov-mainz-weisenau@vdk.de](mailto:ov-mainz-weisenau@vdk.de)

Samstag, 26.10.2024, 15:00 – 16:00 Uhr

**Vorlese-Stunde für Senior:innen – Vater Rhein erzählt:**

**Märchen von Rittersleuten, Wassernixen und finsternen Schurken**

Kurze Märchentexte, vorgetragen von der Vorleserin Frau Langer, wechseln sich ab mit Rätseln um Märchenfiguren und Zitaten, Liedern und Gedichten. Und es bleibt viel Raum, sich über eigene Erfahrungen mit Märchen und über Erlebnisse und Ausflüge in die sagenhafte Landschaft am Vater Rhein auszutauschen.

Veranstaltungsort: Treffpunkt Marienborn

Am Sonnigen Hang 9a, 55127 Mainz

Eine Veranstaltung der Öffentlichen Bücherei – Anna Seghers und der Mobilien Bücherei in Kooperation mit der Offenen Seniorenarbeit der Landeshauptstadt Mainz.

Dienstag, 29.10.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

**Pflegegrad – WAS IST DAS? – WER/WIE/WO/WAS/WANN...**

Sina Prömper, M.A. Sozialpädagogin, Case Managerin und Pflegeberaterin vom Pflegestützpunkt informiert über die Leistungen der Pflegeversicherung.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Veranstaltungsort: AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

(im Konferenzraum 4. OG), Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Telefon 06131 60049-86 Sina Prömper, Pflegestützpunkt MZ-Oberstadt

Telefon 06131 9988-200

E-Mail: [susanne.zander@awo-rheinland.de](mailto:susanne.zander@awo-rheinland.de)

***Einzelveranstaltungen im November***

Freitag, 01.11.2024, 10:00 bis ca. 13:00 Uhr

**Wir gehen zusammen aus!**

**Führung zu Mainzer Persönlichkeiten auf dem Hauptfriedhof in Mainz**

Treffpunkt: Straßenbahndaltestelle Lerchenberg

Um Anmeldung wird gebeten.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944, E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

Samstag, 02.11.2024, 15:00 Uhr

**Gesundheitsvortrag zur Knie- und Hüftarthrose**

Referent: Dr. med. Eidner, Facharzt für Orthopädie

Treffpunkt: Turngemeinde 1861 Mainz-Gonsenheim, Gesellschaftsraum

Kirchstraße 45-47, Eingang Breite Straße, 55124 Mainz

Seniorenberatung Turngemeinde Gonsenheim

Telefon 06131 470074 Frauke Braun (Info)

E-Mail: seniorenberatung@tgm-gonsenheim.de

Montag, 04.11.2024, 15:00 Uhr

**Mittagsspaziergang**

Gemeinsam wollen wir an der frischen Luft in Bewegung bleiben.

Dabei kann erzählt, fotografiert oder einfach die Aussicht genossen

werden. Das Tempo und die Länge der Strecke passen sich den

Teilnehmer:innen (auch mit Rollstuhl oder Rollator) an.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Freireligiöse Gemeinde – Humanistische Gemeinde Mainz

Gartenfeldstraße 1, 55118 Mainz

Telefon 06131 674940 Amy Allen

Dienstag, 05.11.2024, 11:50 oder 12:20 Uhr

### **Senckenberg – Museum Frankfurt**

Zum Museum fahren wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Unter fachkundiger Führung unternehmen wir einen Streifzug durch die Museumssammlungen.

Kosten: 12,00 Euro/Person für Eintritt und Führung in Abhängigkeit der Teilnehmerzahl. Bitte bei Anmeldung angeben, ob eine kostengünstige Gruppenfahrkarte benötigt bzw. gewünscht wird.

Treffpunkt 1: 11:50 Uhr Haltestelle Elbestraße

Treffpunkt 2: 12:20 Uhr Vorplatz Hauptbahnhof Mainz

Eine Anmeldung ist unbedingt bis 31.10.2024 erforderlich.

Club 60+ – St. Canisius

Telefon 06131 45532 oder 0171 6586713

Donnerstag, 07.11.2024, 10:00 Uhr

### **Stadtführung für Senior:innen – aktiv älter werden**

#### **Von der „Neustadt zur Altstadt“**

Während der ca. 2-stündigen Stadtführung erhalten sie Infos über geschichtliche und bauliche Hintergründe und kehren abschließend in einem Mainzer Lokal ein. Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Regenschutz, das nötige 'Kleingeld' für die Fahrt und Rast nach vollbrachter Leistung.

Treffpunkt: Rollschuhbahn am Goetheplatz, 55118 Mainz

Telefon 06131 674794 Franz Guschlbauer (nähere Infos)

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

Telefon 06131 12-2755 (Di – Fr 9:00 – 12:00 Uhr)

Sonntag, 10.11.2024, 13:00 – 15:00 Uhr

### **Stolpern im Kopf und im Herzen I**

#### **Rundgang zu den Mainzer Stolpersteinen in der Neustadt**

Wie an vielen Orten weltweit, so werden auch in Mainz seit mehreren Jahren sogenannte Stolpersteine in den Bürgersteig eingesetzt. Diese Gedenksteine sollen vor den ehemaligen Wohnhäusern an die

Bürgerinnen und Bürger erinnern, die dort während der NS Diktatur verschleppt und meistens ermordet worden sind. Dieser Rundgang zu ausgewählten Stolpersteinen in der Mainzer Neustadt beleuchtet einzelne Schicksale. Unterwegs treffen wir auf heute noch sichtbare Erinnerungsorte der NS Diktatur und stolpern so im Kopf und im Herzen über Geschichten aus einer dunklen Zeit. Die Führung endet an der neuen Synagoge.

Kosten: 12,00 Euro/Person

Treffpunkt: An der Büste von Eduard Kreyßig in der Kaiserstraße, Höhe Einmündung der Boppstraße und Neubrunnenstraße

Um Voranmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242827, E-Mail: [gaestefuehrung@mainzplus.com](mailto:gaestefuehrung@mainzplus.com)

Donnerstag, 14.11.2024, 9:30 Uhr

### **Stadtwanderung für Senior:innen – aktiv älter werden**

#### **Gustavsburg – Schleuse – Hochheim**

Nehmen Sie teil an einer 2,5-stündigen Wanderung mit abschließender Einkehr in einer Gaststätte ein. Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Regenschutz, das nötige 'Kleingeld' für die Fahrt und Rast danach.

Treffpunkt: Hotel Hammer, Bahnhofsplatz 6,55116 Mainz

Telefon 06131 228082 Amand Schein (nähere Infos)

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

Telefon 06131 12-2755 (Di – Fr 9:00 – 12:00 Uhr)

Samstag, 16.11.2024, Uhrzeit bitte erfragen

### **Fahrt nach Weibersbrunn zum Gans-Essen**

Frühstück und Mittagessen, Modenschau, Weiterfahrt nach Frankfurt mit Schiffsrundfahrt.

Kosten: 62,00 Euro

Eine frühzeitige Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944, E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

Mittwoch, 20.11.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

**Fachvortrag zur Sonderausstellung „Innen! Ansichten Mainzer Kirchen um 1800“ mit Dr. Gerhard Kölsch**

Der Fachvortrag zeichnet die Entstehung und Verbreitung eines besonderen Bildthemas nach: Wie und warum entstanden Darstellungen von Kircheninnenräumen, und wie kamen diese aus den Niederlanden über Frankfurt nach Mainz? Welche Bedeutung besaßen sie in Religion und Politik? Erleben Sie einmalige Zeugnisse zerstörter Mainzer Sakralbauten und entdecken Sie deren verschwundene Ausstattungsstücke.

Kosten: Keine /Spenden sind willkommen

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dommuseum, Domstraße 3, 55116 Mainz

Telefon 06131 253-344 oder -346, E-Mail: info@dommuseum-mainz.de

Sonntag, 24.11.2024, 14:00 – 16:00 Uhr

**Adventskränze aus Naturmaterialien binden**

Biologisch abbaubare Kränze direkt aus dem Wald

Veranstaltungsort:

Wald-Naturschutzzentrum Forsthaus Ober-Olmer Wald

Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

Kosten:15,00 Euro/Kranz (Kinder 5,00 Euro)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Anne Böschen, E-Mail: a.boeschen@web.de

Sonntag, 24.11.2024, 15:00 Uhr

**beziehungsWeise – kunst religion musik**

Eduardo Chillida und seine „Gravitationen“ sind diesmal das Thema des Kooperationsprojektes, in dem sich in Textbeiträgen, Vorträgen und Musik einem ausgewählten Objekt genähert wird.

Musikalischer Impuls:

Prof. Manuel Fischer-Dieskau, Hochschule für Musik Mainz

Kunsthistorischer Impuls:

Gernot Frankhäuser, Landesmuseum Mainz

Theologischer Impuls:

Pfarrer Kristian Körver, Evangelisches Dekanat Mainz

Kosten: Museumseintritt

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

Direktion Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

Telefon 06131 28570, E-Mail: [landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de](mailto:landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de)

[www.landmuseum-mainz.de](http://www.landmuseum-mainz.de)

Dienstag, 26.11.2024

### **Busfahrt nach Speyer**

Besuch des Weihnachtsmarktes des Doms und Einkehr in die Brauereigaststätte

Kosten: 15,00 Euro/Mitglieder, 18,00 Euro/Freunde des OV

Einstieg jeweils an den Haltestellen:

09:15 Uhr ab Jägerstraße

09:20 Uhr ab Volkspark

09:22 Uhr ab Alter Friedhof

09:25 Uhr ab Haus am Römerberg

09:30 Uhr ab Wormser Straße (vor dem Autohaus)

09:40 Uhr ab Laubenheim Bahnhof

Eine Anmeldung ist Pflicht.

Sozialverband VDK Rheinland-Pfalz

Ortsverband Mainz Weisenau/Laubenheim

Telefon 0157 57365125 Silvia Wieser (WhatsApp oder SMS möglich)

E-Mail: [ov-mainz-weisenau@vdk.de](mailto:ov-mainz-weisenau@vdk.de)

Mittwoch, 27.11.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

**Kreativ-Raum: Weihnachtskarten gestalten II**

In schöner Atmosphäre können Sie für die Mainzer Hospizgesellschaft gemeinsam kreativ sein. Erstellte Werke werden für den guten Zweck verkauft. Material und Anleitung sind inklusive und für die Teilnehmenden kostenfrei.

Veranstaltungsort: Seminarraum der Mainzer Hospizgesellschaft

Im Niedergarten 18 (Gonsbergstudio), 55124 Mainz

Eine Anmeldung über die Homepage [www.mainzer-hospiz.de](http://www.mainzer-hospiz.de) ist erforderlich.

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser

Telefon 06131 235531 (weitere Infos)

E-Mail: [kontakt@mainzer-hospiz.de](mailto:kontakt@mainzer-hospiz.de)

Samstag, 30.11.2024, 9:30 – 13:30 Uhr

**Letzte Hilfe-Kurs**

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen.

Veranstaltungsort: Seminarraum der Mainzer Hospizgesellschaft

Im Niedergarten 18 (Gonsbergstudio), 55124 Mainz

Eine Anmeldung über die Homepage [www.mainzer-hospiz.de](http://www.mainzer-hospiz.de) ist erforderlich.

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser

Telefon 06131 235531 (weitere Infos)

E-Mail: [kontakt@mainzer-hospiz.de](mailto:kontakt@mainzer-hospiz.de)

***Einzelveranstaltungen im Dezember***

Mittwoch 04.12.2024, 10:00 Uhr (Ende ca. 19:00 Uhr)

**AWO-Tagesfahrt mit dem Bus zum Weihnachtsmarkt  
nach Rothenburg ob der Tauber**

Kosten: 18,00 Euro/AWO-Mitglieder, 20,00 Euro/Nichtmitglieder

Treffpunkt: Bushaltestelle „Im Brühl“ am Laubenheimer Park,

weitere Zustiegsmöglichkeiten auf Anfrage

Anmeldungen und weitere Infos:

Mobil 0176 52355794 Klaus-Dieter-Rank

Telefon 06131 87574 Hedwig Gebhart

Mittwoch, 04.12.2024, 14:30 Uhr (Einlass ab 14:00 Uhr)

**Adventsnachmittag für Senior:innen  
mit dem Männerchor Intermezzo und einem Beitrag des PCK  
im Rahmen des musikalischen Adventskalenders**

Kosten: 5,00 Euro, MainzPass-Inhaber frei!

Kartenvorverkauf ab 24.10.2024:

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr im Büro des Mainzer Seniorenbeirates

Stadthaus Kaiserstraße, Kreyßig-Flügel, 5. Stock, Zi. 501a

Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz

Telefon 06131 12-2734 (Do 10 – 12 Uhr) nur für Infos

Telefon 06131 12-2755 (Di bis Fr 9 – 12 Uhr) nur für Infos

Veranstaltungsort: Haus der Jugend, Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz

Eine Veranstaltung des Seniorenbeirates der Landeshauptstadt Mainz

in Kooperation mit der Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit.

Freitag, 06.12.2024, 14:00 Uhr

**Adventsnachmittag**

AWO Begegnungsstätte Bretzenheim (Dantehaus)

Dantestraße 13, 55128 Mainz

Telefon 06131 932406 Michael Wiegert

E-Mail: michael@awo-bretzenheim.de

Mittwoch, 11.12.2024, 14:00 Uhr

**Weihnachtsfeier**

AWO Begegnungsstätte Weisenau

Karl-Trau-Straße 16, 55130 Mainz

Telefon 06131 832274

Mittwoch, 11.12.2024, 15:00 Uhr

**Besinnliche Adventsfeier im ASB-Vitalzentrum**

Bei Kaffee, Weihnachtsgebäck und weihnachtlichen Leckereien sorgen Weihnachtslieder und -geschichten für eine gemütliche Einstimmung aufs Fest. Herzliche Einladung an alle interessierten Senior:innen, eigene Beiträge sind willkommen, Gedichte und Lieder genauso wie Selbstgebackenes.

Um Anmeldung wird gebeten.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944, E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

Donnerstag, 12.12.2024, 17:30 Uhr

**Weihnachtsfeier**

Jahresausklang mit gemütlichem Beisammensein, leckerem Buffet und weihnachtlicher Musik sowie Ehrung der Jubilare des Jahres 2024  
Kosten für Buffet: 15,00 Euro/Mitglieder, 30,00 Euro/Freunde des OV  
Getränke sind selbst zu zahlen!

Veranstaltungsort: Restaurant Mainzer Hof

Oppenheimer Straße 8, 55130 Mainz

Eine Anmeldung ist Pflicht.

Sozialverband VDK Rheinland-Pfalz

Ortsverband Mainz Weisenau/Laubenheim

Telefon 06131 831955 Gerhard Klopsch (bitte auf AB sprechen)

Telefon 0151 61473303 (WhatsApp, Signal oder SMS möglich)

E-Mail: ov-mainz-weisenau@vdk.de

Freitag, 13.12.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

### **Glühwein-Express**

Wenn die Schambes Elektrisch Straßenbahn fährt... .. und dabei Geschichtsscher aus und über Meenz und aus der Meenzer Geschichte erzählt, dann will jeder dabei sein. Eine Straßenbahnfahrt der besonderen Art – und Glühwein und Lebkuchen gibt's noch dazu!

Kosten: 26,00 Euro/Pers. inkl. Glühweintasse, 1-2 Glühwein, Lebkuchen

Treffpunkt: Zollhafen / Inge-Reitz-Straße, 55118 Mainz

Um Voranmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242827, E-Mail: gaestefuehrung@mainzplus.com

Montag, 16.12.2024, 15:00 Uhr

### **Die Orgel von St. Canisius Mainz**

Unsere Kantorin Frau Bitsch-Molitor führt uns die Orgel vor und leitet ein adventliches Singen. Danach treffen wir uns im Gemeindesaal bei Kaffee, mitgebrachtem Adventsgebäck und Glühwein.

Kosten: Es wird um eine Spende für die Orgel gebeten.

Treffpunkt: Kirche St. Petrus Canisius

Alfred-Delp-Straße 64, 55122 Mainz

Club 60+ – St. Canisius

Telefon 06131 45532 oder 0171 6586713 Ehepaar Moster

Dienstag, 24.12.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

### **Heilig Abend geöffnet**

Treffpunkt Marienborn

Am Sonnigen Hang 9a, 55127 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 06131 364461 (AB) oder 0174 5302745

E-Mail: gerhardt@treffpunkt-marienborn.de  
www.treffpunkt-marienborn.de

Mittwoch, 25.12.2024, 11:00 Uhr

**Weihnachtsfeierstunde**

Der Tannenbaum, die schönen Lichter und Kerzen, sowie die Geschichten über Nikolaus und Co sind aus unserer Kultur kaum wegzudenken. Und warum auch? Zu schön ist der Weihnachtszauber, den wir auch in unserer freireligiösen und humanistischen Gemeinde sehr schätzen. Wir stimmen mit Musik, Geschichten und einer kurzen Rede auf das Thema ein und laden im Anschluss herzlich zum Verweilen zu Kaffee und Gebäck ein. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Freireligiöse Gemeinde – Humanistische Gemeinde Mainz

Gartenfeldstraße 1, 55118 Mainz

Telefon 06131 674940 Amy Allen

Sonntag, 31.12.2024, 23:30 Uhr

**Himmliche Klänge – Die Klais-Orgel in St. Stephan**

Herzliche Einladung zum Orgel-Feuerwerk an Silvester mit

- Thomas Drescher an der Orgel
- Impuls und Segen Pfr. Winter

Der Eintritt ist frei.

Kirche St. Stephan, Mainz

Kleine Weißgasse 12

55116 Mainz

**Vorschau**

Dienstag, 11.02.2025, 15:11 Uhr (Einlass 14 Uhr)

Mittwoch, 12.02.2025, 15:11 Uhr (Einlass 14 Uhr)

**Traditioneller Kreppelkaffee  
der Mainzer Freischützengarde  
mit fastnachtlichem  
Bühnenprogramm  
für Senior:innen**

Kosten: 5,00 Euro, MainzPass-Inhaber frei!  
(eventuell Restkarten an der Abendkasse)

Veranstaltungsort: Haus der Jugend  
Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz

**Kartenvorverkauf ab 09.01.2025:**  
immer donnerstags von 10:00 – 12:00 Uhr  
im Büro des Mainzer Seniorenbeirates  
Stadthaus Kaiserstraße, Kreyßig-Flügel, 5. Stock, Zi. 501a  
Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz  
Infos: 06131 12-2734 (Do 10 – 12 Uhr)  
Infos: 01631 12-2755 (Di bis Fr 9 – 12 Uhr)

Eine Veranstaltung der Mainzer Freischützengarde in Kooperation mit  
der Landeshauptstadt Mainz – Offene Seniorenarbeit.

**Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit**

montags, mittwochs, freitags, 8:00 – 10:00 Uhr

**Generationenfrühstück**

Treffpunkt Marienborn

Am Sonnigen Hang 9a, 55127 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 06131 364461 (AB) oder 0174 5302745

E-Mail: gerhardt@treffpunkt-marienborn.de

[www.treffpunkt-marienborn.de](http://www.treffpunkt-marienborn.de)

montags bis freitags, 9:00 – 13:00 Uhr

**Öffentliches Wohnzimmer**

Raum für Begegnung und Austausch, Kaffee trinken, Zeitung lesen, ...

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

montags bis sonntags, 11:00 – 18:00 Uhr

**Cafeteria im Altenpflegeheim Martinsstift**

Die Cafeteria bietet einen offenen Mittagstisch an. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Nachmittags gibt es Kaffee und Kuchen.

Altenpflegeheim Martinsstift

Raupelsweg 1, 55118 Mainz

Telefon 06131 96572-100, E-Mail: [martinsstift@mission-leben.de](mailto:martinsstift@mission-leben.de)

[www.mission-leben.de](http://www.mission-leben.de)

montags bis sonntags, 11:30 – 13:30 Uhr

**Offener Mittagstisch Mainz-Gonsenheim**

Nach vorheriger Anmeldung können auch Gäste bei uns in der Einrichtung ein vollwertiges Mittagessen genießen.

Kosten: 8,50 Euro/Menü

## *Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit*

---

Eine Anmeldung ist erforderlich und bis 10 Uhr am selben Tag möglich.

AWO Seniorenzentrum Jockel Fuchs

Jacob-Goedecker-Straße 3, 55122 Mainz-Gonsenheim

Telefon 06131 4972-500

montags bis freitags, 12:00 – 13:00 Uhr

### **Offener Mittagstisch Mainz-Oberstadt**

Bürger haben die Gelegenheit, bei uns in der AWO Am Rosengarten, in netter Gemeinschaft und gemütlicher Runde zu Mittag zu essen.

Kosten: 8,00 Euro/Menü

Eine Anmeldung ist bis 10:00 Uhr am gleichen Tag erforderlich.

Die Bezahlung erfolgt über Essensmarken, die Sie bei unserer Verwaltung erwerben können.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Telefon 06131 9988292 Christian Leisner

E-Mail: [seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de](mailto:seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de)

montags, 14:00 Uhr (16.09. und 23.10.2024)

### **Seniorentreff**

Gemütliches Beisammensein bei Getränken und Snacks in geselliger Runde. Diesen Monat gibt es neben süßem Gebäck auch „Weck, Worscht und Woi“. Der Austausch steht im Vordergrund. Bei Gelegenheit spielen wir auch Karten-, Leg- oder Brettspiele.

Wir würden uns sehr über eine Vergrößerung der Gruppe freuen, kommen Sie gerne dazu. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Freireligiöse Gemeinde – Humanistische Gemeinde Mainz

Gartenfeldstraße 1, 55118 Mainz

Telefon 06131 674940 Amy Allen

montags, 14:00 – 18:00 Uhr

### **Schach-Senioren-Treff**

Wald Café, Am Waldfriedhof 14, 55120 Mainz

Telefon 06131 473186 Hans Becker (Infos)

jeden 2. Montag im Monat, 14:30 Uhr

### **Seniorencafé**

Bei selbstgebackenem Kuchen und Kaffee laden wir zum geselligen Beisammensein und gemütlichen Austausch ein.

Kosten: Um Spende wird gebeten für Kaffee und Kuchen

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

jeden 1. Montag im Monat, 15:00 Uhr

### **Montagstreff – nicht nur für Ältere**

02.09.2024 „Werk und Wirken der italienischen Pädagogin Maria Montessori“, Vortrag mit möglichem Austausch  
Referentin: Frau Simone Krayer  
Pfarrsaal Heilig Kreuz

07.10.2024 „Rheinhessen – das Land der Reben“  
Wissenswertes zum Wein aus dem größten zusammenhängenden Anbaugebiet in Deutschland  
Mit Frau Simone Ruzycki, Klostermühlenhof Hahnheim  
Gemeindezentrum St. Alban

04.11.2024 Erzählkaffee  
„Was bedeutet mir meine Pfarrgemeinde?“  
Moderation: Team des Montagstreffs  
Pfarrsaal Heilig Kreuz

02.12.2024 Adventlich-weihnachtliches Zusammensein  
mit Texten, Liedern und Musik  
Gemeindezentrum St. Alban

Kosten: Die Veranstaltungen sind kostenfrei, um eine Spende für Kaffee und Kuchen wird gebeten.

Veranstaltungsorte:

Gemeindezentrum St. Alban, An der Goldgrube 44 oder  
Pfarrsaal Heilig Kreuz, Weichselstraße 60, 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Pfarrgruppe Mainz-Oberstadt

Telefon 06131 53061 Pfarrbüro

jeden 1. Montag im Monat, 15:00 – ca. 17:00 Uhr

### **Seniorentreff**

- 02.09.2024 Betrug, Täuschung, Abzocke!  
zwei Sicherheitsbeauftragte mit einem Sketch
- 07.10.2024 Beauftragte der Stadt für offene Seniorenarbeit  
Janine Bardoux berichtet
- 04.11..2024 Der Pflegestützpunkt  
Ein Mitarbeiter stellt Angebote und Möglichkeiten vor
- 02.12.2024 Advent- Ankunft- Erwartung  
Besinnliches Beisammensein

Bei Kaffee und Kuchen beschäftigen wir uns mit einem Thema, das unsere Lebenssituation betrifft. Veranstaltungsort:

Jugendheim Kath. Kirchengemeinde Mariä Himmelfahrt MZ-Weisenau  
Jakob-Sieben-Straße 36, 55130 Mainz

Telefon 06131 9305039 Eckhard und Ortrud Eger, Ingrid Althaus, Edith Engel und Anita Müller

jeden 3. Montag im Monat, 15:00 Uhr

### **Cinémalete (Filmcafé)**

Den eigenen Fernseher zu Hause abschalten und dann gemeinsam einen Film genießen. Kaffee und Film gibt es gegen Spende, Kaltgetränke gegen Festpreis.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

## *Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit*

---

Telefon 06131 626711 Yvonne Mensinger

E-Mail: y.mensinger@caritas-mz.de

montags, 18:00 – 20:00 Uhr

### **Skat-Treff – geselliges Skatspielen für Frauen und Männer**

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz, Telefon 06131 629909

E-Mail: mgh-mainz.rheinessen@regionale-diakonie.de

dienstags bis donnerstags, 12:00 – 18:00 Uhr

### **Offener Seniorentreff (Mittagstisch bis 17:00 Uhr)**

AWO Begegnungsstätte Gonsenheim

Pfarrer-Grimm-Straße 3, 55124 Mainz

Telefon 06131 5537066

dienstags, 14:00 Uhr (außer in den Schulferien)

### **Seniorenkaffee der Pfarrei St. Pankratius**

Kaffeetrinken, Spiele und Gespräche

Gemeindehaus der kath. Kirche, Georg-Büchner-Straße 1, 55129 Mainz

Telefon 06131 509030 Pfarrbüro Mainz-Hechtsheim

dienstags, 14:00 – 17:00 Uhr

### **Gemeinsames Beisammensein**

#### **sowie Skat für Männer und Frauen**

AWO Begegnungsstätte Laubenheim/Offener Seniorentreff

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 06131 6368309

dienstags, 14:00 – 17:00 Uhr

### **Spielenachmittag**

Mainzer Rentnerbund, Richard-Wagner-Straße 5, 55118 Mainz

Telefon 06131 227243, E-Mail: mainzer-rentnerbund@t-online.de

dienstags und mittwochs, 14:00 – 17:00 Uhr

**Café Maleté – das Mombacher Bürgercafé  
für gemütliche Stunden mit Kaffee und Kuchen**

Kuchen, Kaffee, kalte und warme Getränke zu günstigen Preisen

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626727

dienstags, 15:00 – 17:30 Uhr

**Seniorentreffen Miteinander-Füreinander**

Singen, Spielen, Fragen rund ums Handy und Internet

Veranstaltungsort: Schönbornstraße 16, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 0176 89058476 Carmen Vogt

E-Mail: [seniorentreff@malteser-mainz.de](mailto:seniorentreff@malteser-mainz.de)

dienstags, 18:00 Uhr

**Offener Gesangskreis**

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Begegnungsstätte Finthen

Telefon 0179 6776244

mittwochs, 9:30 -11:30 Uhr (30.10. und 18.12.2024)

**Frauenfrühstück – Geselliges Frühstück für Frauen 60<sup>plus</sup>**

Es wartet ein schön gedeckter Frühstückstisch auf Sie – nehmen Sie sich  
Zeit für ein gemeinsames Frühstück in geselliger Frauenrunde

Veranstaltungsort: AWO Quartierstreff Am Rosengarten

(weißer Bungalow am Fußweg der Schrebergärten)

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

## Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

---

Telefon 06131 9988-200, E-Mail: susanne.zander@awo-rheinland.de  
Telefon 06131 9988-107, seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 9:30 – 11:30 Uhr

### **Internationales Frauenfrühstück**

Willkommen sind Frauen aller Nationen, Kulturen und Altersgruppen, die Lust haben sich mit anderen Frauen auszutauschen.

Es wäre schön, wenn jede Frau etwas zum Frühstücksbuffet mitbringt.

Café und Tee sind vorhanden.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 Yvonne Mensinger

E-Mail: y.mensinger@caritas-mz.de

mittwochs (14-tägig), 9:30 – 12:30 Uhr

### **Spielevormittag**

Für alle, die Spaß und Freude am Spielen haben.

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

mittwochs und freitags (bei Bedarf), 14:00 Uhr

### **Offener Seniorentreff**

AWO Begegnungsstätte Weisenau

Karl-Trau-Straße 16, 55130 Mainz

Telefon 06131 832274

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 14:00 – 17:00 Uhr

### **Kaffee- und Spiele-Nachmittag**

AWO Begegnungsstätte Laubenheim/Offener Seniorentreff

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 06131 6368309

mittwochs, 14:30 Uhr

**Offenes Café**

Freiwillig Aktive bieten selbstgebackenen Kuchen zum Selbstkostenpreis an.

Gemeinschaftsraum, Turmstraße 59, 55120 Mainz

Telefon 06131 807-309 Frau Schwaben-Dickgreber

Telefon 06131 807-207 Frau Wendel

mittwochs, 15:00 – 17:00 Uhr

**Spieletreff am Mittwoch**

Canasta, Rummikub und Skat in lustiger Runde bei Kaffee und Kuchen.

Kuchenspenden sind willkommen.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944, E-Mail: [vitalzentrum@asb-mainz.de](mailto:vitalzentrum@asb-mainz.de)

[www.asb-mainz.de/vitalzentrum](http://www.asb-mainz.de/vitalzentrum)

jeden 2. Mittwoch im Monat, 15:00 – 17:00

**Seniorenachmittag**

Herzliche Einladung zu Musik und Liedern, gemeinsamem Gespräch, Anregungen und Impulsen bei Kaffee und Kuchen.

Veranstaltungsort: Wolfgang-Capito-Haus

Gartenfeldstr. 13-15, 55118 Mainz

Evangelische Christuskirchengemeinde

Kaiserstraße 56, 55116 Mainz

Telefon 06131 234677

E-Mail: [christuskirchengemeinde.mainz@ekhn.de](mailto:christuskirchengemeinde.mainz@ekhn.de)

jeden 2. Mittwoch im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

**Seniorenachmittag**

Wir treffen uns im Gemeindesaal zu interessanten Themen, guten Gesprächen und Austausch bei Kaffee und Kuchen. Die jeweiligen

Vortragsthemen des Nachmittags können im Gemeindebüro erfragt werden.

Evangelische Auferstehungsgemeinde Mainz  
Am Fort Gonsenheim 151, 55122 Mainz  
Telefon 06131 320972 Gemeindebüro

jeden 4. Mittwoch im Monat, 15:00 -17:00 Uhr

### **Seniorenachmittag**

Wir treffen uns im Gemeindesaal zum Austausch bei Kaffee und Kuchen.

Evangelische Emmaus Kirche  
Im Münchfeld 2, 55122 Mainz  
Telefon 06131 3042192 Gemeindebüro

mittwochs, 15:15 Uhr (bis einschließlich 04.12.2024)

### **Bridge-Spielkreis**

Veranstaltungsort: Hans-Böckler-Straße 3, 55128 Mainz  
Telefon 06131 363577

donnerstags, 11:30 – 13:00 Uhr

### **Wir wollen doch nur spielen**

In der Spielewerkstatt stellen wir alte und neue Spiele vor und spielen! Wir werden das gemeinsame Spiel als soziale Kommunikationsform wiederentdecken. Sie können in der Gruppe Spiele, die sie schon immer gerne gespielt haben oder schon lange nicht mehr spielen konnten, vorstellen. Von bekannten und beliebten Klassikern bis zu neuen Spielen gewinnen wir spielend Einblick.

Wir freuen uns ausdrücklich, wenn Sie eigene Spiele mitbringen. Das Angebot richtet sich besonders an Teilnehmende, die sich gerne einer Spielgruppe anschließen oder eine solche gründen möchten. Die Teilnahme ist kostenfrei, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kurs-Nr.: XG17032

## *Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit*

---

Veranstaltungsort: Römerquellen-Treff, Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Bei Interesse bitte melden bei: Franziska Wienzek

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-235, E-Mail: [franziska.wienzek@vhs-mainz.de](mailto:franziska.wienzek@vhs-mainz.de)

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

jeden 3. Donnerstag im Monat, 12:30 Uhr

### **Mahl-Zeit – monatlicher Mittagstisch für alle**

Bei uns können Sie gesellig und preiswert essen. Das ehrenamtliche Mahlzeit-Team kocht für Sie tagesaktuell und frisch. Besuchen Sie uns, wenn Sie gerne in Gesellschaft essen, nicht für sich alleine kochen möchten oder Lust auf kulinarische Abwechslung haben.

Eine Anmeldung ist erforderlich: Sie können sich bis 2 Tage vorher in die Liste im Caritas Haus St. Rochus eintragen (Di bis Mi 14 – 17 Uhr) oder rufen Sie an.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626727

donnerstags, 14:00 Uhr

### **Seniorentreff**

Gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen

Um Anmeldung wird gebeten.

AWO Begegnungsstätte Finthen

Poststraße 69, 55126 Mainz

Telefon 0179 6776244

donnerstags, 14.00 Uhr

### **Seniorencafé RV 1910**

(Kosten für Mitgliedschaft nach 4-maligem Besuch und Gefallen)

Heuerstraße 42, 55129 Mainz

Telefon 06131 507137 (Anmeldung bis dienstags)

donnerstags, 14:00 – 18:00 Uhr

**Kaffee, Kuchen, Spiele**

Bei Kaffee und selbstgemachtem Kuchen zu günstigen Preisen wird Schach, Rommé oder Canasta gespielt oder sich einfach nur über das Neueste in HaMü und Mainz ausgetauscht. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

AWO-Tagesstätte Hartenberg-Münchfeld

Am Judensand 69, 55122 Mainz

Telefon 06131 387595

[www.facebook.com/awohamue](http://www.facebook.com/awohamue)

donnerstags, 14:00 – 18:00 Uhr

**Schach-Senioren-Treff**

AWO-Tagesstätte Hartenberg-Münchfeld

Alte Patrone, Am Judensand 69, 55122 Mainz

Telefon 06131 473186 Hans Becker

donnerstags, 14:30 Uhr

**Offenes Café**

Hier bieten freiwillig Aktive in der Regel selbstgebackenen Kuchen zum Selbstkostenpreis an.

Café Schöne Zeit, Westring 46 a, 55120 Mainz

Telefon 01522 6029665 Ulrike Klotz

jeden 1. Donnerstag im Monat, 15:00 – 17:30 Uhr

**Oase – Ort der Begegnung**

In einer Gesellschaft, in der das „Älterwerden“ nicht einfach ist, bieten wir Frauen und Männern ab 70 Jahren die Möglichkeit, Gemeinschaft zu haben und Menschen kennenzulernen bei Kaffee & Kuchen und Spiel & Spaß (Gesellschaftsspiele, Tischkicker) und einem kurzen Impuls zu einem aktuellen Thema.

## *Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit*

---

Eine Anmeldung hilft uns beim Vorbereiten, aber gerne darf man auch spontan vorbeikommen.

FELS Mainz – Evangelische Freikirche

(Nähe Scheck-In-Center, Zugang über Heinrich-von-Brentano-Str. (Hof),  
barrierefrei)

Weberstraße 8, 55130 Mainz

Telefon 0151 20243813 Hanni Fertsch

E-Mail: [oase@fels.church](mailto:oase@fels.church)

freitags, 10:00 – 12:00 Uhr

### **Frauencafé**

mit Kaffee und kleinem Frühstück in geselliger Runde

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

E-Mail: [mgh-mainz.rheinhessen@regionale-diakonie.de](mailto:mgh-mainz.rheinhessen@regionale-diakonie.de)

freitags, 14:00 – 17:00 Uhr

### **Singkreis im Seniorentreff**

Alle Mainzer Senior:innen, die Freude und Spaß am Gesang in geselliger  
Runde haben, sind herzlich willkommen.

Mainzer Rentnerbund

Richard-Wagner-Straße 5, 55118 Mainz

Telefon 06131 227243

E-Mail: [mainzer-rentnerbund@t-online.de](mailto:mainzer-rentnerbund@t-online.de)

jeden 2. und 4. Freitag im Monat, 14:00 Uhr (außer Dezember)

### **Freitagstreff für Senior:innen**

AWO Begegnungsstätte Bretzenheim (Dantehaus)

Dantestraße 13, 55128 Mainz

Telefon 06131 932406 Michael Wiegert

E-Mail: [michael@awo-bretzenheim.de](mailto:michael@awo-bretzenheim.de)

freitags, 1x im Monat, 17:00 Uhr

### **ZAk – Zusammen Aktiv**

Das Angebot richtet sich an Menschen, die schon vor dem Rentenalter mit Vergesslichkeit (neurokognitiven Störungen) zu tun haben und deren Partner:innen. Jüngere haben z.T. ganz eigene Bedürfnisse und sind aufgrund ihrer körperlichen Konstitution in der Lage auch andere Freizeitangebote wahrzunehmen.

- Wir treffen uns derzeit einmal im Monat für 3 – 4 Stunden.
- Gemeinsam mit den Teilnehmenden werden Unternehmungen geplant und durchgeführt.
- Anfallende Kosten für Aktivitäten sind von den Teilnehmenden selbst zu zahlen.

Treffpunkt: abhängig von den jeweiligen Aktivitäten

Drechslerweg 13, 55128 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Christiane Hinrichs-Landua

GPS, Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Schwerpunkt dementielle Erkrankungen

Telefon 06131 7896800 (Anmeldung + Infos)

jeden 3. Freitag im Monat, 19:00 Uhr (außer Feiertage)

### **Golden Girls – Stammtisch für Lesben Ü50**

Gemeinsame Treffen zum Kennenlernen, Austausch und Quatschen.

Es können zusammen Themenabende oder gemeinsame Aktivitäten geplant werden (z.B. Lebenssituation im Alter oder Teilnahme am CSD oder oder oder). Alle interessierten Frauen über 50 sind herzlich eingeladen.

Frauenzentrum Mainz e.V.

Kaiserstraße 59-61, 55116 Mainz

Telefon 06131 221263, E-Mail: [fz@frauenzentrum-mainz.de](mailto:fz@frauenzentrum-mainz.de)

[www.frauenzentrum-mainz.de](http://www.frauenzentrum-mainz.de)

jeden 4. Freitag in ungeraden Monaten, 19:30 Uhr

### **50 plus – Stammtisch für queere Menschen ab 50**

zum Gedankenaustausch, zum Geschichten erzählen und zum Pläne schmieden

E-Mail: [50plus@sichtbar-mainz.de](mailto:50plus@sichtbar-mainz.de)

[www.barjeadersicht.de](http://www.barjeadersicht.de)

jeden 2. Samstag im Monat, 15:00 Uhr (Juli und August Sommerpause)

### **Seniorenclub**

14.09.2024 **Grillfest**

08.06.2024 **Thema: Abschied**

Evangelisches Gemeindezentrum

Lion-Feuchtwanger-Straße 14-16, 55129 Mainz

Eine Anmeldung bis zum Mittwoch vor dem jeweiligen Monatstermin ist erforderlich.

Evangelische Kirchengemeinde Hechtsheim

Telefon 06131 59650 Pfarrbüro

(außerhalb der Bürozeiten bitte Anrufbeantworter nutzen)

### **Ausfahrt mit der Malteser Rikscha**

Haben Sie Interesse an einem Ausflug in den Volkspark, an den Rhein oder zu anderen Orten im wunderschönen Mainz?

- Der Malteser Hilfsdienst e.V. lädt Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ein, zu Plätzen zu fahren, die sie schon lange nicht mehr gesehen haben und mit denen sie schöne Erinnerungen verbinden.
- Die Möglichkeiten für gemeinsame Entdeckungstouren durch das schöne Mainz sind (fast) unbegrenzt. Dies kann ein einmaliger Ausflug sein oder sich regelmäßig wiederholen – ganz, wie Sie möchten und das Wetter es zulässt!

- Geschulte Ehrenamtliche des Malteser Hilfsdienstes holen Menschen aus Mainz zu Hause ab und erleben mit ihnen gemeinsam eine ein- bis zweistündige Autofahrt.
- Die Fahrradrikscha bietet einen leichten Einstieg und Platz für maximal zwei Personen.
- Durch den unterstützenden Elektroantrieb bleibt auch den Ehrenamtlichen genug Puste für ein munteres Gespräch.

### Voraussetzung:

- Die Fahrgäste können sich aus eigener Kraft in die Rikscha setzen,
- bis zu zwei Stunden ohne Anstrengung und ohne längere Pause in der Rikscha sitzen und
- einen möglichen Toilettengang allein bewerkstelligen oder
- fahren mit einer Begleitperson, die diesen unterstützt.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Autofahrt ist für die Fahrgäste gratis. Der Dienst finanziert sich über Spenden.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 06131 2858-580, E-Mail: [rikscha@malteser-mainz.de](mailto:rikscha@malteser-mainz.de)

[www.malteser-mainz.de/dienste-und-angebote/leben-im-alter/rikscha.html](http://www.malteser-mainz.de/dienste-und-angebote/leben-im-alter/rikscha.html)

**Regelmäßige Termine – Computer und Technik**

jeden 2. und 4. Montag im Monat, 14:00 – 16:00 Uhr

**Erste Schritte mit dem Smartphone und dem Tablet**

Individuelle Beratung für Senior:innen

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorentreff Mainz-Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 0152 3454 5090 oder 06131 881263

montags, 15:00 – 17:00 Uhr

**Fit mit Internet, Computer, Tablet, Smartphone und Handy**

September 02.09., 16.09. und 30.09.2024

Oktober 14.10. und 28.10.2024

November 11.11. und 25.11.2024

Dezember 09.12.2024

Persönliche Beratung und Unterstützung für Senior:innen mit Uli Seifert und Bruno Krauss. Bringen Sie Ihr Gerät mit.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944, E-Mail: [vitalzentrum@asb-mainz.de](mailto:vitalzentrum@asb-mainz.de)

[www.asb-mainz.de/vitalzentrum](http://www.asb-mainz.de/vitalzentrum)

dienstags, 14:30 – 16:30 Uhr

(03.09., 01., 22.10., 05., 19.11., 03. und 17.12.2024)

**Smartphone- und Tabletsprechstunde**

Bringen Sie ihr Smartphone oder Tablet mit zur Sprechstunde, wenn Sie Fragen zu Funktionen und zum Umgang mit dem Gerät haben.

Um Anmeldung wird gebeten.

Veranstaltungsort: Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 470487 Familie Veit, E-Mail: [digibo.veit@web.de](mailto:digibo.veit@web.de)

jeden 2. Dienstag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr (außer Dezember)

### **Computersprechstunde**

Lassen Sie sich von Ehrenamtlichen des Vereins Neustadt im Netz e.V. Ihre Fragen zu Laptop, Smartphone, Tablet und vielen anderen Themen im Umgang mit der Technik beantworten.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Veranstaltungsort: Mainzer Rentnerbund e.V.

Richard-Wagner-Straße 5, 55118 Mainz

Telefon 06131 6367034

E-Mail: [sprechstunde@mainz-neustadt.de](mailto:sprechstunde@mainz-neustadt.de)

[www.nin.mainz-neustadt.de](http://www.nin.mainz-neustadt.de)

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr (außer 18.09.24)

### **Offener Computer- und Internet-Treff für Seniorinnen**

In dieser Zeit können aktuelle Fragen und Probleme rund um den Computer und das Internet geklärt werden. Außerdem kann die Zeit zum Austausch und/oder für persönliche und gemeinsame Projekte genutzt werden. Vier Laptops können gestellt werden.

Das Angebot ist kostenlos, Spenden sind willkommen!

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Frauenzentrum Mainz e.V., Kaiserstraße 59-61, 55116 Mainz

Telefon 06131 221263, E-Mail: [fz@frauenzentrum-mainz.de](mailto:fz@frauenzentrum-mainz.de)

[www.frauenzentrum-mainz.de/computer-internet](http://www.frauenzentrum-mainz.de/computer-internet)

mittwochs, 15:30 – 17:30 Uhr

### **PC Kurs im Netzwerk Weisenau**

Anfängerkurs, um Grundlagen und Neues am PC und im Internet zu lernen. Einfach Laptop mitbringen und los geht es.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Caritas Stadtteilzentrum (nicht barrierefrei) – Netzwerk Weisenau

Friedrich-Ebert-Straße 57 b, 55130 Mainz

Telefon 06131 81239, E-Mail: [e.braininger-knodd@caritas-mainz.de](mailto:e.braininger-knodd@caritas-mainz.de)

jeden letzten Mittwoch im Monat, 15:30 – 17:30 Uhr

### **Offener PC-Treff**

Der PC-Treff ist für alle Menschen da, die Fragen rund um Computer, Laptop, Smartphone oder das Internet haben. Gerne können Sie das eigene Gerät mitbringen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Caritas Stadtteilzentrum (nicht barrierefrei) – Netzwerk Weisenau  
Friedrich-Ebert-Straße 57 b, 55130 Mainz

Telefon 06131 81239, E-Mail: e.braininger-knodt@caritas-mainz.de

jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 10:00 – 11:30 Uhr

### **Tablet- und Smartphone-Sprechstunde**

Begleitet wird der Treff von ehrenamtlichen Digitalbotschafter:innen.

Im Mittelpunkt steht immer der gemeinsame Austausch mit Gleichgesinnten über Erfahrungen mit dem Smartphone oder Tablet. So können neue Inhalte kennengelernt oder bereits Bekanntes vertieft werden.

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Geräte mit. Tablets können von den Gemeindegewestern<sup>plus</sup> zur Verfügung gestellt werden.

Veranstaltungsort: Offener Kanal Mainz

Wallstraße 11, 55122 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 06131 12-3242, E-Mail: zakia.amallah@stadt.mainz.de

Telefon 06131 12-3583, E-Mail: tobias.kaiser@stadt.mainz.de

Eine Veranstaltung der Gemeindegewester<sup>plus</sup> der Landeshauptstadt Mainz in Kooperation mit den Digital-Botschafter:innen RLP und der Medienanstalt RLP.

jeden letzten Donnerstag im Monat, 17:00 – 19:10 Uhr

### **PC-Sprechstunde**

## *Regelmäßige Termine – Computer und Technik*

---

Lassen Sie sich von ehrenamtlichen Helfer:innen des Vereins Neustadt im Netz e.V. Ihre Fragen zu Laptop, Smartphone, Tablet und vielen anderen Themen im Umgang mit der Technik beantworten.

Veranstaltungsort: Caritaszentrum Delbrêl, Aspeltstraße 10, 55118 MZ

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Neustadt im Netz e.V.

Telefon 06131 6367034, E-Mail: [sprechstunde@mainz-neustadt.de](mailto:sprechstunde@mainz-neustadt.de)

[www.nin.mainz-neustadt.de](http://www.nin.mainz-neustadt.de)

jeden letzten Freitag im Monat, 18:00 – 20:30 Uhr

### **Repair Café Mainz**

Immer am letzten Freitag eines Monats werden Treffen in der Windmühlenschule angeboten, bei denen gemeinsam Reparaturen vorgenommen werden können. Kommen Sie gerne einfach vorbei.

Bitte beachten, dass pro Reparaturtermin nur ein Gegenstand pro Besucher repariert werden kann!

Außerdem gibt es ein paar Dinge, die von einer Reparatur ausgeschlossen sind: Großgeräte wie Backofen oder Spülmaschine, CD- und DVD-Player, Kaffeevollautomaten, Fernseher und Mikrowellen.

Eine Anmeldung zu unseren Reparaturterminen ist NICHT nötig!

Veranstaltungsort: Windmühlenschule Mainz

Generaloberst-Beck-Straße 1, 55129 Mainz

Repair Café Mainz

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

[www.repaircafemainz.org](http://www.repaircafemainz.org)

jeden 1. und 3. Samstag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

### **Digitalsprechstunde**

Mit Unterstützung unserer Helfer:innen gelangen Ihnen Einstieg und Vertiefung in Ihre neuen Medien: Handy, Smartphone, iPad, Tablet, Digitalkamera. Schauen Sie auch ohne Anmeldung gern bei uns vorbei und lassen Sie sich kostenlos beraten.

Veranstaltungsort: AWO Quartierstreff Am Rosengarten  
(weißer Bungalow am Fußweg der Schrebergärten)

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Telefon 06131 9988-200

E-Mail: susanne.zander@awo-rheinland.de

Telefon 06131 9988-107

seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de

jeden letzten Sonntag im Monat, 14:15 – 16:15 Uhr

### **Computerkurs – Hilfe beim Umgang mit Computer, Tablet und PC**

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

### **Digital-Botschafterinnen und –Botschafter:**

#### **Wir begleiten Sie ins Internet**

- Sie sind 60 oder älter?
- Sie möchten den Umgang mit Internet, Smartphone und Co. lernen?
- Sie wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen und wen Sie ansprechen können?

Dann nutzen Sie das Angebot der Digital-Botschafterinnen und -Botschafter: Offene Treffs, Sprechstunden, Hausbesuche, kostenlos, einsteigerfreundlich und individuelle Hilfestellung.

Medienanstalt Rheinland-Pfalz

Telefon 06131 279675

E-Mail: digitalbotschafter@medienanstalt-rlp.de

[www.digital-botschafter.rlp.de](http://www.digital-botschafter.rlp.de)

**Silver Tipps – Mit Freude online**

Das Serviceportal Silver Tipps gibt älteren Internetnutzer:innen konkrete Informationen, Anregungen und Tipps, die den täglichen Umgang mit Internet, Smartphone und Co. sicherer machen und Berührungsängste abbauen.

Telefon 06131 4873535 Fabian Kloft

E-Mail: [redaktion@silver-tipps.de](mailto:redaktion@silver-tipps.de)

[www.silver-tipps.de](http://www.silver-tipps.de)

**Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag**

Sie haben Fragen zum Thema Internet und digitale Medien? Unsere Lernhilfe bietet zahlreiche Informationen rund um die Themenbereiche Verbraucherschutz, Unterhaltung, Medienkompetenz, Datensicherheit und Ethik.

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

[www.smart-surfer.net](http://www.smart-surfer.net)

**Regelmäßige Termine – Bildung und Wissen**

Montag bis Donnerstag, 10:00 – 12:00 Uhr (09. – 12.09.2024)

**Der Begriff des Glücks in der Philosophie Immanuel Kants**

Zu einem falsch eingeschätzten Aspekt der Philosophie Immanuel Kants zählt die Frage nach dem Glück. Kant versteht die Sorge um das Glück als einen genuinen Auftrag der praktischen Vernunft.

Kosten: 75, 00 Euro/Online-Seminar

Eine Anmeldung ist erforderlich.

PD Dr. Helke Panknin-Schappert

E-Mail: Panknin@uni-mainz.de

montags, 11:00 – 12:00 Uhr

(02., 16., 30.09., 14., 28.10., 11., 25.11. und 09.12.2024)

**Gedächtnistraining – Geistig fit bleiben mit zunehmendem Alter**

Ein regelmäßiges Gedächtnistraining in netter Atmosphäre kann die grauen Zellen in Schwung bringen. Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining werden durch unterschiedliche Übungen verschiedene Hirnfunktionen wie Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, Fantasie und Kreativität gefördert.

Ohne Leistungsdruck jedoch mit viel Spaß können Sie in unserer Gruppe die wichtigsten Funktionen des Gehirns aktivieren. Sie werden sehen, es macht Spaß.

Teilnahmegebühr: 64,00 Euro

Veranstaltungsort: AWO Quartierstreff Am Rosengarten

(weißer Bungalow am Fußweg der Schrebergärten)

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Telefon 0160 91580540, E-Mail: elke.windmiller@t-online.de

Telefon 06131 9988-200, E-Mail: susanne.zander@awo-rheinland.de

mittwochs, 9:30 – 11:00 Uhr

**Für mehr Leistungsfähigkeit: Das MAT Gehirntraining  
mit Helga Weichselbaum**

September 18.09. und 25.09.2024

Oktober 02.10., 09.10., 16.10., 23.10. und 30.10.2024

November 06.11., 13.11. und 20.11.2024

Kosten: 26,25 Euro (Kursgebühr für 3 Termine)

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944, E-Mail: [vitalzentrum@asb-mainz.de](mailto:vitalzentrum@asb-mainz.de)

[www.asb-mainz.de/vitalzentrum](http://www.asb-mainz.de/vitalzentrum)

mittwochs, 9:30 – 11:00 Uhr (23.10.2024 – 12.02.2025)

**Gibt es einen Zweck der Natur?**

Ein Naturphänomen, wie beispielsweise eine Blume, kann auf zweifache Weise beurteilt werden. Man kann die Blume entweder als Ausdruck eines Zweckes, sei es der Natur oder Gottes, beurteilen, man könnte aber auch sagen, dass sie bloß zufällig durch einen Mechanismus der Natur, z.B. ein Samen, entstanden ist. Beide Beurteilungsweisen schließen einander aber aus. Im Seminar wird diese Entwicklung des neuzeitlichen Denkens untersucht und die Deutung Immanuel Kants aus der Kritik der Urteilskraft herangezogen.

Kosten: 180,00 Euro/Seminar

Veranstaltungsort: Evangelisches Schulamt Mainz

Am Gonsenheimer Spieß 1, 55122 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

PD Dr. Helke Panknin-Schappert

E-Mail: [Panknin@uni-mainz.de](mailto:Panknin@uni-mainz.de)

jeden 2. Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr

**ERT (English Round Table Mainz)**

The ERT gives the opportunity to practise and improve your English language skills in a relaxed and friendly atmosphere.

Cost free – you only pay what you eat and drink

Veranstaltungsort: Pizzeria Venezia, Auf der Langen Lein, 55120 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

E-Mail: [carmen@ert-mainz.de](mailto:carmen@ert-mainz.de) (Anmeldung)

E-Mail: [rosita@ert-mainz.de](mailto:rosita@ert-mainz.de) (weitere Infos), [www.ert-mainz.de](http://www.ert-mainz.de)

### **Studieren 50 Plus**

Das Programm Studieren 50 Plus wendet sich an Menschen, die sich im Anschluss an ihr aktives Berufsleben oder die Familienarbeit mit wissenschaftlichen Themen und Fragestellungen auseinandersetzen, aktuelle Forschungsergebnisse kennenlernen und mit Gleichgesinnten diskutieren möchten.

Es ist ein strukturiertes Studienprogramm, das Veranstaltungen und Seminare beinhaltet und bietet die Möglichkeit einer fachlichen Studienbegleitung sowie eines Abschlusses.

Zahlreiche Online- und Präsenz-Seminare werden aus fünf Themenbereichen angeboten.

- Kunst, Literatur, Philosophie, Musik:
- Geschichts- und Kulturwissenschaften, Theologie
- Sozial- und Gesellschaftswissenschaften, Sport
- Mathematik, Naturwissenschaften, Technik, Umwelt, Medien
- Sprachen

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW)

Studieren 50 plus

55099 Mainz

Telefon 06131 39-22133 (Anmeldung und Infos)

E-Mail: [studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de](mailto:studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de)

[www.zww.uni-mainz.de/weiterbildungsangebote-im-ueberblick/50plus/](http://www.zww.uni-mainz.de/weiterbildungsangebote-im-ueberblick/50plus/)

**Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.**

Kostenlose Web-Seminare über Edudip

Datum		Veranstaltung
Mi	11.09.2024 16:00 Uhr	<b>Der Weg zum Pflegegrad</b> Die Expertin der Verbraucherzentrale bietet viel Wissenswertes rund um das Thema Pflegegrade. Sie erläutert den Weg zum Pflegegrad – von der Antragstellung über die Begutachtung bis zur Entscheidung der Pflegekasse.
Mi	18.09.2024 16:00 Uhr	<b>Leistungen der Pflegeversicherung</b> Eine Expertin von der Verbraucherzentrale RLP erklärt, welche Möglichkeiten des privaten Versicherungsschutzes es gibt. Sie beantwortet auch Fragen der Teilnehmenden, die über einen Chat gestellt werden können.
Di	01.10.2024 17:30 Uhr	<b>Lebensmittelverschwendung</b> In unserem Web-Seminar "Genießen statt verschwenden" informieren wir über Fakten, beantworten Ihre Fragen und geben Tipps worauf Sie bei Einkauf, Lagerung und Zubereitung achten können.
Mo	07.10.2024 oder 18.11.2024 14:00 Uhr	<b>Die elektronische Patientenakte kommt für alle – was kann sie und was ist zu tun?</b> In diesem Web-Seminar erfahren Sie, welche Möglichkeiten und Herausforderungen die elektronische Patientenakte mit sich bringt und wie Sie sich darauf vorbereiten können
Di	15.10.2024 18:00 Uhr	<b>Essen auf Rädern</b> Im Web-Seminar „Essen auf Rädern – die Qual der Wahl“ informiert Ernährungsexpertin Dagmar Pfeffer darüber, was man bei der Wahl eines geeigneten Menüdienstes beachten sollte und beantwortet Fragen der Teilnehmer:innen, die über einen Chat gestellt werden können.

Mi	16.10.2024 oder 13.11.2024 11:00 Uhr	<p><b>Zahnezusatzversicherung – Was leistet sie und wann lohnt sie sich?</b></p> <p>Wir beleuchten die Vorteile und Leistungen einer Zahnezusatzversicherung, geben Ihnen Tipps zur Auswahl der richtigen Police und zeigen, wann sich eine solche Versicherung wirklich lohnt. Erfahren Sie, wie Sie sich vor hohen Kosten schützen und gleichzeitig die bestmögliche zahnmedizinische Versorgung sicherstellen können.</p>
Mi	16.10.2024 16:30 Uhr	<p><b>Sicher gegen Abzocke</b></p> <p>Martina Röttig, Beraterin bei der Verbraucherzentrale in Koblenz, informiert über die aktuellen Maschen und wie man sich vor Abzocke schützen kann.</p>
Di	22.10.2024 16:30 Uhr	<p><b>Nutri-Score – Nährwerte auf den ersten Blick vergleichen</b></p> <p>Wie wird der Nutri-Score berechnet, welche Vorteile bietet er für Verbraucher:innen und welche Kritikpunkte es gibt. Erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe des Nutri-Scores gesündere Entscheidungen beim Einkauf treffen können und welche Produkte besonders gut abschneiden.</p>
Do	31.10.2024 16:30 Uhr	<p><b>Sparen für den Nachwuchs</b></p> <p>Ina Kötter, Geldanlageberaterin der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, informiert in diesem Web-Seminar über die verschiedenen Möglichkeiten, Geld für den Nachwuchs anzulegen oder zu sparen und geht dabei auf die unterschiedlichen Vor- und Nachteile der Produkte ein.</p>
Mi	13.11.2024 16:00 Uhr	<p><b>Black Friday und KI-Einkauf</b></p> <p>In diesem Web-Seminar werfen wir anhand ausgewählter Beispiele einen kritischen Blick auf</p>

		die Nutzung von KI beim Black Friday. Wir beleuchten, welche Daten gesammelt und wie sie verwendet werden, welche Gefahren durch algorithmische Entscheidungen lauern und wie Sie sich als Verbraucher schützen können.
Mi	20.11.2024 12:30 Uhr	<b>Elektroschrott: Reparieren oder wegwerfen?</b> Wir untersuchen, wann sich eine Reparatur lohnt, welche Hürden es gibt und wie Sie nachhaltig handeln können. Erfahren Sie, warum es oft sinnvoller ist, alte Geräte zu reparieren, welche Rechte Sie als Verbraucher haben und wie Sie seriöse Reparaturdienste finden.
Do	21.11.2024 und 28.11.2024 18:00 Uhr	<b>Gut versorgt ins hohe Alter – pflegende Angehörige</b> Sie haben die Möglichkeit, sich alltagstaugliches Wissen rund um eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Alter anzueignen. Sie lernen altersbedingte Krankheiten und mögliche Folgen einer Mangelernährung kennen. Das Seminar richtet sich vor allem an pflegende Angehörige. Aufbauend auf diesem Modul findet am 28.11.2024 ab 18:00 Uhr das Web-Seminar „Gesund essen im Alter, trotz Kaubeschwerden, Schluckstörungen oder Demenz“ statt.

Für die Teilnahme am Web-Seminar werden ein Computer/Laptop mit Internetzugang und ein Lautsprecher benötigt. Ideal ist ein Kopfhörer. Als Browser bitte Microsoft Edge, Mozilla Firefox oder Google Chrome verwenden. Weitere Informationen und der Link zum Web-Seminarraum werden nach der Anmeldung zugeschickt.

Anmeldung unter: [www.verbraucherzentrale-rlp.de/webseminare-rlp](http://www.verbraucherzentrale-rlp.de/webseminare-rlp)

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz

Telefon 06131 2848-0, E-Mail: [bildung@vz-rlp.de](mailto:bildung@vz-rlp.de)

### **Volkshochschule Mainz**

Das Programm für ältere Menschen (ab ca. 60 Jahre)

Warum überhaupt ein Extra-Programm für ältere Menschen?

Zunächst – Menschen aller Altersstufen sind in allen Kursen der vhs willkommen. Für "ältere Menschen" bedeutet nicht, dass diese Gruppe von anderen Angeboten ausgeschlossen werden soll. Gemischte Gruppen mit Frauen und Männern, mit Alt und Jung, zeichnen sich durch Lebendigkeit und Dynamik aus. So können die verschiedenen Gruppen voneinander profitieren. Dennoch gibt es gute Gründe für unsere speziellen Angebote für ältere Menschen:

- Themen, die für Ältere interessant sind, zum Beispiel: Rentenreform und Erbrecht,
- Veranstaltungsformen, die den Bedürfnissen älterer Menschen entgegenkommen, zum Beispiel: die offene Seniorenwerkstatt,
- Tageszeiten, die angenehm sind, zum Beispiel: Kurse am Vor- oder Nachmittag sowie am Wochenende,
- Kurse, deren Gestaltung und Lerntempo lockerer und flexibler sind, zum Beispiel: bei den Sprach- und EDV-Kursen für Ältere,
- Lernorte, die gut zu erreichen sind, zum Beispiel: in Laufnähe zur nächsten Bushaltestelle.

Kurse für ältere Menschen gibt es aktuell zu den Themen Sprachen, Gesundheit und Fitness, Kultur und Kreativität und Computer.

Weitere Themenfelder finden Sie im Gesamtprogramm.

Zum Semesterbeginn legen wir unser Programmbuch in gedruckter Form an vielen Stellen aus, z. B. im Stadthaus Große Bleiche, in den Ortsverwaltungen, in Banken und Sparkassen, in Büchereien und natürlich auch bei uns im vhs-Haus.

Übrigens: Bei uns gilt Hörerausweis = Busticket.

Volkshochschule Mainz

Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-0, E-Mail: [vhs@vhs-mainz.de](mailto:vhs@vhs-mainz.de)

[www.vhs-mainz.de/kurse-fuer/aeltere-menschen/](http://www.vhs-mainz.de/kurse-fuer/aeltere-menschen/)

**Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität**

montags, 10:00 – 11:30 Uhr

**Ganz normale Kunst! Drucken und Stempeln mit ungewöhnlichen Materialien**

Als Grundlage nutzen wir Acrylfarbe. Was Sie sonst alles verwenden können, um wunderschöne Bilder entstehen zu lassen, entdecken wir gemeinsam. Eine mögliche Inspiration sind die Jahreszeiten, denen wir einen guten Teil unseres Materials verdanken. Sie dürfen sich aber gern von allen Vorschlägen freimachen und Ihren eigenen Ideen folgen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Schürze oder Kittel, um die Kleidung zu schützen. Kurs-Nr.: XG17040

Veranstaltungsort:

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Bei Interesse bitte melden bei: Franziska Wienzek

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-235, E-Mail: [franziska.wienzek@vhs-mainz.de](mailto:franziska.wienzek@vhs-mainz.de)

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

montags, 10:00 – 12:15 Uhr

**Sumi e... malen mit Tusche**

**Bilder entstehen aus schwärzester Tusche auf Reispapier ...**

Wir malen unter Anleitung meist florale Motive, wie Bambus, Löwenzahn, Schneeglöckchen oder Kiefer. Anfangs können Materialien ausgeliehen werden und bei anhaltendem Interesse schafft sich jede/-r seine eigene Ausstattung an. Wir schaffen Blumenbilder, Lesezeichen, Gruß- und Kondolenzkarten, Wanddekoration, schreiben auf Karten Namen in japanischer Schrift und arbeiten uns immer mehr in diese ansprechenden Techniken ein. Auch auf Holz, Karton etc. können im Lauf des Lernens Bilder entstehen.

Kommt und macht mit! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schürze oder Kittel, um die Kleidung zu schützen,  
Getränk. Kurs-Nr.: XG17042

Veranstaltungsort:

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Bei Interesse bitte melden bei: Franziska Wienzek

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-235, E-Mail: [franziska.wienzek@vhs-mainz.de](mailto:franziska.wienzek@vhs-mainz.de)

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

montags, 15:00 – 17:30 Uhr (außer in den Schulferienzeiten RLP)

### **Offener Handarbeitstreff**

Neue und angefangene Stücke (Stricken, Häkeln, Nähen und mehr)  
können hier in gemeinsamer Runde fertiggestellt werden.

Bei Fragen gibt es Tipps und Unterstützung.

Caritas Stadtteilzentrum (nicht barrierefrei) – Netzwerk Weisenau

Friedrich-Ebert-Straße 57 b, 55130 Mainz

Telefon 06131 81239 Elke Ries, E-Mail: [e.ries@caritas-mz.de](mailto:e.ries@caritas-mz.de)

jeden 1. Montag im Monat, 15:00 Uhr

### **Der Kreuzgang von St. Stephan – Juwel spätgotischer Baukunst**

Ein Rundgang durch einen unbekannteren Ort der Ruhe  
mit seiner Architektur, Bilderwelt und religiösen Bedeutung.

Kosten: 4,00 Euro

St. Stephan, Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz

Kirchengemeinde St. Stephan

Telefon 06131 231640

[www.st-stephan-mainz.de](http://www.st-stephan-mainz.de)

montags, 17:00 – 19:00 Uhr

### **Rockchor 60+**

Ein Chorprojekt der Music-Academy für singbegeisterte Best Ager.

Veranstaltungsort: Kanuverein; Uferstraße 2, 65203 Wiesbaden

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 0611 – 88048227, E-Mail: wiesbaden@music-academy.com

dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr

### **Strickliesel und Topflappen ... das war der Anfang**

In diesem Kurs können Sie bereits vorhandene Techniken und Fähigkeiten erweitern oder neue dazu lernen und erhalten von unserer Dozentin Unterstützung dabei. Die Teilnahme ist kostenfrei, Sie zahlen lediglich das Material, das Sie verbrauchen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Kurs-Nr.: XG17030

Veranstaltungsort: Römerquellen-Treff, Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Bei Interesse bitte melden bei: Franziska Wienzek

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-235, E-Mail: franziska.wienzek@vhs-mainz.de

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

dienstags, 10:00 – 12:00 Uhr

### **Offener Näh-Treff**

Die Gruppe unterstützt sich gegenseitig und ist offen für neue Ideen und Anregungen. Nähmaschinen sind vorhanden, Stoff und Schnittmuster bitte selbst mitbringen.

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

dienstags und donnerstags, 12:30 Uhr

### **KIM – Kunst in der Mittagspause**

Für eine halbe Stunde treffen sich Kunstinteressierte mit einer Expertin oder einem Experten des Hauses, um sich ein besonderes Einzelstück, eine besondere Fragestellung, eine besondere Gruppe von

Kunstwerken oder eine besondere Idee der Wissenschaftlerin / des Wissenschaftlers nahe bringen zu lassen.

Kosten: 2,00 Euro, Tickets an der Museumskasse oder im Onlineshop  
Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

Direktion Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz  
Telefon 06131 28570, E-Mail: landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de  
www.landeshmuseum-mainz.de

dienstags, 14:00 Uhr

### **Senioren-Handarbeitskreis**

AWO Begegnungsstätte Weisenau  
Karl-Trau-Straße 16, 55130 Mainz  
Telefon 06131 832274

dienstags, 14:30 Uhr

### **Film ab! – Filmnachmittag für Ältere**

Der Filmnachmittag beginnt mit einer Einführung und endet nach der Vorführung mit dem Filmgespräch, bei dem alle Besucher:innen zu Wort kommen können.

03.09.2024 **Französische Tragikomödie** über die Notwendigkeit von Geduld im menschlichen Miteinander.  
106 Minuten, Kurs-Nr. XF65180

01.10.2024 **Verhandlung von Verantwortung und Demokratieverständnis** in einer DDR-Kulisse.  
111 Minuten, Kurs-Nr. XF65181

05.11.2024 **Leises Wohlfühl-Filmerlebnis** über die Annäherung zweier kauziger Figuren.  
96 Minuten, Kurs-Nr. XF65182

03.12.2024 **Großes Kino über großes Kino**  
127 Minuten, Kurs-Nr. XF65183

Kosten: 5,00 Euro, inkl. Busticket (gültig 2 Std. vor und nach der Veranstaltung)  
Veranstaltungsort: medien.rlp – Institut für Medien und Pädagogik

Petersstraße 3, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-0, E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, www.vhs-mainz.de

Weitere Infos zum Programm: Telefon 06131 28788-00 Alice Nagel

E-Mail: nagel@medien.rlp.de, www.medien.rlp.de

dienstags, mittwochs, freitags bis sonntags, 15:00 – 16:30 Uhr  
(September und Oktober)

montags, samstags und sonntags, 15:00 – 16:30 Uhr  
(November und Dezember)

### **Das goldene Mainz – Ein Rundgang durch die Stadtgeschichte**

Ein Rundgang durch die Stadtgeschichte von den Anfängen bis heute:

Römerzeit, Dom und Altstadt.

Kosten: 12,00 Euro/Senioren

Treffpunkt: Mainz Store, Am Markt 17, 55116 Mainz

Um Voranmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242827, E-Mail: gaestefuehrung@mainzplus.com

mittwochs (14-tägig), 10:00 – 12:00 Uhr

### **Aus Konzertsaal und Oper**

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

mittwochs, 12:00 – 16:00 Uhr

### **Kreativkreis der Meenzer Leisetreter**

Der Verein hat das Ziel, behinderte Menschen aus der Isolation und der Einsamkeit herauszuholen und in die Gesellschaft zu integrieren.

Veranstaltungsort: Leisetreterhaus, Nerobergstraße 2, 55120 Mainz

Zu erreichen mit der Bus-Linie 60/61 bis Haltestelle Mombach/Ortsverwaltung. Dann weitergehen in Richtung Kreuzstraße, vor Lidl rechts in die Nerobergstraße einbiegen. Das Vereinsheim liegt direkt hinter der Kindertagesstätte.

Meenzer Leisetreter

Gemeinnütziger Verein zur Integration und Kommunikation  
Behinderter und Nichtbehinderter e. V.

Telefon 06131 384336, E-Mail: [erwin-trautmann@t-online.de](mailto:erwin-trautmann@t-online.de)

mittwochs, 15:00 Uhr (11.09., 16.10., 13.11. und 18.12.2024)

### **Die Bibel im Farbenrausch**

#### **Einführung in Chagalls Fenster in St. Stephan**

Entstehung, Motive und Botschaft des einzigen Glaskunstwerks des jüdischen Malers in Deutschland

Kosten: 4,00 Euro

Treffpunkt: St. Stephan, Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz

Pfarrgemeinde St. Stephan

Telefon 06131 231640

[www.st-stephan-mainz.de](http://www.st-stephan-mainz.de)

mittwochs, 16:30 – 18:00 Uhr

(02., 09., 30.10., 06., 13., 20. und 27.11.2024)

### **Zeichnen und genießen**

Für Erwachsene, die eigene Kreativität fordern wollen, bietet unser Kunstkurs mit der Dipl. Kommunikations-Designerin und Kunstlehrerin Olga Trachkova eine individuelle Unterstützung. Unter fachlich qualifizierter Anleitung werden bestimmte Motive mit verschiedenen Techniken wie Bleistift, Tusche, Aquarelle oder Kohle kombiniert. Gleichzeitig steht Basiswissen Zeichnen im Vordergrund. Wir schaffen attraktive und harmonische Werke, die anschließend einrahmungsfertig mit Passepartout gestaltet werden.

Anfänger sowie Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Teilnahmegebühr: 120,00 Euro inkl. aller Materialien

Veranstaltungsort: AWO Quartierstreff Am Rosengarten  
(weißer Bungalow am Fußweg der Schrebergärten)

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Telefon 0178 6989910, E-Mail: [olgawaschuk@yahoo.de](mailto:olgawaschuk@yahoo.de)

Telefon 06131 9988-200, E-Mail: [susanne.zander@awo-rheinland.de](mailto:susanne.zander@awo-rheinland.de)

mittwochs, 20:00 Uhr (04.09., 02.10., 06.11. und 04.12.2024)

### **EVENSONG in St. Stephan**

#### **Ökumenisches Abendgebet unter den Chagall-Fenstern**

Der EVENSONG in St. Stephan greift eine Tradition der anglikanischen Kirche auf. Im Mittelpunkt des ökumenischen Abendgebets stehen die Chormusik und der Gemeindegesang, neben einem geistlichen Impuls und Stille zum Nachdenken.

Veranstaltungsort: St. Stephan, Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz  
Pfarrgemeinde St. Stephan

Telefon 06131 231640

[www.st-stephan-mainz.de](http://www.st-stephan-mainz.de)

donnerstags, 10:00 Uhr (05.09., 24.10. und 12.12.2024)

### **conSens Mainz – Redaktionstermine**

conSens – Das Seniorenmagazin für die Landeshauptstadt Mainz

Das Redaktionsteam trifft sich vor jeder neuen Ausgabe zur Themensammlung im Mainzer Stadthaus. Ohne die Verpflichtung zur Abgabe

von Artikeln und ohne den Druck zur regelmäßigen Teilnahme wird entspannt über redaktionelle Inhalte diskutiert. Wir würden uns freuen,

wenn Sie an unseren Redaktionstreffen mit Vorschlägen und

Anregungen unverbindlich teilnehmen. Die aktuelle Ausgabe des Seniorenmagazins finden Sie auf der Internetseite:

[www.consens-seniorenmagazin.de](http://www.consens-seniorenmagazin.de).

Veranstaltungsort: Stadthaus Große Bleiche, Hüsich-Schillo-Raum  
Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1, 55116 Mainz  
conSens-Medien-Verlag  
Telefon 06131 364579 (Infos), E-Mail: [consens-medien@t-online.de](mailto:consens-medien@t-online.de)

donnerstags, 13:00 – 15:00 Uhr (September und Oktober)

freitags, 13:00 – 15:00 Uhr (November und Dezember)

### **Altstadt & St. Stephan mit Chagall Fenstern**

Erleben Sie das einzige sakrale Kunstwerk von Marc Chagall in Deutschland – das letzte Großkunstwerk des berühmten jüdischen Künstlers. Neun buntverglaste Fenster erschuf der Künstler von 1978 bis zu seinem 98. Lebensjahr. Die Mainzer Altstadt erkunden Sie während der Stadtführung ebenfalls und erfahren mehr über die schmucken Fachwerkhäuser, pittoresken Winkel und malerischen Plätze.

Kosten: 12,00 Euro/Senioren

Treffpunkt: Mainz Store, Am Markt 17, 55116 Mainz

Um Voranmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242827

E-Mail: [gaestefuehrung@mainzplus.com](mailto:gaestefuehrung@mainzplus.com)

donnerstags, 14:00 Uhr

### **Ausflüge und Kultur gemeinsam erleben**

24.10.2024 Ausflug zum Erich-Koch Höhenweg

14.11.2024 Ausflug zur Ketteler Siedlung

28.11.2024 Ausflug nach Gonsenheim  
(Heidesheimer Straße u. Friedrichstraße)

12.12.2024 Ausflug zum Landesmuseum (Steinhalle)  
Eintritt: 6,00 Euro

Treffpunkt: vor dem Staatstheater Mainz, Gutenbergplatz 7

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 0176 89058476

E-Mail: Carmen.Vogt@malteser.org

donnerstags, 15:00 – 17:00 Uhr

### **Stricknadel trifft Häkelnadel**

Seniorinnen treffen sich bei einer Tasse Kaffee und Kuchen zum gemeinsamen Handarbeiten – auch für soziale Zwecke.

Treffpunkt: Turngemeinde 1861 Mainz-Gonsenheim, Gesellschaftsraum  
Kirchstraße 45-47, Eingang Breite Straße, 55124 Mainz

Kosten: 2,00 Euro

Seniorenberatung Turngemeinde Gonsenheim

Telefon 06131 470074 Frauke Braun (Info)

E-Mail: seniorenberatung@tgm-gonsenheim.de

jeden 1. Donnerstag im Monat, 15:00 Uhr

### **Fototreff von Hobbyfotografen**

Interessierte und fortgeschrittene Fotografen treffen sich, lernen voneinander und gehen ihrem Hobby nach.

Bitte informieren Sie sich, ob Plätze frei sind!

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626727

freitags, 15:00 Uhr (25.10. und 29.11.2024)

### **Hoch hinauf zum Türmer Schneider**

Besichtigung der vier Glocken und der Türmerwohnung im

Stephansturm mit Türmergeschichten und weitem Ausblick über Mainz

Kosten: 4,00 Euro

Treffpunkt: St. Stephan, Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Pfarrgemeinde St. Stephan  
Telefon 06131 231640  
[www.st-stephan-mainz.de](http://www.st-stephan-mainz.de)

samstags, 12:05 Uhr

**Orgelmusik in St. Stephan**

Datum		Organist	Eintritt
Sa	05.10.2024	<b>Regina Engel</b> Neu-Isenburg	frei
Sa	19.10.2024	<b>Hans-Gilbert Ottersbach (Orgel)</b> <b>Martin und Mirjam Bäßler</b> <b>(Trompeten)</b> Mainz	frei

Seit zehn Jahren spielt in St. Stephan die große Orgel aus der Werkstatt Klais in Bonn. Im Rahmen des 4. Mainzer Orgel-Zyklus' erklingt sie dienstags in den Konzerten ZWÖLF NULL FÜNF mit Werken alter und zeitgenössischer Meister, gespielt von Mainzer und auswärtigen Organisten.

Veranstaltungsort:

St. Stephan, Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Orgelbauverein St. Stephan Mainz e.V.

[www.orgel-st-stephan.de](http://www.orgel-st-stephan.de)

samstags, 12:05 bis ca. 12:30 Uhr (September und Oktober)

**Intermezzo**

mit Orgelmusik und spirituellem Textimpuls

Ein alter, leider in Vergessenheit geratener Brauch ist das "Angelus-Gebet" zum Mittagsläuten der Glocke.

Veranstaltungsort:

St. Stephan, Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Orgelbauverein St. Stephan Mainz e.V.  
[www.orgel-st-stephan.de](http://www.orgel-st-stephan.de)

samstags, 15:00 – 15:45 Uhr (02.11. und 07.12.2024)

**Öffentliche Führungen durch die Sonderausstellung „Innen! Ansichten Mainzer Kirchen um 1800“ mit Dr. Gerhard Kölsch**

Die Sonderausstellung stellt sieben bislang weitgehend unbekannte Aquarelle mit Innenansichten der wichtigsten Stadtmainzer Kirchen vor. Wir präsentieren Ihnen die Provenienz der einst verschollenen Aquarelle sowie die bemerkenswerten Innenansichten und Kirchenausstattungen.

Kosten: 2,00 Euro (zzgl. Museumseintritt ermäßigt)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dommuseum, Domstraße 3, 55116 Mainz

Telefon 06131 253-344 oder -346, E-Mail: [info@dommuseum-mainz.de](mailto:info@dommuseum-mainz.de)

samstags, 15:00 – 16:00 Uhr (26.10. und 30.11.2024)

**Öffentliche Domführung für Erwachsene**

Der Dom ist ein Wahrzeichen der Stadt Mainz. Dennoch ist er selbst vielen Mainzer:innen nur wenig bekannt. Auf einer gemeinsamen Tour durch den Mainzer Dom stellen wir Ihnen die wichtigsten Denkmäler und ihre Geschichte(n) vor.

Kosten: 5,00 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dommuseum, Domstraße 3, 55116 Mainz

Telefon 06131 253-344 oder -346, E-Mail: [info@dommuseum-mainz.de](mailto:info@dommuseum-mainz.de)

sonntags, 11:00 Uhr (29.09., 20.10., 10.11. und 15.12.2024)

**Kostümführung „Beim Jupiter“**

Vergnügliche Führung in der Steinhalle mit Dr. Judith König als Römerin Aurelia.

Kosten: Museumseintritt plus 2,00 Euro; Tickets im Onlineshop,  
Restkarten an der Museumskasse

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

Direktion Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

Telefon 06131 28570, E-Mail: landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de

[www.landesmuseum-mainz.de](http://www.landesmuseum-mainz.de)

sonntags, 11:30 – 12:30 Uhr (01.09., 06.10., 03.11. und 01.12.2024)

**1000 Jahre in 60 Minuten: Highlights der Schausammlung**

Das Dommuseum Mainz ist eines der größten kirchlichen Museen Deutschlands. Auf einem Rundgang durch unsere hoch- und spätmittelalterlichen Ausstellungsräume entdecken Sie mit uns unsere schönsten Kunstwerke: Wie zum Beispiel die berühmten Skulpturen des Naumburger Meisters. Was das mit starken Emotionen, einer „goldisch“-frommen Jungfrau und feinstem Stoff zu tun hat, erfahren Sie bei uns.

Kosten: 5,00 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dommuseum, Domstraße 3, 55116 Mainz

Telefon 06131 253-344 oder -346, E-Mail: [info@dommuseum-mainz.de](mailto:info@dommuseum-mainz.de)

sonntags, 12:10 Uhr

**Chagall am Sonntag**

Erläuterung der Chorfenster von Marc Chagall mit Orgelmusik

Treffpunkt: St. Stephan, Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz

Pfarrgemeinde St. Stephan

Telefon 06131 231640

[www.st-stephan-mainz.de](http://www.st-stephan-mainz.de)

sonntags, 14:00 Uhr (27.10. und 29.12.2024)

**Überblicksführung Landesmuseum Mainz**

Lernen Sie das Landesmuseum, seine Geschichte und einige seiner Highlight-Objekte kennen.

Kosten: Museumseintritt, Tickets an der Museumskasse oder im Onlineshop

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

Direktion Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

Telefon 06131 28570, E-Mail: landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de

www.landmuseum-mainz.de

sonntags, 14:00 – 15:30 Uhr (22.09., 27.10., 17.11. und 08.12.2024)

### **Der Judensand – Teil des UNESCO-Welterbes**

BEIT CHAIM – Alter jüdischer Friedhof an der Mombacher Straße

Entlang der Mombacher Straße liegt der idyllische Alte jüdische Friedhof Am Judensand. Er ist der älteste und größte mittelalterliche jüdische Friedhof in Europa. Seit Juli 2021 gehört er als Teil der jüdischen Kulturstätten der so genannten SchUM-Gemeinden Speyer, Worms und Mainz zum UNESCO-Weltkulturerbe. Auf einem Rundgang wird die Geschichte und Bedeutung dieses im Hebräischen mit „Beit Chaim“ (Haus des Lebens) bezeichneten Friedhofs erläutert sowie auf Persönlichkeiten, Grabsteinsymbolik und Trauerrituale eingegangen. Eventuell kann es zu Einschränkungen wegen Bauarbeiten kommen.

Kosten: 12,00 Euro/Senioren

Treffpunkt: Wallstraße 56, vor dem Best Western Hotel, 55122 MZ

Um Voranmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242827, E-Mail: gaestefuehrung@mainzplus.com

sonntags, 17:00 Uhr (01., 08., 15. und 22.12.2024)

### **BeSinnliche Weihnachtszeit, Advent in Mainz mit allen Sinnen erleben**

Begeben Sie sich mit uns auf einen Spaziergang durch das weihnachtliche Mainz. Abgerundet wird das weihnachtliche Erlebnis

von Geschichten über besondere Bräuche und Heilige, die typisch sind für die Mainzer Advents- und Weihnachtszeit.

Kosten: 9,00 Euro/Person

Treffpunkt: Holzstraße, Ecke Rheinstraße, Holzturm, 55116 Mainz

Keine Anmeldung erforderlich.

Geographie für Alle e.V.

Telefon 06131 3925145, E-Mail: [info@geographie-fuer-alle.de](mailto:info@geographie-fuer-alle.de)

<http://geographie-fuer-alle.de>

### **Karikaturenausstellung „Wenn der Tod dich anlacht“**

Die Öffentliche Bücherei - Anna Seghers lädt vom 03.09. bis 05.10.2024 zur Karikaturenausstellung „Wenn der Tod dich anlacht“ ein.

Gerade in der Auseinandersetzung mit dem Tod kann Humor helfen, neue Perspektiven auf diesen wesentlichen Aspekt unseres Daseins zu eröffnen. Die schwarzhumorige Ausstellung ermutigt zu einem anderen Umgang mit den Themen Tod und Trauer. Oft ist der Tod mit Tabus und Ängsten verbunden, die Ausstellung versucht dies mit ihren ungewöhnlichen Darstellungen zu ändern. Die ausgestellten Bilder nähern sich den ernstesten Themengebieten auf humorvolle Art und Weise, wodurch sie Berührungspunkte nehmen wollen und einen leichteren Zugang ermöglichen.

Veranstaltungsort: Öffentliche Bücherei Anna Seghers

in den Bonifaziustürmen, Anna-Seghers-Platz, 55118 Mainz

Öffnungszeiten:

Dienstag, Mittwoch, Freitag 10:00 – 18:00 Uhr

Donnerstag 10:00 – 19:00 Uhr

Samstag 10:00 – 13:00 Uhr

Die Ausstellung ist ein Kooperationsprojekt der HAGE e. V.,

Arbeitsbereich Koordinations- und Ansprechstelle für Dienste der

Sterbebegleitung und Angehörigenbetreuung in Hessen (KASA), und des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration.

### Konzerte des Peter-Cornelius-Konservatoriums

Datum		Veranstaltung
So	15.09.2024 18:00 Uhr	<b>Konzert der Musikfreizeit</b> mit Schüler:innen von Barbara Rentsch (Gitarre), Mareike Kohaut (Klarinette, Blockflöte) und Paula Dickmann (Klavier) und Werken von Georg Friedrich Händel, Daniel Hellbach, Jürg Kindle, Bryan Adams u.v.m.
Sa	28.09.2024 15:00 Uhr	<b>Konzert der Musikschule – Fachgruppe Gesang</b>
Di	01.10.2024 19:00 Uhr	<b>Kammermusikkonzert der Gruppe der 12</b> Veranstaltungsort: Alter Dom Johannisstraße, 55116 Mainz
Di	01.10.2024 19:00 Uhr	<b>Abschlusskonzert der Liedklasse</b>
Di	08.10.2024 19:00 Uhr	<b>Semesterabschlusskonzert der Studienabteilung</b>
Di	19.11.2024 18:00 Uhr	<b>Preisträgerkonzert Jugendförderwettbewerb 2024</b>
Do	21.11.2024 19:00 Uhr	<b>Konzert der Musikschule – Fachgruppe Gitarre</b> Veranstaltungsort: PCK, Raum 122/114 (1. Stock)
Fr	22.11.2024 18:30 Uhr	<b>After-Work-Dozentenkonzert</b> Unsere Dozierenden musizieren Sie entspannt ins Wochenende. Genießen Sie im Anschluss an das Konzert köstliche Weine mit uns.
Di	26.11.2024 19:00 Uhr	<b>Konzertabend der Studienabteilung</b>
Fr	29.11.2024 19:00 Uhr	<b>Konzertabend der Studienvorbereitenden Ausbildung (SVA)</b>
Sa	07.12.2024 19:00 Uhr	Peter-Cornelius-Festival: <b>Filmvorführung „Der Barbier von Bagdad“</b>

## Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

So	08.12.2024 11:00 Uhr	Peter-Cornelius-Festival: <b>Geburtsmatinee für Peter Cornelius</b> u.a. mit den Weihnachtsliedern und ausgewählter Chormusik von Peter Cornelius
Di	10.12.2024 19:00 Uhr	<b>Weihnachtskonzert der Studienabteilung</b>
Fr	13.12.2024 18:00 Uhr	<b>Musik zur Weihnacht</b> Veranstaltungsort: Augustinerkirche Augustinerstr. 34, 55116 Mainz

Kosten: Eintritt frei – Spenden erbeten

Veranstaltungsort (außer 01.10., 21.11. und 13.12.2024):

Peter-Cornelius-Konservatorium der Stadt Mainz

Cornelius-Saal (3. Stock) Binger Straße 18, 55122 Mainz

[www.pck-mainz.de](http://www.pck-mainz.de)

### Kulturveranstaltungen des Frankfurter Hof Mainz

Eine Auswahl interessanter Veranstaltungen im Frankfurter Hof:

Datum		Veranstaltung	Kosten (€)
Fr	20.09.2024 19:00 Uhr	SWR Kultur Int. Pianisten Mainz: <b>ANDREW VON OEYEN</b> (Klassik)	ab 27,60
Do	26.09.2024 20:00 Uhr	<b>HR BigBand &amp; Sebastian Sternal</b> (Jazz)	ab 22,10
Sa	28.09.2024 20:00 Uhr	<b>Showbühne Muscial</b> Klang Körper – eine Klassikade	ab 28,70
So	29.09.2024 20:00 Uhr	<b>Showbühne Muscial</b> Klang Körper – eine Klassikade	ab 28,70
Do	10.10.2024 20:00 Uhr	<b>PE WERNER – Vitamin Pe</b> Das Plausch-Konzert	ab 32,00
Fr	25.10.2024 20:00 Uhr	<b>Hornroh Modern Alphorn Quartet</b> Kompass Europa „Sterne des Südens“ (Weltmusik)	ab 26,50

## Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

Mi	06.11.2024 20:00 Uhr	<b>WOLFGANG HAFFNER –</b> LIFE RHYTHM TOUR 2024 (Jazz)	ab 41,50
Do	07.11.2024 20:00 Uhr	<b>IRISH FOLK FESTIVAL –</b> Fair Play Tour (Folk)	ab 38,97
Mi	20.11.2024 20:00 Uhr	<b>AXEL HACKE –</b> liest und erzählt (Lesung)	ab 26,50
So	24.11.2024 19:00 Uhr	<b>JOSEF HADER – HADER ON ICE</b> (Kabarett) in der Rheingoldhalle	ab 28,30
Mi	27.11.2024 20:00 Uhr	<b>CAROLINE PETERS –</b> Ein anderes Leben (Lesung)	ab 26,50
So	01.12.2024 19:00 Uhr	<b>LaLeLu – a cappella comedy –</b> Weihnachten mit LaLeLu (A capella)	ab 33,65
So	08.12.2024 19:00 Uhr	<b>FLORIAN SCHROEDER –</b> „Schluss jetzt! Der satirische Jahresrückblick 2024“ (Kabarett)	ab 27,10
Fr	13.12.2024 20:00 Uhr	<b>LET’S BURLESQU–LOVE ON TOUR</b> (Entertainment)	ab 33,10
Fr	20.12.2024 20:00 Uhr	<b>LARS REICHOW –</b> BOOMER-LAND (Kabarett)	ab 28,70
Sa	21.12.2024 19:00 Uhr	<b>CHRISTIAN HABEKOST –</b> CHAKOs GOSCHpel-Show (Comedy)	ab 34,75
So	22.12.2024 19:00 Uhr	<b>THOMAS SCHWAB &amp; BAND</b> Christmas Moments (Klassik) in der Rheingoldhalle	ab 46,85

Veranstaltungsorte:

Frankfurter Hof, Augustinerstraße 55, 55116 Mainz

Rheingoldhalle, Rheinstraße 66, 55116 Mainz

Tickets und nähere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie über die Internetseite: [frankfurter-hof-mainz.de](http://frankfurter-hof-mainz.de).

mainzplus CITYMARKETING GmbH – Bereich Frankfurter Hof

Telefon 06131 242-914

[www.frankfurter-hof-mainz.de](http://www.frankfurter-hof-mainz.de)

### **Seniorenwerkstatt der VHS Mainz**

Die Seniorenwerkstatt bietet älteren Menschen (ab ca. 60 Jahren) montags bis donnerstags in speziell ausgestatteten Fachräumen Anregungen zum kreativen Gestalten und die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen. Hier können Sie zwischen verschiedenen Werkstattgruppen wählen, die sich mit speziellen kreativen Techniken beschäftigen und zu festen Zeiten stattfinden. Werkstattgruppen gibt es für die Bereiche:

- Kreatives Schreiben
- Werken
- Musizieren
- Figurentheater
- Theater
- Nähen
- Filzen
- Seidenmalerei
- Töpfern
- Speckstein modellieren

Kosten: 30,00 Euro/Halbjahr zzgl. benötigtes Material

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Hierzu nehmen Sie bitte Kontakt mit Franziska Wienzek, der Leiterin der Seniorenwerkstatt, auf.

Volkshochschule Mainz

Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-235 Franziska Wienzek (Anmeldung)

E-Mail: [franziska.wienzek@vhs-Mainz.de](mailto:franziska.wienzek@vhs-Mainz.de)

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**Regelmäßige Termine – Gesundheit und Bewegung**

montags, 10:00 – 11:00 Uhr

**MTV-Sportangebot für Senioren – QiGong**

Über langsam fließende Bewegungsausführung zur Entspannung von Körper und Geist

Veranstaltungsort: MTV-Sportzentrum, Spiegelsaal

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mi 14 – 16 Uhr)

Telefon 01573 4621291, E-Mail: [info@mombacher-turnverein.de](mailto:info@mombacher-turnverein.de)

[www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de)

montags, 10:00 – 11:00 Uhr (außer Feiertage)

**Senioren gymnastik in Kooperation mit dem Sportclub Lerchenberg**

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944, E-Mail: [vitalzentrum@asb-mainz.de](mailto:vitalzentrum@asb-mainz.de)

[www.asb-mainz.de/vitalzentrum](http://www.asb-mainz.de/vitalzentrum)

montags

**TGM-Sportangebot für Senioren**

10:00 – 11:00 Uhr Seniorengymnastik

11:15 – 12:15 Uhr Power Yoga

17:10 – 18:10 Uhr Gymnastik 50+

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim

Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz

Telefon 06131 41106, E-Mail: [info@tgm-gonsenheim.de](mailto:info@tgm-gonsenheim.de)

[www.tgm-gonsenheim.de](http://www.tgm-gonsenheim.de)

montags, 13:30 – 14:30 Uhr

**Gymnastik für Ältere mit Hildegard Satter**

TGS 1899 Gonsenheim e.V.

Jahnstraße 8, 5124 Mainz

Telefon 06131 45217, E-Mail: [info@tgs-gonsenheim.de](mailto:info@tgs-gonsenheim.de)

[www.tgs-gonsenheim.de](http://www.tgs-gonsenheim.de)

montags, 14:00 – 16:00 Uhr

(02., 16., 30.09, 14., 28.10., 11., 25.11., 09. und 23.12.2024)

**ASB-Kegelkreis mit Gerhard Dietz**

**auf der Kegelbahn des Postsportvereins**

Bitte anrufen bei Interesse.

Neueinsteiger:innen sind herzlich willkommen!

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg

Telefon 06131 7207944, E-Mail: [vitalzentrum@asb-mainz.de](mailto:vitalzentrum@asb-mainz.de)

[www.asb-mainz.de/vitalzentrum](http://www.asb-mainz.de/vitalzentrum)

montags, 18:30 – 19:30 Uhr

**MTV-Sportangebot für Senioren – Starker Rücken (Online)**

Bei verschiedenen Beschwerden am Rücken hilft oftmals Bewegung.

Wir geben online Tipps, mobilisieren und kräftigen die

Rückenmuskulatur.

Eine Anmeldung ist über die Internetseite erforderlich.

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mi 14 – 16 Uhr)

Telefon 01573 4621291, E-Mail: [info@mombacher-turnverein.de](mailto:info@mombacher-turnverein.de)

[www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de)

dienstags

**TGM-Sportangebot für Senior:innen**

08:20 – 09:20 Uhr Wirbelsäulengymnastik

09:30 – 10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

10:45 – 11:30 Uhr Outdoor Gymnastik

11:00 – 12:00 Uhr Sitzgymnastik

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim  
Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz  
Telefon 06131 41106, E-Mail: [info@tgm-gonsenheim.de](mailto:info@tgm-gonsenheim.de)  
[www.tgm-gonsenheim.de](http://www.tgm-gonsenheim.de)

dienstags

**MTV-Sportangebot für Senioren**

09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

10:00 – 11:00 Uhr Stuhlgymnastik

Veranstaltungsort: MTV-Eintrachthalle, große Halle  
Hauptstraße 51 (Eingang Albert-Knoll-Straße), 55120 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mi 14 – 16 Uhr)

Telefon 01573 4621291, E-Mail: [info@mombacher-turnverein.de](mailto:info@mombacher-turnverein.de)

[www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de)

dienstags

**MTV-Sportangebot für Senioren**

09:00 – 10:00 Uhr Gym60+

10:00 – 11:00 Uhr Osteoporosegymnastik

15:00 – 16:00 Uhr Gym60+ für Einsteiger:innen

18:00 – 19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik und Pilates

19:00 – 20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik und Pilates

Veranstaltungsort: MTV-Sportzentrum, große Halle

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mi 14 – 16 Uhr)

Telefon 01573 4621291, E-Mail: [info@mombacher-turnverein.de](mailto:info@mombacher-turnverein.de)

[www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de)

dienstags

### **TGS-Sportangebot für Senior:innen mit Katja Kowalk**

09:30 – 10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

10:45 – 11:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik

13:30 – 14:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

TGS 1899 Gonsenheim e.V.

Jahnstraße 8, 5124 Mainz

Telefon 06131 45217, E-Mail: [info@tgs-gonsenheim.de](mailto:info@tgs-gonsenheim.de)

[www.tgs-gonsenheim.de](http://www.tgs-gonsenheim.de)

dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr

### **Bewegung von Kopf bis Fuß**

Qigong, Atemübungen, Stretching, Sturzprophylaxe,  
kleine Tänze zum Abschluss zur Konzentration und Koordination

Treffpunkt:

Volkspark am Fort Weisenau (unterhalb des Volksparkcafés),

Göttelmannstraße, 55130 Mainz

Telefon: 0174 3068000 Hedi Plän, Renate Kiefer, Angelika Jahr

dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr

### **Interkulturelle Laufgruppe für Frauen ab 65 Jahren**

Wir laufen vom Wasserspielplatz bis zum Rhein und zurück  
mit einigen Bewegungsübungen zwischendurch.

Neue Teilnehmerinnen sind jederzeit willkommen!

Treffpunkt: Volkspark (Wasserspielplatz)

Göttelmannstraße, 55131 Weisenau

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Landeshauptstadt Mainz

Gemeindeschwester<sup>plus</sup> Zakia Amallah

Telefon: 06131 12-3242

E-Mail: [zakia.amallah@stadt.mainz.de](mailto:zakia.amallah@stadt.mainz.de)

dienstags, 10:30 Uhr

**Seniorenwandergruppe der NaturFreunde Mainz**

Unter dem Motto "fröhlich, fit und aktiv im Alter" treffen sich wöchentlich Senior:innen, um gemeinsam, überwiegend im Stadtbusbereich, zu wandern. Viele gute Ziele sind verbunden mit einer Schlusseinkkehr. Die Wanderstrecken liegen durchschnittlich zwischen 6 und 8 km. Bei allen Wanderungen ist die Rücksichtnahme auf jede einzelne Person absolute Voraussetzung.

Geselliger netter Zuwachs ist jederzeit herzlich willkommen.

Treffpunkt: Hauptbahnhof Mainz

Naturfreunde Mainz, Telefon 06701 2916 Brigitte Schupp (Info)

dienstags, 10:30 – 11:45 Uhr

**Monatskurse: Tanz dich fit 60 plus mit Tanzpädagogin Anja Wrulich**

September 10.09., 17.09. und 24.09.2024

Oktober 01.10., 08.10., 15.10., 22.10 und 29.10.2024

November 19.11. und 26.11.2024

Dezember 03.12., 10.12. und 17.12.2024

Dieser Kurs soll neue Energien wecken mit Bewegungsimpulsen zu angenehmer Musik und ist gebührenpflichtig. Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.

Kosten: 40,00 Euro (Monatskurs bei 4 Kurstagen)

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944, E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

dienstags, 15:00 Uhr (08.10. und 03.12.2024)

**Mittagsspaziergang**

Gemeinsam wollen wir an der frischen Luft in Bewegung bleiben. Dabei kann erzählt, fotografiert oder einfach die Aussicht genossen werden.

Das Tempo und die Länge der Strecke passen sich den Teilnehmern (auch mit Rollstuhl oder Rollator) an. Eine Anmeldung ist erwünscht.

## *Regelmäßige Termine – Gesundheit und Bewegung*

---

Freireligiöse Gemeinde – Humanistische Gemeinde Mainz  
Gartenfeldstraße 1, 55118 Mainz  
Telefon 06131 674940 Amy Allen

dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr

### **Sturzprophylaxe und Bewegung mit und ohne Stuhl mit Gabi Frank-Mantowski**

September 03.09., 10.09., 17.09. und 24.09.2024

Oktober 22.10 und 29.10.2024

November 05.11., 12.11. und 26.11.2024

Dezember 03.12. und 10.12.2024

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944, E-Mail: [vitalzentrum@asb-mainz.de](mailto:vitalzentrum@asb-mainz.de)

[www.asb-mainz.de/vitalzentrum](http://www.asb-mainz.de/vitalzentrum)

mittwochs

### **TGM-Sportangebot für Senioren**

09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

10:00 – 11:00 Uhr Seniorengymnastik

17:00 – 17:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik

18:00 – 20:00 Uhr Boule für Anfänger

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim

Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz

Telefon 06131 41106

E-Mail: [info@tgm-gonsenheim.de](mailto:info@tgm-gonsenheim.de)

[www.tgm-gonsenheim.de](http://www.tgm-gonsenheim.de)

mittwochs, 10:00 – 10:45 Uhr (außer 25.12.2024)

### **Fit und clever mit dem MTV**

Ein abwechslungsreiches Aktivierungsprogramm von Bewegungs-, Koordinations- und Gedächtnistraining für ältere Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

Veranstaltungsort: AWO-Seniorenzentrum Ursel-Distelhut-Haus

Bernhard-Winter-Straße 33, 55120 Mombach

Mombacher Turnverein 1861 e.V., Andrea Roth

Telefon 06131 7327224 (Mi 14 – 16 Uhr)

Telefon 01573 4621291, E-Mail: [info@mombacher-turnverein.de](mailto:info@mombacher-turnverein.de)

[www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de)

mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr

**Fit und bewegt am Frauenlobplatz für Alt und Jung**

Treffpunkt: Frauenlobplatz gegenüber vom Café

Forsterstraße 23, 55118 Mainz

Telefon 06131 35442 G. Hedtler

E-Mail: [gughana@gmx.de](mailto:gughana@gmx.de)

Telefon 06131 571480 Dr. M. Brantzen

E-Mail: [kmbrantzen@aol.com](mailto:kmbrantzen@aol.com)

mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr

**Stuhlgymnastik mit Katja Kowalk**

TGS 1899 Gonsenheim e.V.

Jahnstraße 8, 5124 Mainz

Telefon 06131 45217, E-Mail: [info@tgs-gonsenheim.de](mailto:info@tgs-gonsenheim.de)

[www.tgs-gonsenheim.de](http://www.tgs-gonsenheim.de)

mittwochs

**MTV-Sportangebot für Senioren**

10:00 – 11:00 Uhr Präventive Frauengymnastik

17:00 – 18:00 Uhr Stretching

19:00 – 20:30 Uhr Taiji

Veranstaltungsort: MTV-Sportzentrum

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mi 14 – 16 Uhr)

Telefon 01573 4621291, E-Mail: [info@mombacher-turnverein.de](mailto:info@mombacher-turnverein.de)

[www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de)

mittwochs, 13:00 – 15:00 Uhr (außer 25.09., 02.10. und 11.12.2024)

**Gemeinsam unterwegs:**

**Kleine Wanderungen rund um Mainz-Lerchenberg**

Leitung: Helga Lätsch und Karl-Heinz Fischbach

Treffpunkt: Vitalzentrum oder nach Absprache

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944, E-Mail: [vitalzentrum@asb-mainz.de](mailto:vitalzentrum@asb-mainz.de)

[www.asb-mainz.de/vitalzentrum](http://www.asb-mainz.de/vitalzentrum)

mittwochs, 18:00 – 20:00 Uhr

**MTV-Sportangebot für Senioren – Gymnastik für Männer**

Veranstaltungsort: MTV-Einrachthalle, große Halle

Hauptstraße 51 (Eingang Albert-Knoll-Straße), 55120 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mi 14 – 16 Uhr)

Telefon 01573 4621291, E-Mail: [info@mombacher-turnverein.de](mailto:info@mombacher-turnverein.de)

[www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de)

donnerstags

**MTV-Sportangebot für Senioren**

09:30 – 11:00 Uhr Walking

18:30 – 19:30 Uhr Nordic-Walking

Veranstaltungsort: 14-Nothelfer-Kapelle, Gonsenheimer Wald

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mi 14 – 16 Uhr)

Telefon 01573 4621291, E-Mail: [info@mombacher-turnverein.de](mailto:info@mombacher-turnverein.de)

[www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de)

donnerstags

**TGS-Sportangebot für Senior:innen**

09:30 – 10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik mi Katja Kowalk

13:30 – 14:30 Uhr Fitnesstraining Frauen 60+ mit Hildegard Satter

19:00 – 21:00 Uhr Fitnesstraining Männer 60+ mit Katja Kowalk

TGS 1899 Gonsenheim e.V.

Jahnstraße 8, 5124 Mainz

Telefon 06131 45217, E-Mail: [info@tgs-gonsenheim.de](mailto:info@tgs-gonsenheim.de)

[www.tgs-gonsenheim.de](http://www.tgs-gonsenheim.de)

donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr

**Ich bewege mich – mir geht es gut – Bewegung für Senior:innen**

Durch Bewegung gewinnt man mehr Lebensfreude. Wir trainieren mit einfachen Übungen und viel Spaß die Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und das Gedächtnis. Bitte bequeme Kleidung tragen. Teilnahme auf eigene Verantwortung.

Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 06131 476254 Gabriele Michel (Bewegungsbegleiterin)

E-Mail: [gabimichel@online.de](mailto:gabimichel@online.de)

donnerstags

**MTV-Sportangebot für Senioren**

11:00 – 12:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

18:00 – 19:00 Uhr Haltung und Bewegung

18:55 – 19:55 Uhr Tanzwerkstatt – zeitgenössischer Tanz

Veranstaltungsort: MTV-Sportzentrum

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mi 14 – 16 Uhr)

Telefon 01573 4621291, E-Mail: [info@mombacher-turnverein.de](mailto:info@mombacher-turnverein.de)

[www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de)

Donnerstag und Freitag, 15:00 Uhr

### **Stadtspaziergänge mit Sibille Borger**

04.10.2024 Altstadt

07.11.2024 Rund ums Schloss

Begleitete Bewegung in der Natur ist Balsam für Körper, Seele und Geist.

- Die ca. einstündigen Spaziergänge durch Mainz bieten kurze Einblicke in die Geschichte und Kultur der Stadt.
- Wir erkunden gemeinsam Bekanntes und Unbekanntes, wecken Erinnerungen oder entdecken Neues.
- Den Spaziergang lassen wir meist bei einem gemeinsamen Cafébesuch ausklingen.
- Die Stadtspaziergänge in kleiner Gruppe eignen sich für alle, auch für Menschen mit Einschränkungen.
- Wir ermöglichen jedem Teilnehmenden, Wegstrecke und Dauer zu bewältigen.
- Die Wegbeschaffenheit ist in der Regel gut und barrierefrei.
- Die Treffpunkte befinden sich an oder in der Nähe von Haltestellen, sind also mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.
- Die Teilnahme ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Die genauen Treffpunkte werden bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 0151 46251149, E-Mail: [Sibille.Borger@malteser.org](mailto:Sibille.Borger@malteser.org)

donnerstags, 15:00 Uhr (September und Oktober)

**Boule-Spielen in netter Gesellschaft und bei gutem Wetter**

Bitte aber unbedingt vorher die aktuellen Termine erfragen.

Veranstaltungsort: Öffentlicher Bouleplatz

neben dem Gelände des Sportclubs Mainz-Lerchenberg

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg

Telefon 06131 7207944, E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

[www.asb-mainz.de/vitalzentrum](http://www.asb-mainz.de/vitalzentrum)

donnerstags, 18:00 – 20:00 Uhr

**TGM-Sportangebot für Senioren – Boule für Fortgeschrittene (BSA)**

Veranstaltungsort: Grünfläche/Breite Straße

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim

Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz

Telefon 06131 41106, E-Mail: info@tgm-gonsenheim.de

[www.tgm-gonsenheim.de](http://www.tgm-gonsenheim.de)

freitags, 9:00 – 10:00 Uhr

**MTV-Sportangebot für Senioren – Wirbelsäulengymnastik**

Veranstaltungsort: MTV-Sportzentrum, große Halle

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mi 14 – 16 Uhr)

Telefon 01573 4621291, E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

[www.mombacher-turnverein.de](http://www.mombacher-turnverein.de)

freitags, 9:00 – 10:30 Uhr

**Nordic Walking 60+ mit Roland Wagner**

TGS 1899 Gonsenheim e.V.

Jahnstraße 8, 5124 Mainz

Telefon 06131 45217, E-Mail: info@tgs-gonsenheim.de

[www.tgs-gonsenheim.de](http://www.tgs-gonsenheim.de)

sonntags, 18:30 – 20:00 Uhr

**TGM Tanz Breitensport**

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz

Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz

E-Mail: [tanz@tgm-gonsenheim.de](mailto:tanz@tgm-gonsenheim.de)

[www.tgm-gonsenheim.de](http://www.tgm-gonsenheim.de)

**Weitere Tanzangebote in Mainz:**

**Tanzsport im Postsportverein Mainz e.V.**

Dr.-Martin-Luther-King-Weg 17, 55122 Mainz

Telefon 0173 8286441

E-Mail: [tanzen@postsvmainz.de](mailto:tanzen@postsvmainz.de)

[www.postsvmainz.de](http://www.postsvmainz.de)

**Tanzen im Sportverein TV Hechtsheim 1882 e.V.**

Nelly-Sachs-Straße 3, 55129 Mainz

Telefon 06131 59554 Dieter Vogt

E-Mail: [mail@tv-hechtsheim.de](mailto:mail@tv-hechtsheim.de)

[www.tv-hechtsheim.de](http://www.tv-hechtsheim.de)

**Tanzen im Turnverein 1846 Mainz-Weisenau e.V.**

An der Turnhalle 7, 55130 Mainz

Telefon 06131 839153

E-Mail: [info@tv-weisenau.de](mailto:info@tv-weisenau.de)

[www.tv-weisenau.de](http://www.tv-weisenau.de)

**ADTV Clubtanzschule Willius Senzer**

Karmeliterplatz 6, 55116 Mainz

Telefon 06131 220666

E-Mail: [info@willius-senzer.de](mailto:info@willius-senzer.de)

[www.willius-senzer.de/tanzkurse/senioren](http://www.willius-senzer.de/tanzkurse/senioren)

**Tanz-Club ROT-WEISS Casino Mainz e.V.**

Telefon 06131 9200867

E-Mail: [geschaeftsstelle@tanzen-in-mainz.de](mailto:geschaeftsstelle@tanzen-in-mainz.de)

[www.tanzen-in-mainz.de](http://www.tanzen-in-mainz.de)

**Tanzschule Manfred S**

Große Bleiche 17, 55116 Mainz

Telefon 06131 229547

E-Mail: [info@manfred-s.de](mailto:info@manfred-s.de)

[www.manfred-s.de/unsere-kurse/60plus](http://www.manfred-s.de/unsere-kurse/60plus)

**Tanzraum Mainz**

Wallaustraße 78, 55118 Mainz

Telefon 06131 670834

E-Mail: [info@tanzraum-mainz.de](mailto:info@tanzraum-mainz.de)

[www.tanzraum-mainz.de](http://www.tanzraum-mainz.de)

**Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung**

montags bis freitags, 10:00 – 16:00 Uhr

**Hilfe-Telefon für nachbarschaftliche Unterstützung**

Die Unterstützung erstreckt sich über verschiedene Bereiche, darunter Hilfe im Haushalt, handwerkliche Unterstützung, Einkäufe, Spaziergänge und vieles mehr für vorwiegend ältere und beeinträchtigte Menschen, die Zuhause wohnen und aufgrund ihres Befindens Mithilfe bei der Bewältigung ihrer täglichen Aufgaben und Arbeiten benötigen. Ein Anspruch auf Hilfe besteht nicht.

Aufwandsentschädigung für die Hilfe:

Abrechnung nach Zeitaufwand im ½ h-Raster für:

- Hilfe 10,00 Euro/Stunde
- km-Pauschale für An- und Begleitfahrten: 0,40 Euro/km  
Fahrkosten ÖPNV

Nachbarn füreinander e.V.

Telefon 06131 205 8068, E-Mail: [info@nachbarn-fuereinander.de](mailto:info@nachbarn-fuereinander.de)

[www.nachbarn-fuereinander.de](http://www.nachbarn-fuereinander.de)

jeden 1. und 3. Montag im Monat, 10:00 Uhr

**Sprechstunde für allgemeine Beratung und Hilfen**

Unterstützung bei Anträgen wie z.B. Arbeitslosengeld, Grundsicherung, Wohngeld, etc., Überprüfung von Nebenkostenabrechnungen und Bescheiden, Ausfüllen von Überweisungen

Bitte bringen Sie zum vereinbarten Termin Ihre Unterlagen mit, wir schauen uns diese gemeinsam an.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 06131 364461 (AB) oder 0174 5302745

E-Mail: [gerhardt@treffpunkt-marienborn.de](mailto:gerhardt@treffpunkt-marienborn.de)

[www.treffpunkt-marienborn.de](http://www.treffpunkt-marienborn.de)

jeden 2. und 4. Montag im Monat, 14:00 – 16.00 Uhr

### **Seniorenicherheitsberatung**

Kostenfreie Beratung und Infos zu allen Fragen der Kriminalprävention  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorentreff Mainz-Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 06131 881263 Rita Markgraf, Seniorenicherheitsberaterin

montags, 14:30 – 15:30 Uhr

(30.09., 14., 28.10., 11.11., 02. und 16.12.2024)

### **Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Mombach**

Beratung und Hilfe für gesetzlich Pflegeversicherte rund um das Thema  
Pflegebedürftigkeit und 15-minütige Impulsrunden am:

Veranstaltungsort: Zu Hause in Mainz-Miteinander sorgenfrei leben

Café Schöne Zeit, Westring 46a, 55120 Mainz

Pflegestützpunkt Mainz-Mombach/Mainz-Gonsenheim

Stefanie Hetzler, Dipl. Sozialpädagogin, FH, Pflegeberaterin, Case  
Managerin, DGCC,

Telefon 06131 69311-21, Fax 06131 69311-22

E-Mail: [stefanie.hetzler@pflgestuetzpunkte-rlp.de](mailto:stefanie.hetzler@pflgestuetzpunkte-rlp.de)

Ilona Jorkowski, Pflegeberaterin, zert. Gesundheitsmanagerin

Telefon 06131 69311-20, Fax 06131 69311-22

E-Mail: [ilona.jorkowski@pflgestuetzpunkte-rlp.de](mailto:ilona.jorkowski@pflgestuetzpunkte-rlp.de)

montags, 17:30 – 19:00 Uhr

(02., 16., 30.09., 07., 28.10., 18.11. und 02.12.2024)

### **Begleitete Trauergruppe**

Die Gruppe ist offen für Menschen ab 50 Jahre, die ihre Partner:innen  
verloren haben und darüber mit anderen Betroffenen ins Gespräch  
kommen möchten.

Kosten: 25,00 Euro (einmalig für alle 7 Termine)

Veranstaltungsort: Seminarraum der Mainzer Hospizgesellschaft

## Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

---

Im Niedergarten 18 (Gonsbergstudio), 55124 Mainz  
Eine Anmeldung über die Homepage [www.mainzer-hospiz.de](http://www.mainzer-hospiz.de)  
ist erforderlich.

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser  
Telefon 06131 235531 (weitere Infos)  
E-Mail: [kontakt@mainzer-hospiz.de](mailto:kontakt@mainzer-hospiz.de)

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 11:00 Uhr

### **Perspektive für Sorge und Pflege zu Hause**

Austausch in der Pflege-Selbsthilfegruppe: Wie wird es weitergehen?  
Wer Nahestehende umsorgt oder pflegt steht vor zahlreichen Fragen:  
Wie ist auf Dauer eine gute Versorgung gewährleistet? Wie gehe ich  
mit Veränderungen um? Welche Rolle kann und will ich übernehmen?  
Wo finde ich Hilfe und unterstützende Angebote? Was kann ich tun für  
ein gelingendes Miteinander, gerade auch mit Menschen mit Demenz?  
Wie sorge ich regelmäßig für Auszeiten und für die eigene Gesundheit?  
Eine Anmeldung ist erbeten.

KISS Mainz  
Parcusstraße 8, 55116 Mainz  
Telefon 0160 3278721 Matthias Greubel  
E-Mail: [Pflegeselbsthilfe@gmail.com](mailto:Pflegeselbsthilfe@gmail.com)

jeden 2. Dienstag im Monat, 13:00 – 14:00 Uhr

### **Offene Sprechstunde der Gemeindeschwester<sup>plus</sup> (Mainz-Marienborn)**

Kostenfreies, präventives Angebot ist für ältere Menschen, die noch  
keine Pflege brauchen, sich aber eine unterstützende Beratung in  
diesem Lebensabschnitt wünschen. Frau Amallah, Fachkraft im  
Landesprogramm Gemeindeschwester<sup>plus</sup>, besucht Sie auf Wunsch auch  
Zuhause.

Veranstaltungsort:  
Treffpunkt Marienborn, Am Sonnigen Hang 9a, 55127 Mainz  
Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen

## Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

---

Telefon 06131 12-3242 Gemeindeschwester<sup>plus</sup>

E-Mail: zakia.amallah@stadt.mainz.de

dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr

### **Offene Sprechstunde des Vereins Nachbarn füreinander e.V.**

Unterstützung beim Schriftwechsel mit Behörden, bei Fragen im Umgang mit Internet, PC und Smartphone

Interessierte ältere Menschen dürfen gerne auch auf einen Kaffee und zum Kennenlernen neuer Menschen vorbeikommen.

Veranstaltungsort: ZMO, Karl-Zörgiebel-Straße 2, 55128 Mainz

Nachbarn füreinander e.V.

Telefon 06131 205 8068, E-Mail: info@nachbarn-fuereinander.de

www.nachbarn-fuereinander.de

dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr

### **Interkulturelle Sozialberatung**

Sie suchen Rat? Sie haben Fragen? Wir helfen Ihnen bei Problemen mit Behörden, schwierige Anträge auszufüllen, Vermittlung an Fachberatungen in ihrer Nähe, u.v.m. Um Wartezeiten zu verringern, vereinbaren Sie bitte einen Termin.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 Birte Rollbühler

dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr (im September und November)

### **Offene Sprechstunde der Alltagslots:innen**

In einer offenen Sprechstunde bekommen Sie Hilfe beim Ausfüllen von Formularen oder Lesen, Schreiben und Verstehen von Briefen.

Keine Terminvereinbarung nötig!

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

(in Kooperation mit dem Zentrum für Familien St. Nikolaus)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr (im Oktober und Dezember)

### **Offene Sprechstunde der Alltagslots:innen**

In einer offenen Sprechstunde bekommen Sie Hilfe beim Ausfüllen von Formularen oder Lesen, Schreiben und Verstehen von Briefen.

Keine Terminvereinbarung nötig!

Zentrum für Familien St. Nikolaus

(in Kooperation mit dem Caritas Haus St. Rochus)

Hauptstraße 151, 55120 Mainz

jeden 2. Dienstag im Monat, 17:00 – 19:00 Uhr

### **AWO Demenz-Stammtisch**

#### **für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz**

Wenn unsere Lieben pflegebedürftig werden, bringen dies zahlreiche Herausforderungen mit sich. Manchmal können wir diese Last kaum alleine tragen. Gemeinsam darüber sprechen und Lösungswege finden schafft ein Gefühl der Verbundenheit.

Eine Anmeldung ist erforderlich

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Telefon 06131 9988-204 Danijela Dragun

E-Mail: [danijela.dragun@awo-rheinland.de](mailto:danjela.dragun@awo-rheinland.de)

jeden 1. Mittwoch im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr

### **Seniorensprechstunde des Seniorennetzwerks Mainz-Finthen**

Das Seniorennetzwerk Mainz-Finthen möchte den Finther Senior:innen ab 60 Jahren eine ortsnahe Möglichkeit bieten, Informationen und Unterstützung für das Leben im Alter zu erhalten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir möchten aber darauf hinweisen, dass es ggf. zu Wartezeiten kommen kann. Das Angebot ist kostenfrei und wird durch die Mitglieder des Seniorennetzwerks ehrenamtlich getragen.

Veranstaltungsort: Bürgerhaus Finthen, Raum Kirchborn,

Am Obstmarkt 24, 55126 Mainz

Telefon 06131 12-3245 Sandra Bittmann, Gemeindeschwester<sup>plus</sup>  
E-Mail: sandra.bittmann@stadt.mainz.de

mittwochs, 14:30 Uhr (11.09., 09.10., 13.11. und 11.12.2024)

**Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Drais**

Beratung und Hilfe rund um das Thema Pflegebedürftigkeit  
Veranstaltungsort: Caritas-Altenzentrum Maria Königin, Clubraum  
Seminarstr. 4, 55127 Mainz

Telefon 06131 26554845 Kim-Sue Jung-Schneider

E-Mail: kim-sue.jung-schneider@caritas-altenzentrum-mainz.de

jeden letzten Mittwoch im Monat, 17:00 – 19:00 Uhr (außer 25.12.2024)

**Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Ebersheim**

Kostenloses Beratungsangebot und Hilfe rund um das Thema Pflege  
Veranstaltungsort: Sitzungssaal der Ortsverwaltung Ebersheim  
Römerstraße 17, 55129 Mainz

Pflegestützpunkt Mainz-Neustadt, Ebersheim

Telefon 06131 6693860 Galina Leonow

E-Mail: galina.leonow@pflgestuetzpunkte-rlp.de

jeden 2. Mittwoch im Monat, 17:30 Uhr

**Selbsthilfegruppe pflegende Angehörige Mainz**

Mitwirkende gesucht! Im Mittelpunkt stehen Sie als pflegende Angehörige, die mit den Herausforderungen der Pflege, Unterstützung und Versorgung hilfebedürftiger Angehöriger, Freunden oder Bekannten konfrontiert sind.

Wir wollen in einer Atmosphäre der Wertschätzung und Anerkennung Austausch ermöglichen, Perspektiven entwickeln, Erfahrungen teilen und uns gemeinsam auf den Weg machen.

Veranstaltungsort: Caritashaus St. Rochus im Café Maleté  
Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

---

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe RLP  
c/o KISS Mainz | Der PARITÄTISCHE  
Telefon 06131 1433092  
E-Mail: pflegeselbsthilfe@kiss-mainz.de

jeden 1. Donnerstag im Monat, 9.30 – 10:30 Uhr

### **Offene Sprechstunde der Gemeindeschwester<sup>plus</sup> (Mainz-Lerchenberg)**

Kostenfreies, präventives Angebot ist für ältere Menschen, die noch keine Pflege brauchen, sich aber eine unterstützende Beratung in diesem Lebensabschnitt wünschen.

Frau Amallah, Fachkraft im Landesprogramm Gemeindeschwester<sup>plus</sup>, besucht Sie auf Wunsch auch Zuhause.

Veranstaltungsort:

Stadtteilladen Lerchenberg

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen

Telefon 06131 12-3242 Gemeindeschwester<sup>plus</sup>

E-Mail: zakia.amallah@stadt.mainz.de

donnerstags, 10:00 Uhr (19.09., 17.10., 14.11. und 12.12.2024)

### **Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Marienborn**

Beratung und Hilfe rund um das Thema Pflegebedürftigkeit

Veranstaltungsort: Treffpunkt Marienborn

Am Sonnigen Hang 9a, 55127 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 0174 5302745 Christiane Gerhardt

E-Mail: gerhardt@treffpunkt-marienborn.de

www.treffpunkt-marienborn.de

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr

(26.09., 17., 24.10., 14., 21., 28.11., 05. und 12.12.2024)

**Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Gonsenheim**

Beratung und Hilfe für gesetzlich Pflegeversicherte rund um das Thema Pflegebedürftigkeit

Veranstaltungsort: Zu Hause in Mainz-Miteinander sorgenfrei leben,

Rektor-Forestier-Straße 4, 55122 Mainz

Pflegestützpunkt Mainz-Mombach/Mainz-Gonsenheim

Stefanie Hetzler, Dipl. Sozialpädagogin, FH, Pflegeberaterin, Case Managerin, DGCC,

Telefon 06131 69311-21, Fax 06131 69311-22

E-Mail: stefanie.hetzler@pflgestuetzpunkte-rlp.de

Ilona Jorkowski, Pflegeberaterin, zert. Gesundheitsmanagerin

Telefon 06131 69311-20, Fax 06131 69311-22

E-Mail: ilona.jorkowski@pflgestuetzpunkte-rlp.de

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr

**Sprechstunde des Seniorenbeirates der Landeshauptstadt Mainz**

Der Mainzer Seniorenbeirat ist Interessenvertretung und Sprachrohr der älteren Generation. Er setzt sich unter anderem dafür ein, die Lebenssituation älterer Menschen zu verbessern.

Zu diesem Zweck pflegt er engen Kontakt zu den städtischen Behörden, insbesondere zum Amt für soziale Leistungen und ist in städtischen Ausschüssen, sowie im Stadtrat beratend vertreten.

Stadthaus Kaiserstraße

Kreyßig-Flügel, 5. Stock, Zi. 501a

Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz

Telefon 06131 12-2734 (Do 10:00 – 12:00 Uhr)

Telefon 06131 12-2755 (Di bis Fr 9:00 – 12:00 Uhr)

jeden 1. Donnerstag im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr

**Offene Sprechstunde der Gemeindegewerkschaft<sup>plus</sup> (Mainz-Neustadt)**

Kostenfreies, präventives Angebot ist für ältere Menschen, die noch keine Pflege brauchen, sich aber eine unterstützende Beratung in

## Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

---

diesem Lebensabschnitt wünschen. Herr Kaiser, Fachkraft im Landesprogramm Gemeindeschwester<sup>plus</sup>, besucht Sie auf Wunsch auch Zuhause.

Veranstaltungsort:

Stadtteilbüro Mainzer Neustadt, Sömmerringstraße 35, 55118 Mainz  
Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen  
Telefon 06131 12-3583 Gemeindeschwester<sup>plus</sup>  
E-Mail: tobias.kaiser@stadt.mainz.de

jeden 1. Donnerstag im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr

### **Offene Sprechstunde der Gemeindeschwester<sup>plus</sup> (Mainz-Oberstadt)**

Kostenfreies, präventives Angebot ist für ältere Menschen, die noch keine Pflege brauchen, sich aber eine unterstützende Beratung in diesem Lebensabschnitt wünschen. Frau Studt, Fachkraft im Landesprogramm Gemeindeschwester<sup>plus</sup>, besucht Sie auf Wunsch auch Zuhause.

Veranstaltungsort: AWO Quartierstreff Am Rosengarten

(weißer Bungalow am Fußweg der Schrebergärten)

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen

Telefon 06131 12-2326 Gemeindeschwester<sup>plus</sup>

E-Mail: petra.studt@stadt.mainz.de

jeden letzten Donnerstag im Monat, 10:30 – 12:00 Uhr

### **Pflegeberatung des Pflegestützpunktes in Mainz-Laubenheim**

Kostenloses Beratungsangebot für behinderte, ältere und pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige

Veranstaltungsort: AWO Begegnungsstätte Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Pflegestützpunkt Mainz-Weisenau, Laubenheim, Hechtsheim

Telefon 06131 2164563

donnerstags, 14:00 – 15:00 Uhr

(05., 12., 19., 26.09., 10.10., 07., 14., 21., 28.11., 05., 12. u. 19.12.2024)

### **Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Gonsenheim**

Beratung und Hilfe für gesetzlich Pflegeversicherte rund um das Thema Pflegebedürftigkeit und 15-minütige Impulsrunden am:

- 05.09.2024, Thema: Pflegestützpunkt, was ist das?
- 10.10.2024, Thema: Allein und Pflege im Alter?
- 07.11.2024, Thema: Pflege-Vollmacht-Patientenverfügung, warum so wichtig?

Veranstaltungsort: Stadtteiltreff Gonsenheim

Am Sportfeld 7g, 55124 Mainz

Pflegestützpunkt Mainz-Mombach/Mainz-Gonsenheim

Stefanie Hetzler, Dipl. Sozialpädagogin, FH, Pflegeberaterin, Case Managerin, DGCC,

Telefon 06131 69311-21, Fax 06131 69311-22

E-Mail: stefanie.hetzler@pflugestuetzpunkte-rlp.de

Ilona Jorkowski, Pflegeberaterin, zert. Gesundheitsmanagerin

Telefon 06131 69311-20, Fax 06131 69311-22

E-Mail: ilona.jorkowski@pflugestuetzpunkte-rlp.de

jeden 2. Donnerstag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

### **Trauercafé**

Haben Sie durch den Tod einen Verlust erlitten?

Mit dem Trauercafé im AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

möchten wir Ihnen Orientierung in einer Gemeinschaft anbieten und Sie dabei unterstützen, zuversichtlich in eine lebenswerte Zukunft zu blicken.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Telefon 06131 9988-204 Danijela Dragun

E-Mail: danijela.dragun@awo-rheinland.de

freitags, 15:30 – 17:00 Uhr (04.10 und 06.12.2024)

### **Gesprächskreis für Trauernde**

Zeit der Begegnung für alle, die einen geliebten Menschen durch Tod verloren haben.

Veranstaltungsort: Seminarraum der Mainzer Hospizgesellschaft

Im Niedergarten 18 (Gonsbergstudio), 55124 Mainz

Eine Anmeldung über die Homepage [www.mainzer-hospiz.de](http://www.mainzer-hospiz.de) ist erforderlich.

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser

Telefon 06131 235531 (weitere Infos)

E-Mail: [kontakt@mainzer-hospiz.de](mailto:kontakt@mainzer-hospiz.de)

### **Beratungs- und Koordinierungsstelle Demenz**

Die Beratungs- und Koordinierungsstelle mit dem Schwerpunkt Demenz ergänzt das Beratungsangebot der Pflegestützpunkte.

Beratungs- und Koordinierungsstelle Demenz

Drechslerweg 25, 55128 Mainz

Telefon: 06131 7896807, E-Mail: [daniel.reinhard@gps-rps.de](mailto:daniel.reinhard@gps-rps.de)

### **Besuchs- und Begleitdienste für ältere Menschen in Mainz**

Mit der Broschüre „Besuchs- und Begleitdienste für ältere Menschen in Mainz“ wollen wir Ihnen Informationen an die Hand geben, um eine passende Unterstützung bei einem der zahlreichen ehrenamtlichen oder gewerblichen Besuchs- und Begleitangebote in unserer Stadt zu finden. Sie erhalten die Broschüre u.a. im Stadthaus Große Bleiche, im Stadthaus Kaiserstraße und in den Mainzer Ortverwaltungen.

Die Landeshauptstadt Mainz stellt Ihnen die Übersicht von Besuchs- und Begleitdiensten auch auf folgender Internetseite zur Verfügung: [mainz.de/leben-und-arbeit/alt-und-jung/besuchs-und-begleitdienste.php](http://mainz.de/leben-und-arbeit/alt-und-jung/besuchs-und-begleitdienste.php).

Gerne können Sie die Broschüre auch unter folgender Adresse anfordern: Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen  
Telefon 06131 12-2755, E-Mail: [seniorenarbeit@stadt.mainz.de](mailto:seniorenarbeit@stadt.mainz.de)

### **Fahr- und Begleitdienst der Charity Alliance**

Der kostenfreie, ehrenamtliche Fahrdienst der Charity Alliance „70plus on tour“ richtet sich an Mainzer:innen ab 70 Jahren, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und für die die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs oder Taxis nicht möglich ist.

- Buchen Sie Fahrten im Mainzer Stadtgebiet und nahem Umland und profitieren Sie von der Begleitung "von Tür zu Tür".
- Lassen Sie sich in die Stadt fahren und machen Ihre Erledigungen, besuchen Sie Ihre Familie oder treffen Sie Freunde wieder, gehen Sie zu Seniorentreffs oder lassen sich zum Café bringen.
- Die Mitnahme eines Rollators ist möglich.
- Rollstühle können nicht transportiert werden.

Kontakt und Buchung der Fahrten:

Telefon 0631 75007469 (9:00 – 18:00 Uhr an Werktagen)

Bitte Vorwahl von Kaiserslautern beachten!

Weitere Informationen über die Initiative Charity Alliance

[www.charity-alliance.de/](http://www.charity-alliance.de/)

### **Gemeindeschwester<sup>plus</sup>**

Sie möchten solange es geht zu Hause wohnen, aber der Alltag ist manchmal beschwerlich? Dann wenden Sie sich vertrauensvoll an die Fachkräfte des Landesprogramms Gemeindeschwester<sup>plus</sup>. Sie haben ein offenes Ohr für Sie und kommen auf Wunsch zu Ihnen nach Hause.

- Sie kennen Möglichkeiten, die Ihren Alltag erleichtern und Ihre Gesundheit stärken können.
- Sie kennen Freizeitangebote und Nachbarschaftshilfen und stellen auf Wunsch die Kontakte her.
- Sie stellen bei Fragen rund um das Thema Pflege einen direkten Kontakt zum örtlichen Pflegestützpunkt her.
- Sie selbst führen keine pflegerischen Tätigkeiten aus.

## Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

---

- Sie informieren Sie als Fachkräfte im Landesprogramm Gemeindegewerkschaft<sup>plus</sup> über die Hilfen, die Ihnen auch die kleinen Dinge des Alltags erleichtern, damit Sie möglichst lange weiterhin gut in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus leben können.

GS+	Telefon und E-Mail	Stadtteile
Zakia Amallah	06131 12-3242 zakia.amallah@stadt.mainz.de	Bretzenheim Drais Lerchenberg Marienborn
Sandra Bittmann	06131 12-3245 sandra.bittmann@stadt.mainz.de	Finthen Gonsenheim Hartenberg- Münchfeld, Mombach
Tobias Kaiser	06131 12-3583 tobias.kaiser@stadt.mainz.de	Altstadt Ebersheim Hechtsheim Laubenheim Neustadt Weisenau
Petra Studt	06131 12-2326 petra.studt@stadt.mainz.de	Oberstadt

Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen  
Stadthaus Kreyßig-Flügel  
Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz

### Öffentliche Bücherei Anna Seghers

#### Büchertaschen und Vorlesestunden (Angebote zu Demenz und Alzheimer)

Institutionen und Pflegenden, die mit einer ressourcenorientierten Arbeit oder Betreuung dementer Menschen befasst sind, erhalten Büchertaschen mit einer Auswahl an Vorlesebüchern, deren

Zusammenstellung von Texten und Liedern für die Arbeit mit Demenzkranken konzipiert ist.

Die „Aktivierungstasche Demenz“ kann sowohl von Institutionen als auch von Privatpersonen ausgeliehen werden.

Für einen Bibliotheksausweis bringen Sie zur Anmeldung Ihren Personalausweis mit. Für Altenpflegeeinrichtungen ist der Bibliotheksausweis kostenlos.

### Augenfreundliche Angebote

Lust auf augenfreundliche Lektüre? Dann sind Großdruckbücher aus der Bücherei genau das Richtige für Sie!

Unsere Empfehlungsliste Großdruck wurde 2022 um viele neue Titel erweitert und liegt in der Bücherei zur Abholung bereit. Eine große Auswahl an Hörbüchern ist nicht nur bei Sehproblemen eine attraktive Alternative zum Buch. Zusätzlich können Sie das gesamte eBook-Angebot der Bücherei nutzen.

Kosten: 12,00 Euro/Jahr

Für einen Bibliotheksausweis bringen Sie zur Anmeldung Ihren Personalausweis mit.

### Empfehlungsliste mit Büchern speziell zum Vorlesen für Senior:innen

Mit über 80 Titeln ist die Liste eine Fundgrube für alle, die gerne mit Senior:innen individuell oder in der Gruppe Zeit verbringen:

Die Liste enthält eine bunte Auslese von

- Geschichten
- Gedichten und Gereimtem
- Lustigem und Jahreszeitlichem
- Märchen, Fabeln und Sagen
- Erzählungen, die Erinnerungen an früher wecken
- Reime, Sprichwörter
- Lückentexte zum Vervollständigen.

Mit den vielfältigen Materialien kann man eine Vorlesestunde kurzweilig gestalten. Die ausgewählten Texte führen schnell zu Gesprächen und Gedankenaustausch. Neben den Vorlesetexten sind auch viele Ideen für interaktive Aktionen enthalten. Und ein Tipp zum Schluss: Liederbücher mit alten Volksliedern laden ein, die Vorleserunde gutgelaunt mit Musik zu beschließen. Alle Bücher sind entleihbar.

Die gedruckte Empfehlungsliste ist kostenlos in der Öffentlichen Bücherei – Anna Seghers und ihren Stadtteilbüchereien erhältlich und steht zum Download bereit auf der Internetseite:

[www.bibliothek.mainz.de](http://www.bibliothek.mainz.de).

### Angebote für Senioreneinrichtungen

Unser Flyer für Senioreneinrichtungen umfasst Medienangebote und Serviceleistungen, die die Öffentliche Bücherei in Kooperation mit der Mobilien Bücherei in Mainz anbietet. Er kann telefonisch angefordert werden.

### Kontakt

Öffentliche Bücherei Anna Seghers

in den Bonifaziestürmen, Anna-Seghers-Platz, 55118 Mainz

Telefon 06131 122659

- Angebot Büchertaschen, Großdruckbücher  
Telefon 06131 123970
- Bestellung von Großdrucklisten und Flyern  
Telefon 06131 123970 (Mo – Fr 10:00 – 12:00 Uhr)

E-Mail: [ursula.nawrath@stadt.mainz.de](mailto:ursula.nawrath@stadt.mainz.de)

[www.bibliothek.mainz.de](http://www.bibliothek.mainz.de)

Öffnungszeiten:

Dienstag, Mittwoch, Freitag 10:00 – 18:00 Uhr

Donnerstag 10:00 – 19:00 Uhr

Samstag 10:00 – 13:00 Uhr

### **Mobile Bücherei –**

#### **Ein Besuchs- und Vorleseangebot für ältere Menschen in Mainz**

Sie lieben Bücher, sind älter und es fällt Ihnen zunehmend schwer, Ihre Wohnung zu verlassen?

- Wir versorgen Sie mit Literatur und lesen vor!
- Die Bücherbot:innen bringen Ihnen Bücher, Hörbücher und andere Medien nach Ihren Interessen zur Ausleihe ins Haus.
- Auf Wunsch nehmen sich die Bot:innen gerne für Sie Zeit, lesen vor und unterhalten sich mit Ihnen.
- Das Angebot ist bis auf die Jahresgebühr für die Bücherei kostenlos.

Zweimal pro Jahr finden stadtweit an vielen Orten Vorlese- und Gesprächsnachmittage der Mobilien Bücherei statt. Die nächste Veranstaltungsreihe findet im Herbst 2024 statt und steht unter dem Motto „Vater Rhein erzählt: Märchen von Rittersleuten, Wassernixen und finsternen Schurken“ (siehe Seite 5).

Anmeldung und Fragen zur Mobilien Bücherei:

Telefon 0173 3163568

E-Mail: [mobile.buecherei@stadt.mainz.de](mailto:mobile.buecherei@stadt.mainz.de).

Bürozeiten des ehrenamtlichen Büroteams:

Montag 10:00 – 11:30 Uhr

Dienstag 14:00 – 15:30 Uhr

Donnerstag 15:00 – 16:30 Uhr

Eine Initiative der Bereiche Gemeindeschwester<sup>plus</sup> und der Öffentlichen Bücherei – Anna Seghers.

### **Pflegestützpunkte in Mainz**

Die Pflegestützpunkte sind ein kostenloses Beratungsangebot, welches sich an behinderte, ältere und pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige wendet.

- Die Beratung erfolgt persönlich, vertraulich, kompetent sowie trägerneutral und kostenfrei.
- Die Koordination aller Möglichkeiten der Versorgung im Pflege- oder Krankheitsfall orientiert sich dabei an den Wünschen und Bedürfnissen der Betroffenen.
- Die Fachkräfte informieren u.a. über Angebote der ambulanten Versorgung, Entlastungs- und Schulungsangebote für pflegende Angehörige, über Tages- und Kurzzeitpflege und Pflegeheime.
- Bei Bedarf unterstützen sie bei der Organisation der notwendigen Hilfen.
- Auf Wunsch erfolgt die Beratung auch Zuhause.
- Für Menschen, die privat pflegeversichert sind, sind die Pflegestützpunkte nicht zuständig. Bitte wenden Sie sich direkt an Compass – private Pflegeberatung GmbH, Gustav-Heinemann-Ufer 74c, 50968 Köln, Telefon 0800 1018800.

In Mainz stehen in sechs Beratungsstellen Ansprechpartnerinnen zur Verfügung. Die Beratungsstellen sind dabei bestimmten Stadtteilen zugeordnet:

### ***Pflegestützpunkt Mainz-Altstadt, Oberstadt***

Jägerstraße 37

55131 Mainz

Telefon 06131 6004986 und 6004985, Telefax 06131 6004987

E-Mail: [sina.proemper@pflugestuetzpunkte-rlp.de](mailto:sina.proemper@pflugestuetzpunkte-rlp.de)

E-Mail: [sabine.theis@pflugestuetzpunkte-rlp.de](mailto:sabine.theis@pflugestuetzpunkte-rlp.de)

### ***Pflegestützpunkt Mainz-Bretzenheim, Marienborn, Drais, Lerchenberg***

Ulrichstraße 42

55128 Mainz

Telefon 06131 9325822 und 9325821, Telefax 06131 9325823

E-Mail: [christine.soehn@pflugestuetzpunkte-rlp.de](mailto:christine.soehn@pflugestuetzpunkte-rlp.de)

***Pflegestützpunkt Mainz-Hartenberg-Münchfeld, Finthen***

Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 34

55130 Mainz

Telefon 06131 5766960

Telefax 06131 2187447

E-Mail: david.nork@pfligestuetzpunkte-rlp.de

***Pflegestützpunkt Mainz-Mombach, Gonsenheim***

Emrichruhstraße 33

55120 Mainz

Telefon 06131 6931121 und 6931120

Telefax 06131 6931122

E-Mail: ilona.jorkowski@pfligestuetzpunkte-rlp.de

E-Mail: stefanie.hetzler@pfligestuetzpunkte-rlp.de

***Pflegestützpunkt Mainz-Neustadt, Ebersheim***

Lessingstraße 12 a

55118 Mainz

Telefon 06131 6693860

Telefax 06131 6693862

E-Mail: galina.leonow@pfligestuetzpunkte-rlp.de

***Pflegestützpunkt Mainz-Weisenau, Laubenheim, Hechtsheim***

Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 34

55130 Mainz

Telefon 06131 2133468

Telefax 06131 2777672

E-Mail: regina.voge@pfligestuetzpunkte-rlp.de

### **Senioren-sicherheitsberater:innen**

Ältere Menschen empfinden bestimmte Lebenssituationen weit bedrohlicher als andere Altersgruppen. Um diesem erhöhten Sicherheitsbedürfnis älterer Menschen zu entsprechen, stehen Ansprechpartner:innen den Senior:innen im unmittelbaren Lebensumfeld zur Verfügung.

Schwerpunkte der Arbeit

- Kenntnisse über Strukturen, Zuständigkeiten und Ansprechpartner bei der Polizei in Mainz
- Definition der Grenzbereiche der Seniorenberatungen
- Aspekte des Unterschiedes zwischen objektivem und subjektivem Sicherheitsgefühl (Statistiken/Straftaten)
- Elementare Tipps/Verhaltensweisen zur Verhinderung von Wohnungseinbrüchen, Haustürgeschäften, Betrugsformen
- Erläuterung von Erste Hilfe-Maßnahmen, Ratschläge zum vorbeugenden Brandschutz
- Grundlegende Informationen zum Kommunalen Präventivrat
- Vermittlung der Erfahrungen einer bereits seit längerer Zeit aktiv als Sicherheitsberaterin wirkenden Seniorin.

Senioren-sicherheitsberater:innen sind keine „Ersatz-Sheriffs“.

Vielmehr können sie durch Tipps und enge Kontaktpflege vor Ort eine hilfreiche Arbeit leisten und das subjektive Sicherheitsgefühl steigern. In jedem Stadtteil ist mindestens eine Sicherheitsberaterin oder ein/e Sicherheitsberater:in eingesetzt.

Kontaktadresse zu den Senioren-sicherheitsberater:innen:

Kommunaler Präventivrat der Stadt Mainz

Frau Alexandra Barth

Stadthaus Große Bleiche 46/Löwenhofstr. 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 12-2544

E-Mail: [alexandra.barth@stadt.mainz.de](mailto:alexandra.barth@stadt.mainz.de)

### **Silbernetz verbindet**

Silbernetz bahnt einsamen Menschen ab 60 Jahren Wege aus der Isolation. Es ermöglicht anonyme Kontaktaufnahme, den Wiederaufbau persönlicher Verbindungen und hilft dabei, passende Angebote im Umfeld zu finden. Silbernetz besteht aus drei Bausteinen:

#### **Silbertelefon:**

Einfach mal reden: Die kostenfreie Rufnummer **0800 4 70 80 90** ist täglich von 8 bis 22 Uhr erreichbar.

Rufen Sie an – die Gespräche sind anonym, vertraulich und kostenfrei. Finden Sie ein offenes Ohr und Ermutigung auch ohne akute Krise. Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen.

#### **Silbernetz-Freundschaft:**

Regelmäßig ausgiebig mit demselben freundlichen Menschen telefonieren.

- Wir vermitteln Ihnen eine Telefonfreundschaft, die zu Ihren Wünschen passt.
- Lassen Sie sich zuverlässig einmal in der Woche anrufen.
- Über 0800 4 70 80 90 teilen Sie uns Ihr Interesse daran mit, für Dritte geht das leider nicht.
- Silbernetz-Freundschaften gibt es auch auf Japanisch.
- Anonym, vertraulich und kostenfrei.
- Im GenerationenTandem verbinden wir Ältere aus Seniorenheimen mit jüngeren Menschen zum Gespräch.

#### **Silber-Info:**

Wie erfährt man von Angeboten für Senior\*innen vor Ort?

- Die Silberinfo behält den Überblick und bahnt für Sie den Weg durch den Informationsdschungel.
- Silbernetz vermittelt deutschlandweit Informationen zu Basisangeboten der Altenhilfe in Ländern und Kommunen an die Anrufenden am Silbertelefon.

Mehr Informationen <https://silbernetz.org/>

**Regelmäßige Termine – Ehrenamt und Engagement**

**MEM – Mein Engagement in Mainz**

Das Ehrenamtsbüro „MEM – Mein Engagement in Mainz“ informiert, berät, ermutigt und qualifiziert Menschen, die sich in Mainz engagieren möchten. Termine nach Vereinbarung

MEM – Mein Engagement in Mainz

Diakonisches Werk Rheinhessen, Kaiserstraße 29, 55116 Mainz

Telefon 06131 37444501 (Mo 10.30 – 12.30 Uhr, Di 14.00 – 15.30 Uhr, Do 15:00 – 16:30 Uhr, Fr 10.30 – 12.00 Uhr)

E-Mail: [ehrenamt-mainz.rheinhessen@regionale-diakonie.de](mailto:ehrenamt-mainz.rheinhessen@regionale-diakonie.de)

[www.ehrenamtsbuero-mainz.de](http://www.ehrenamtsbuero-mainz.de)

**aktiv älter werden**

Das Amt für soziale Leistungen sucht für seine Veranstaltungen im Bereich „aktiv älter werden“ ehrenamtliche Helfer:innen, die Interesse haben, älteren Menschen in Mainz einen schönen Nachmittag zu bereiten. In erster Linie wird Hilfe im Servicebereich gesucht:

Ein- und abdecken der Tische, bedienen (Kaffee und Kuchen) und

Nachbereitung. Sollten Sie Lust haben uns zu unterstützen, wenden Sie sich bitte an

Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen

Bereich Offene Seniorenarbeit

Telefon 06131 12 2755, E-Mail: [seniorenarbeit@stadt.mainz.de](mailto:seniorenarbeit@stadt.mainz.de)

**Die Netzwerke der Seniorenarbeit in Mainz laden zum Mitmachen ein**

Haben Sie Lust, Ihren Mainzer Stadtteil aktiv mitzugestalten und gemeinsam an der Umsetzung von Projekten für ältere Menschen mitzuarbeiten? Dann sind Sie herzlich eingeladen, das Senioren-Netzwerk in Ihrem Stadtteil kennenzulernen und sich mit eigenen Ideen und Vorschlägen einzubringen. Die Netzwerke sind Gruppen aus ehrenamtlichen Bürger:innen, Mitarbeitenden aus verschiedenen

Bereichen der Seniorenarbeit, Vereinen und Einrichtungen des Stadtteils sowie den Ortsvorsteher:innen. Melden Sie sich gerne bei:

### **Netzwerk Senioren Mainzer Altstadt**

c/o Herr Oliver Backhaus

E-Mail: [Oliver.Backhaus@mainzer-altenheim.de](mailto:Oliver.Backhaus@mainzer-altenheim.de)

### **Senioren-Netzwerk Mainz-Bretzenheim, Finthen, Laubenheim, Marienborn, Neustadt und AK Offene Seniorenarbeit Ha-Mü**

c/o Frau Janine Bardoux

Telefon 06131 12-3625, E-Mail: [Janine.Bardoux@stadt.mainz.de](mailto:Janine.Bardoux@stadt.mainz.de)

### **AG Alter Gonsenheim**

c/o Stadtteiltreff Gonsenheim

Telefon 06131 687501

E-Mail: [C.Smeraldy@stadtteiltreff-gonsenheim.de](mailto:C.Smeraldy@stadtteiltreff-gonsenheim.de) oder

c/o AWO Seniorenzentrum Jockel Fuchs

Telefon 06131 4972700

E-Mail: [seniorenzentrum.jockel.fuchs@awo-rheinland.de](mailto:seniorenzentrum.jockel.fuchs@awo-rheinland.de)

### **Netzwerk Senioren Mainz-Hechtsheim**

c/o Frau Anne Stein-Hartmann, E-Mail: [anne.stein@t-online.de](mailto:anne.stein@t-online.de)

### **Senioren-Netzwerk Mombach**

c/o Caritas Haus St. Rochus

Telefon 06131 626727

### **Arbeitskreis Senioren**

c/o Netzwerk Weisenau

Telefon 06131 81239 oder 831617

E-Mail: [Ludwig.netzwerk-weisenau@caritas-mz.de](mailto:Ludwig.netzwerk-weisenau@caritas-mz.de)

Wenn Sie die Neugründung eines Senioren-Netzwerks in Mainz-Drais, Mainz-Ebersheim, Mainz-Lerchenberg oder Mainz-Oberstadt mit anstoßen wollen, melden Sie sich bitte bei der

Koordinatorin der Offenen Seniorenarbeit, Janine Bardoux

Telefon 06131 123625, E-Mail: [janine.bardoux@stadt.mainz.de](mailto:janine.bardoux@stadt.mainz.de)

### ***Wichtiger Hinweis für Veranstalter***

Redaktionsschluss für den nächsten

Veranstaltungskalender Januar bis April 2025

ist Freitag, 22. November 2024

Bitte senden Sie Ihre Veranstaltungshinweise an folgende

E-Mail-Adresse: [judith.schlotz@stadt.mainz.de](mailto:judith.schlotz@stadt.mainz.de).

### ***Bei Fragen zum Thema „aktiv älter werden“***

wenden Sie sich bitte an:

Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen

Judith Schlotz, Stadthaus, Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz

Telefon 06131 12-2755 (Di bis Fr 9:00 – 12:00)

E-Mail: [judith.schlotz@stadt.mainz.de](mailto:judith.schlotz@stadt.mainz.de)

### ***Sie erhalten den Veranstaltungskalender***

u.a. in allen Mainzer Ortsverwaltungen sowie an der Pforte im

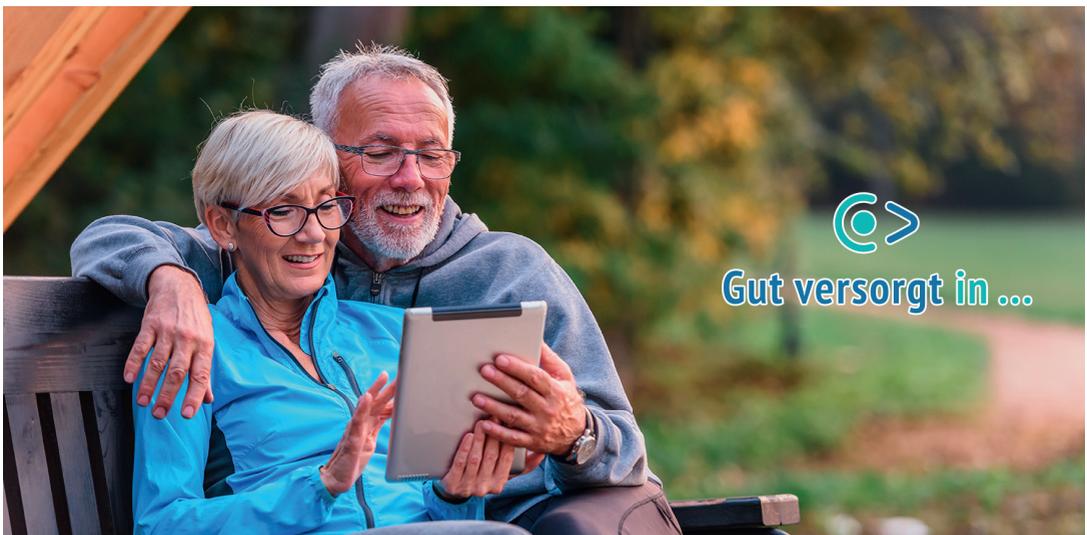
Stadthaus Große Bleiche.

Zusätzlich finden Sie die Broschüre auf der Internetseite:

[www.mainz.de/leben-und-arbeit/alt-und-jung/aktiv-aelter-werden.php](http://www.mainz.de/leben-und-arbeit/alt-und-jung/aktiv-aelter-werden.php)



***Die Landeshauptstadt Mainz übernimmt keine Gewähr dafür, dass die in dieser Broschüre aufgeführten Veranstaltungen wie angekündigt stattfinden. Bitte informieren Sie sich beim jeweiligen Veranstalter über eventuelle Absagen oder Terminverschiebungen.***



Gut versorgt in ...

## Gut versorgt in Mainz

APP jetzt kostenlos im App Store oder Google Play Store herunterladen!



**Informativ**  
Alles Wissenswerte & wichtige Anlaufstellen rund um Ihre Stadt

**Einfach & Schnell**  
Bequem mit wenigen Klicks zum Ziel

✓ **Übersichtlich**  
✓ **Barrierearm**  
✓ **Sprachgesteuert**

**Ihre App für Aktivität im Alter,  
Prävention, Gesundheit, Hilfe im Alltag  
und Pflege**

**Landeshauptstadt  
Mainz**



Landeshauptstadt  
Mainz

Alle Angaben ohne Gewähr,  
Änderungen möglich.

Herausgeberin:  
Landeshauptstadt Mainz  
Amt für soziale Leistungen  
Bereich Offene Seniorenarbeit  
Redaktion: Judith Schlotz  
Tel. 06131 12-2755  
E-Mail: [judith.schlotz@stadt.mainz.de](mailto:judith.schlotz@stadt.mainz.de)

Bildnachweis:  
Titelbild: [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com) - Tatjana Evdokimova

Druck:  
Druckerei Schwalm GmbH

Stand: August 2024