



Landeshauptstadt
Mainz

aktiv älter werden

Veranstaltungen
Januar – April 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.



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

aktiv älter werden

Veranstaltungen

Januar bis April 2024

Allgemeine Hinweise

Dieser Seniorenveranstaltungskalender bietet Ihnen interessante Angebote für die Monate Januar bis April, die uns von den Institutionen, Vereinen und ehrenamtlichen Anbieter:innen bis zum Redaktionsschluss (24.11.2023) mitgeteilt wurden.

Mit der Programmaufteilung finden Sie im ersten Teil die Einzelveranstaltungen und im zweiten Teil die regelmäßigen Angebote. Diese sind in folgende Bereiche unterteilt:

Begegnung und Geselligkeit	S. 19
Computer und Technik	S. 34
Bildung und Wissen	S. 41
Kultur und Kreativität	S. 45
Gesundheit und Bewegung	S. 60
Beratung und Unterstützung	S. 68
Ehrenamt und Engagement	S. 81

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: mainz.de/freizeit-und-sport/feste-und-veranstaltungen/veranstaltungskalender.php

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.

Einzelveranstaltungen

Mittwoch, 10.01.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

Neujahrstreffen für Seniorinnen und Senioren

Wir stoßen auf das neue Jahr an!

Veranstaltungsort: Wolfgang-Capito-Haus

Gartenfeldstr. 13-15, 55118 Mainz.

Evangelische Christuskirchengemeinde

Kaiserstraße 56, 55116 Mainz

Telefon 06131 234677

E-Mail: christuskirchengemeinde.mainz@ekhn.de

Donnerstag, 11.01.2024, 15:00 – 16:00 Uhr

Kommt singt mit uns und lasst euch von Klängen überraschen

Einladung in den Seniorentreff Laubenheim

AWO Begegnungsstätte Laubenheim (Wilhelm-Spies-Haus)

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 0176 55394118 Frau Abel

Eine Veranstaltung von Frau Abel und Frau Nossack in Zusammenarbeit mit dem Seniorennetzwerk Laubenheim.

Donnerstag, 11.01.2024, 19:00 Uhr

Vortrag und Diskussion:

"Ist die (Saal-) Fastnacht noch finanzierbar???"

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kolpinghaus Mainz

Holzstraße 19, 55116 Mainz

Telefon 06131 383414 Irmgard Papenberg

E-Mail: Kolpingsfamilie-Mainz@t-online.de

Freitag, 12.01.2024, 18:00 Uhr

**Vortrag „Was heißt schon gutes Altern? –
Über Gesundheit und Wohlbefinden in jedem Alter“**

Begleitend zur Ausstellung „Was heißt schon alt?“ findet ein Vortrag von Prof. Dr. Ingo Neupert, Hochschule Rhein-Main, zum Thema Wohlbefinden im Alter statt.

„70 ist das neue 60!“ – Unter diesem Motto erläutert Prof. Neupert sich wandelnde Altersbilder und überholte stereotype Vorstellungen. Er spricht nicht nur über die Möglichkeiten eines aktiven und erfüllten Lebens im Alter, sondern wirft auch einen Blick auf die Auswirkungen von Zufriedenheit und Gemeinschaft auf unsere Gesundheit.

Im Anschluss an den Vortrag bietet Frau Petra Studt, Gemeindegeschwester^{plus}, den Besucher:innen einen realistischen Einblick in das Älterwerden hier in Mainz. Sie stellt die vielfältigen Angebote für Senior:innen in unserer Stadt vor.

Veranstaltungsort: Öffentliche Bücherei- Anna Seghers

Bonifaziustürme am Hauptbahnhof, 55118 Mainz

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ursula Nawrath, Öffentliche Bücherei- Anna Seghers

Telefon 06131 12-2476 (nähere Infos)

E-Mail: ursula.nawrath@stadt.mainz.de

Mittwoch, 17.01.2024, 15:00 Uhr

Reisebericht „Taiwan erleben“ von Herrn Vogtländer

Pro Seniore Residenz Frankenhöhe

Kelterweg 1, 55129 Mainz

Mittwoch, 17.01.2024, 18:00 Uhr

Gesundheitsvortrag von feelfit-das Gesundheitsloft

Pro Seniore Residenz Frankenhöhe

Kelterweg 1, 55129 Mainz

Samstag, 20.01.2024, 17:11 Uhr

Familienfastnachtssitzung

Kolpinghaus Mainz

Holzstraße 19, 55116 Mainz

Kartenbestellung unter 06130 945982 Familie Reh

Sonntag, 21.01.2024, 15:00 Uhr

Legende und Wahrheit –

Irrtümer und Schummeleien zur Mainzer Geschichte

In Mainz wird geschummelt und geschwindelt, dass sich die Balken biegen – und das seit Generationen.

Die Mainzer:innen nehmen dabei weder Rücksicht auf ihren Gutenberg noch St. Martin oder gar die Mainzer Fastnacht.

Lernen Sie die „wahren“ Feinheiten der Mainzer Geschichte kennen.

Kosten: 9,00 Euro/Person (erm. 7,00 Euro)

Treffpunkt: Schillerplatz, Fastnachtsbrunnen

Geographie für Alle e.V.

Jakob-Welder-Weg 11 (Raum 02 172), 55099 Mainz

Telefon 06131 3925145, E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de

www.geographie-fuer-alle.de

Dienstag, 23.01.2024, 15:11 Uhr (Einlass 14:00 Uhr)

Kreppelkaffee der Mainzer Freischützengarde

Fastnachtliches Bühnenprogramm für Senior:innen

Kosten: ausverkauft!

Veranstaltungsort: Haus der Jugend

Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz

Eine Veranstaltung der Mainzer Freischützengarde in Kooperation mit dem Mainzer Seniorenbeirat und aktiv älter werden.

Dienstag, 30.01.2024, 17:00 – 19:00 Uhr (Einlass 16:30 Uhr)

Ehrenamt – Ist das was für mich?

Was bedeutet es, sich ehrenamtlich zu engagieren? Welche Pflichten habe ich als Ehrenamtliche*r, und welche Rechte? Wie viel Zeit muss ich mitbringen und was muss ich können? Welche Möglichkeiten gibt es in Mainz, sich zu engagieren? Diese Fragen und noch viele mehr werden in der Infoveranstaltung des Ehrenamtsbüros MEM geklärt.

Veranstaltungsort: Volkshochschule Mainz, Aula, Haus C
Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ehrenamtsbüro MEM – Mein Engagement in Mainz

Telefon 06131 37444501 Anmeldung oder

E-Mail: ehrenamt-mainz.rheinhessen@regionale-diakonie.de

www.ehrenamtsbuero-mainz.de

Dienstag, 06.02.2024, 14:00 – 16:00 Uhr

Nährischer Tanztee für Senioren

mit kleinem Programm und Tanz, Claudia Krehn-Azghandi und Kollegen freuen sich auf einen lustigen Nachmittag mit Ihnen.

Kosten: 5,55 Euro incl. einer Tasse Kaffee oder Tee und einem Kreppel

Veranstaltungsort: Clubtanzschule Willius-Senzer

Karmeliterplatz 6, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 06131 220666

E-Mail: info@willius-senzer

Dienstag, 06.02.2024, 19:00 Uhr (Einlass 18:15 Uhr)

Werkstattkonzert: 5. Sinfonie von Beethoven

UniOrchester Mainz unter Leitung von Felix Koch, Einführung von Prof.

Dr. Birger Petersen

Eintritt frei, freie Platzwahl

Veranstaltungsort:

Auferstehungskirche Mainz-Hartenberg (Nähe SWR Funkhaus)

Am Fort Gonsenheim 151, 55122 Mainz

Collegium musicum – Johannes Gutenberg-Universität Mainz

www.collegium-musicum.uni-mainz.de

Freitag, 09.02.2024, 14:00 Uhr

Kreppel-Kaffee im Dantehaus

AWO Begegnungsstätte Bretzenheim (Dantehaus)

Dantestraße 13, 55128 Mainz

Telefon 06131 932406

Sonntag, 18.02.2024, 15:11 Uhr

Fassenachtliche Erinnerungen eines Klepperbuben

Es erwarten Sie Erlebnisse und Erinnerungen des Urmainer

Klepperbuben Franz Winkler. Vom Hauptbahnhofsviertel bis zum

Fastnachtsbrunnen – auf den Spuren des früheren Zugwegs am Rosenmontag – können Sie seinen Geschichten über die Umzüge und prominente Persönlichkeiten der Meenzer Fassenacht in der Zeit von 1949-1969 lauschen.

Kosten: 9,00 Euro/Person (erm. 7,00 Euro)

Treffpunkt: Hauptbahnhof Mainz, Haupteingang

Geographie für Alle e.V.

Jakob-Welder-Weg 11 (Raum 02 172), 55099 Mainz

Telefon 06131 3925145, E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de

www.geographie-fuer-alle.de

Donnerstag, 22.02.2024, 18:00 – 21:30 Uhr

Perfekte Urlaubs- und Geburtstagsfilme – Die freie Schnittsoftware "shotcut"

In diesem Kurs werden grundlegende Kenntnisse vermittelt, wie aus Videoaufnahmen vom Urlaub, von einer Familienfeier oder einem Sportereignis ein fesselnder Film erstellt werden kann.

Jede/-r Kursteilnehmer:in kann auch eigenes Videomaterial mitbringen, das im Kurs bearbeitet werden kann. Im Weiteren gibt es praktische Tipps und Anleitungen, unter anderem zu folgenden Fragen:

- Wie komme ich zu gelungenen Aufnahmen und einem interessanten Film?
- Wie wirken Totale und Naheinstellungen?
- Wie setze ich das kostenfreie Schnittprogramm „shotcut“ ein?

Kurs-Nr.: XF67120

Kosten: 28,00 Euro (1Termin)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz

Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-0

E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, vhs-mainz.de

Samstag, 24.02.2024, Uhrzeit bitte erfragen

Vereinsarbeit – Was gilt es zu beachten?

Für bereits engagierte Freiwillige bietet der Workshop eine Erweiterung oder Aktualisierung der aktuell im Verein genutzten Fertigkeiten und Kompetenzen. Vier Dozierende referieren jeweils neunzig Minuten zu juristischen Fragen wie Satzung und Versicherung sowie zu Würdigung und Wertschätzung oder Öffentlichkeitsarbeit im Verein und die damit verbundene Gewinnung von Ehrenamtlichen.

Kosten: NN

Veranstaltungsort: Volkshochschule Mainz

Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist über die Website erforderlich.

Ehrenamtsbüro MEM – Mein Engagement in Mainz

Telefon 06131 37444501 (Infos)

www.ehrenamtsbuero-mainz.de

Samstag, 24.02.2024, 9:00 – 13:00 Uhr

Ein buntes und gesundes Leben mit 60 plus ... Wie geht das?

Wertvolle Jahre liegen vor Ihnen. Die Gestaltung Ihres Lebens am Ende der Berufstätigkeit und vielleicht auch der Familienphase ist zum einen Teil durch Verpflichtungen vorgegeben, zum anderen Teil liegt sie in Ihrer Hand.

Es erwartet Sie ein Vormittag für Körper, Geist und Seele. Kurze Vorträge, bewährte Tipps, gemeinsame Übungen und vor allen Dingen ein lebendiger Austausch zeigen Ihnen Wege und Anregungen auf, die Sie persönlich für Ihren weiteren Lebensweg inspirieren mögen. Wir werden uns an diesem Vormittag Zeit lassen für die große Frage: „Wo stehe ich jetzt, wo will ich hin?“

Daneben finden vielfältige lebenspraktische Themen wie Mobilität, Umgang mit dem Smartphone oder das Finden eines passenden Ehrenamts einen Platz. Freundschaftliches Netzwerken ist dabei

anregend und hilfreich. Im Fokus steht immer das gelingende Leben mit einer gesunden Work-Life-Balance.

Die Referentin ist als Dozentin, Beraterin und Autorin tätig.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und Schuhe!

Bei einem gemeinsamen Pausen - Frühstück wollen wir unseren Austausch miteinander vertiefen. Bringen Sie bitte nach Möglichkeit etwas zu essen oder trinken mit, was Ihnen keine Mühe machen soll, z.B. ein paar Brötchen oder eine Kanne Kaffee. Für Butter und Marmelade wie auch für Geschirr ist gesorgt. Kurs-Nr.: XF14410

Kosten: 35,00 Euro (1Termin)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz

Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-0

E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, vhs-mainz.de

Samstag, 24.02.2024, 15:00 Uhr

Gentrifizierung in der Neustadt – Zwischen Industrie- und Szeneviertel

Von Anfang an war die Neustadt durch Gegensätze geprägt. Wo sich einst Friedhöfe und Schrebergärten befanden, entwickelt sich heute ein vielfältiges Szeneviertel zwischen Hipster, Gentrifizierung und Sozialer Stadt. Entdecken Sie mit uns in diesem einzigartigen Projekt der Stadterweiterung den buntesten und am stärksten wachsenden Stadtteil von Mainz.

Kosten: 9,00 Euro/Person (erm. 7,00 Euro)

Treffpunkt: Gartenfeldplatz, neben dem Spielplatz

Geographie für Alle e.V.

Jakob-Welder-Weg 11 (Raum 02 172), 55099 Mainz

Telefon 06131 3925145, E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de

www.geographie-fuer-alle.de

Samstag, 24.02.2024, 15:00 – 16:45 Uhr

Geheimnisvolle Rauhächte

Von Weihnachten bis zum Dreikönigstag leben wir „zwischen den Jahren“. Es ist die Zeit der Geister und Dämonen, die in wilder Jagd um die Häuser ziehen und die Menschen ängstigen. Um sich zu schützen, führen die Hausbewohner heidnische Rituale durch, wie z. B. Räuchern, Fegen und Orakeln. Auch Frau Holle ist unterwegs. Auf unserer Tour erfahren Sie, wo sie sich in Mainz aufhält, um die Faulen zu bestrafen und die Fleißigen zu belohnen. Viele dieser Bräuche wurden im Laufe der Jahrhunderte vom Christentum übernommen und umgedeutet, so dass sie zum Teil immer noch praktiziert werden. Lassen Sie sich überraschen.

Kosten: 16,00 Euro/Person

Treffpunkt: Mainz Store, Am Markt 17, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

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

Samstag, 24.02.2024, 15:00 – 16:45 Uhr

Stolpern im Kopf und im Herzen - Auf Spurensuche mit dem Staatstheater Mainz

Ein Rundgang zu ausgewählten Stolpersteinen und Erinnerungsorten der NS-Diktatur in der Mainzer Innenstadt

In vielen Ländern weltweit werden seit mehreren Jahren an verschiedenen Orten sogenannte Stolpersteine in den Bürgersteig eingesetzt, so auch in der Landeshauptstadt Mainz. 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 im Staatstheater Mainz mit einem musikalischen Beitrag aus dem Opernensemble, welcher den Bogen zur Oper Die Passagierin von Mieczysław Weinberg schlägt.

Kosten: 14,00 Euro/Person (12,00 Euro für Senior:innen)

Treffpunkt: Haus des Erinnerns

Flachsmarktstraße 36, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

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

Eine Kooperation von mainzplus CITYMARKETING und Staatstheater Mainz.

Sonntag, 25.02.2024, 15:00 Uhr

Der UFA-Film „Die Fastnachtsbeichte“

Dieser Film wurde mit Götz George als Hauptdarsteller in Mainz gedreht. Der kleine Klepperbub Franz Winkler nahm 1960 an den Dreharbeiten teil. Inzwischen ist er Major der Kleppergarde und präsentiert im Rahmen des Rundgangs die Originalschauplätze des Films und der Erzählung von Carl Zuckmayer.

Kosten: 9,00 Euro/Person (erm. 7,00 Euro)

Treffpunkt: Fischtorplatz / Fischtorbrunnen („Quellkartoffel und Hering“)

Geographie für Alle e.V.

Jakob-Welder-Weg 11 (Raum 02 172), 55099 Mainz

Telefon 06131 3925145, E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de

www.geographie-fuer-alle.de

Dienstag, 27.02.2024, 19:00 Uhr

Vortrag über die Mainzer Stadtgeschichte von Herrn Bermeitinger

Pro Seniore Residenz Frankenhöhe

Kelterweg 1, 55129 Mainz

Donnerstag, 07.03.2024, 10:00 Uhr

Stadtführung für Senior:innen – aktiv älter werden

Vom Centralbahnhof zum Gebirg

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

Bahnhofplatz 6,55116 Mainz

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

Telefon 06131 674794 Franz Guschlbauer

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

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

Samstag, 09.03.2024, 14:30 Uhr

Die Fastnachtsbeichte –

Auf den Spuren von Carl Zuckmayers Lokalnovelle

Die Fastnachtsbeichte gehört bis heute zu den bekanntesten deutschen Novellen und handelt von einem Mord in Mainz zur Fastnachtszeit 1913. Nehmen Sie teil an einer Zeitreise zu den Originalschauplätzen und zeitgenössischen Hintergründen der Novelle.

Kosten: 9,00 Euro/Person (erm. 7,00 Euro)

Treffpunkt: Schillerplatz, Fastnachtsbrunnen

Geographie für Alle e.V.

Jakob-Welder-Weg 11 (Raum 02 172), 55099 Mainz

Telefon 06131 3925145, E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de

www.geographie-fuer-alle.de

Montag, 11.03.2024, 19:00 Uhr

Vortrag "Wie schütze ich mein Zuhause"

Polizeihauptkommissarin Eva Koch gibt Informationen zum Schutz der Wohnung

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kolpinghaus Mainz

Holzstraße 19, 55116 Mainz

Telefon 06131 383414 Irmgard Papenberg

E-Mail: Kolpingsfamilie-Mainz@t-online.de

Mittwoch, 13.03.2024, 11:45 Uhr

Wir gehen zusammen aus! – Gonsenheimer Wildpark

Leitung: Gabi Frank-Mantowski

Treffpunkt: 11:45 Uhr Lerchenberg Straßenbahn-Endhaltestelle oder

12:50 Uhr am Eingang zum Wildpark

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg

Telefon 06131 96510-370, E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

Donnerstag, 14.03.2024, 9:30 Uhr

Stadtwanderung für Senior:innen – aktiv älter werden

Vom Lerchenberg nach Heidenfahrt

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.

Telefon 06131 381527 Peter Abel (nähere Infos)

Treffpunkt: Hotel Hammer

Bahnhofplatz 6, 55116 Mainz

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

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

Samstag, 23.03.2024, 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 zum Birnbaum, zur Christophskirche und über

Einzelveranstaltungen – März

den Flachsmarkt 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 (erm. 7,00 Euro)

Treffpunkt: Quintinskirche, Eingang Quintinsstraße

Geographie für Alle e.V.

Jakob-Welder-Weg 11 (Raum 02 172), 55099 Mainz

Telefon 06131 3925145, E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de

www.geographie-fuer-alle.de

Donnerstag, 04.04.2024, 10:00 Uhr

Stadtführung für Senior:innen – aktiv älter werden

2000 Jahre Mainz

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: Kurfürstliches Schloss, Eingang Große Bleiche

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

Telefon 06131 674794 Franz Guschlbauer

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

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

Dienstag, 09.04.2024, 15:00 – 18:00 Uhr

Weck, Worscht und Ehrenamt

Bei Weck und Worscht beraten wir Sie zum Thema Ehrenamt in Mainz. Sie möchten sich engagieren oder nur mal einen Eindruck von den Engagementmöglichkeiten in Mainz kriegen? Kommen Sie gerne zwischen 15:00 und 18:00 Uhr vorbei!

Veranstaltungsort: Quartierstreff Am Rosengarten (AWO Rheinland)

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist ab März über die Website erforderlich.

Ehrenamtsbüro MEM – Mein Engagement in Mainz

Telefon 06131 37444501 (Infos)

www.ehrenamtsbuero-mainz.de

Donnerstag, 11.04.2024, 9:30 Uhr

Stadtwanderung für Senior:innen – aktiv älter werden

Drei-Brücken-Weg

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.

Einzelveranstaltungen – April

Telefon 06131 674794 Franz Guschlbauer (nähere Infos)

Treffpunkt: Hotel Hammer

Bahnhofplatz 6, 55116 Mainz

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

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

Dienstag, 16.04.2024, 13:30 Uhr

Frühlingsausflug zur Burg Falkenstein

Genießen Sie die erwachende Natur und den herrlichen Ausblick. Für Menschen, die noch gut zu Fuß sind, ist eine kleine Wanderung eingeplant. Kaffee und Kuchen vor Ort.

Treffpunkt: ASB-Vitalzentrum Lerchenberg

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Bitte anmelden und Details erfahren zu Fahrtmöglichkeiten und Kostenbeteiligung.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhäuschen Lerchenberg)

Telefon 06131 96510-370, E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

Sonntag, 21.04.2024, 14:00 – ca. 17:00 Uhr

Senioren-(Tanz)-Fest

u.a. mit Claudia Krehn-Azghandi aus der Tanzschule Willius Senzer

Veranstaltungsort: Katholisches Gemeindehaus Weisenau

Christianstraße 56, 55130 Mainz

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Telefon 06131 6989852 vormittags oder per

E-Mail: ludwig.netzwerk-weisenau@caritas-mz.de

Eine Zusammenarbeit des Arbeitskreis Senioren Weisenau, des Netzwerk Weisenau, der katholischen Jugend Weisenau und der Landeshauptstadt Mainz.

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

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

Seniorenfrühstück

Treffpunkt Marienborn

Am Sonnigen Hang 9a, 55127 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 06131 364461 (AB)

Handy 0174 5302745

E-Mail: gerhardt@treffpunkt-marienborn.de

www.treffpunkt-marienborn.de

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

Öffentliches Wohnzimmer

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

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

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

montags, 1x im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr

Kompass 50plus – Gruppenangebot für Frauen ab 50

Themen: Austausch, Bewegung, Info-Veranstaltungen zu verschiedenen spannenden Themen, Kreativ sein, gemeinsame Ausflüge

Für das Programmheft bitte unter Telefon 06131 233695 nachfragen!

HILDEGARD HAUS

Römerwall 67, 55131 Mainz

Telefon 06131 233895

E-Mail: info@skf-mainz.de

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

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

Offener Mittagstisch

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

Kosten: 8,50 Euro/Menü

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

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

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Essensmarken können (montags bis freitags 9:00 – 12.00 Uhr) über die Verwaltung erworben werden.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Telefon 06131 9988-107

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 – 16:30 Uhr

Seniorencafé

Geselliges Beisammensein

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

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

jeden 1. Montag im Monat, 15:00 Uhr (außer Feiertage)

Montagstreff – nicht nur für Ältere

- 08.01.2024 „Mit Hoffnung und Zuversicht aus dem Glauben in das neue Jahr“, Vortrag mit Aussprache
Herr Diakon Gerhard Schmitt, Pfarrsaal Heilig Kreuz
- 05.02.2024 „Texte und Gedanken aus der Literatur, die mir etwas bedeuten“ – Die Teilnehmer werden gebeten, eigene Texte mitzubringen. Textvorstellung mit möglichem Austausch dazu, Gemeindezentrum St. Alban
- 04.03.2024 „Steckt nicht in uns allen eine Musikerin oder ein Musiker?“ – Wir musizieren gemeinsam mit rhythmischen Instrumenten, die zur Verfügung stehen.
Pfarrsaal Heilig Kreuz
- 08.04.2024 „Literarische Einblicke – Gedichte zum Frühling“, Vortrag, Herr Gregor Brantzen,
Gemeindezentrum St. Alban

Kosten: kleine Spende für Kaffee und Kuchen erwünscht

Veranstaltungsorte:

Pfarrsaal Heilig Kreuz, Weichselstraße 60 oder

Gemeindezentrum St. Alban, An der Goldgrube 44, 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Pfarrgruppe Mainz-Oberstadt

Telefon 06131 53061 Pfarrbüro (Anmeldung)

montags, 1x im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

Seniorentreff

- 08.01.2024 Erzähl doch mal von früher – Was hat dich bewegt und gefreut?
- 05.02.2024 Wir feiern Fastnacht mit Kaffee, Kreppel, Gesang & Beiträgen – Hütchen oder Verkleidung erwünscht

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

04.03.2024 Unsere Freizeit im Alter – was uns gefällt, was wir so machen oder auch gerne mal machen würden?

08.04.2024 Umgang mit Heilkräutern

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

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, 10:30 – 12:00 Uhr (außer in den Schulferien RLP)

Internationales Erzählcafé für Frauen

Gemeinsam kochen, kreativ sein, Ausflüge und vieles mehr. Themen und Ideen zur Gestaltung der Treffen können von den Teilnehmerinnen eingebracht werden. Wir freuen uns auf Sie.

Caritas Stadtteilzentrum – Netzwerk Weisenau

Friedrich-Ebert-Straße 57 b, 55130 Mainz

Telefon: 06131 81239 Elke Ries, E-Mail: e.ries@caritas-mz.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

**Offener Seniorentreff – Gemeinsames Beisammensein
sowie Skat für Männer und Frauen**

AWO Begegnungsstätte Laubenheim

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, 14:00 Uhr Hinfahrt (15:30 Uhr Rückfahrt)

Westring Shuttle ins Café Malete

Jeden Dienstag können mobil eingeschränkte Menschen mit unserem Busje das Café erreichen.

Treffpunkt: Parkplatz am Netto um 14:00 Uhr nur nach Anmeldung!

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 (Anmeldung montags oder dienstags bis 12 Uhr)

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

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

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

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

Kuchen, Kaffee, kalte und warme Getränke zu günstigen Preisen
Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)
Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz
Telefon 06131 626727 Noemi Barrawasser
E-Mail: n.barrawasser@caritas-mz.de

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 14:30 Uhr

Café Kolping

Gemütliches Beisammensein bei guten Gesprächen

06.02.2024 Kreppelkaffee

05.03.2024 mit Fastenandacht gestaltet von Pater Klemens

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kolpinghaus Mainz

Holzstraße 19, 55116 Mainz

Telefon 06131 383414 Irmgard Papenberg

E-Mail: Kolpingsfamilie-Mainz@t-online.de

dienstags, 15:00 – 17:30 Uhr

Seniorentreff 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

dienstags, 18:00 Uhr

Offener Gesangskreis

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Begegnungsstätte Finthen

Telefon 0179 6776244

jeden 1. und 2. 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), 10:00 – 12.00 Uhr

Spielevormittag

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

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

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

Café Malta für Menschen mit Demenz

In unserer Gruppenbetreuung, dem Café Malta, werden Menschen mit Demenz betreut und in Gemeinschaft durch unterschiedliche Aktivitäten, wie z.B. Gesellschaftsspiele, Sitzgymnastik oder Singen, angeregt.

Kosten: 20,00 Euro/Stunde

Veranstaltungsort: Café Malta

Schönbornstraße 16, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 06131 25041-21 oder 0160 8859759

E-Mail: silvia.kunz@malteser.org

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

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

Offener Seniorentreff – Kaffee- und Spiele-Nachmittag

AWO Begegnungsstätte Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 06131 6368309

mittwochs, 15:00 – 17:00 Uhr (14.02., 13.03. und 10.04.2024)

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

mittwochs, 15:00 – 17:00 Uhr (außer 03.01.2024)

Spieletreff am Mittwoch

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

Kuchenspenden sind willkommen.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhäuschen Lerchenberg)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 96510-370, E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

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.

Evangelische Auferstehungsgemeinde Mainz

Am Fort Gonsenheim 151, 55122 Mainz

Telefon 06131 320972 Gemeindebüro

mittwochs, 15:30 Uhr (außer 03.01.2024)

Bridge-Spielkreis

Veranstaltungsort: Hans-Böckler-Straße 3, 55128 Mainz

Telefon 06131 363577

donnerstags, 11:30 – 13:00 Uhr (ab 04.01.2024)

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. Kurs-Nr.: XF17032, XF17033

Veranstaltungsort: Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-0

E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, vhs-mainz.de

jeden 3. Donnerstag im Monat, 12:30 Uhr

Mahl-Zeit (Mittagstisch)

Bürger kochen für Bürger: ein ehrenamtliches Team kocht ein frisches Mittagessen für Sie, das gemeinsam gegessen wird. Terminlich kann es zu Abweichungen kommen, bitte beachten Sie die Aushänge oder informieren sich telefonisch.

Kosten: 3,50 Euro exklusive Getränke

Eine Anmeldung ist erforderlich: Sie können sich bis 3 Tage vorher in die Liste im Caritas Haus St. Rochus eintragen oder rufen Sie an.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626727 Noemi Barrawasser

E-Mail: n.barrawasser@caritas-mz.de

donnerstags, 14:00 Uhr

Offener Seniorentreff

AWO Begegnungsstätte Finthen

Poststraße 69, 55126 Mainz

Telefon 0179 6776244

donnerstags, 14.00 Uhr

Seniorencafé RV 1910

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

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 bis sonntags, 14:30 – 17:00 Uhr

Rosen Café

Bei Kaffee, leckerem Kuchen und guter Gesellschaft genießen Sie unser freundliches, barrierefreies Café. Bei schönen Wetter wird zusätzlich auf unserer sonnen- und windgeschützten Terrasse serviert. Den Rundum-Service leistet ausschließlich unser Ehrenamtsteam.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten
Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz
Telefon 06131 9988-200 Frau Zander

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.

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 (Weisenau)

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

Telefon 0151 20243813 Hanni Fertsch, E-Mail: 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

freitags, 14:00 – 17:00 Uhr

Kaffeekränzchen und Singen im Seniorentreff

Mainzer Rentnerbund

Richard-Wagner-Straße 5, 55118 Mainz

Telefon 06131 227243

E-Mail: mainzer-rentnerbund@t-online.de

freitags, 14:00 Uhr (12., 26.01., 23.02., 08., 22.03., 12. und 26.04.2024)

Freitagstreff für Senior:innen

AWO Begegnungsstätte Bretzenheim (Dantehaus)

Dantestraße 13, 55128 Mainz

Telefon 06131 932406

freitags, 15:00 – 17:00 Uhr (alle zwei Wochen ab 12.01.2024)

"Internationales Café"

Sprachen auffrischen, neu lernen und vor allem andere Menschen kennenlernen geht auch im höheren Alter. Hier wird gemeinsam gesprochen und ausprobiert. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

AWO-Tagesstätte Hartenberg-Münchfeld

Am Judensand 69, 55122 Mainz

Telefon 06131 387595, www.facebook.com/awohamue

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.

- 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 – 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

www.frauenzentrum-mainz.de

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

50 plus

Stammtisch für Lesben, Schwule und Bisexuelle ab 50 Jahre
zum Gedankenaustausch, zum Geschichten erzählen und zum Pläne
schmieden

Hintere Bleiche 29, 55116 Mainz

E-Mail: 50plus@sichtbar-mainz.de

www.barjedersicht.de

jeden 2. Sonntag im Monat, 12:30 Uhr

Sonntagmahl St. Bonifaz

Alle die gerne in Gemeinschaft essen sind herzlich eingeladen.

Kosten: 2,00 Euro

Pfarrei St. Bonifaz Mainz (Pfarrsaal)

Bonifaziusplatz 1, 55118 Mainz

Telefon 06131 96091-0

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 Ausfahrt.

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

- Die Fahrradrickscha 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 Rickscha setzen, bis zu zwei Stunden ohne Anstrengung und ohne längere Pause in der Rickscha sitzen und einen möglichen Toilettengang allein bewerkstelligen oder fahren mit einer Begleitperson, die diesen unterstützt.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Ausfahrt 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

www.malteser-mainz.de/dienste-und-angebote/leben-im-alter/rikscha.html

Regelmäßige Termine – Computer und Technik

montags, 10:00 – 12:00 Uhr (11.03. + 18.03. oder 22.04. + 29.04.2024)

Internet für Senioren

Zweiteilige Einführungskurse in die Nutzung des Internets für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Hilfreich sind Grundkenntnisse in der Handhabung von Tastatur und Maus.

Veranstaltungsort: Zentrale der Öffentlichen Bücherei Mainz

Anna-Seghers-Platz (Bonifaziustürme), 55116 Mainz

Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

Öffentliche Bücherei Mainz

Telefon 06131 12-2362 (Infos und Anmeldung Mo – Fr 8:00 – 12:00 Uhr)

montags bis donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr

PC-Café (Internetcafé)

In Kooperation mit dem Caritaszentrum Delbrêl bieten wir an fünf PC-Arbeitsplätzen eine kostenlose Nutzung an. Ausgestattet sind die Computer mit dem Microsoft Office Paket (Word, Excel, PowerPoint) und Internetzugang. Gegen geringe Gebühr können Sie auch Fax, Drucker oder Kopierer benutzen. Ein Ehrenamtlicher von NIN e.V. hilft Ihnen vor Ort bei Fragen und Problemen gerne weiter. Donnerstags findet zusätzlich eine spezielle Betreuung „Bewerbung intensiv“ statt.

Veranstaltungsort: Caritaszentrum Delbrêl

Aspeltstraße 10, 55118 Mainz

Neustadt im Netz e.V. (NiN)

E-Mail: nin@mainz-neustadt.de, www.nin.mainz-neustadt.de

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

Januar	08.01. und 22.01.2024
Februar	05.02. und 19.02.2024
März	04.03. und 18.03.2024
April	08.04. und 22.04.2024

Digital-Sprechstunde. Individuelle Beratung für Senior:innen
ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhäuschen Lerchenberg)
Hindemithstraße 1, 55127 Mainz
Telefon 06131 96510-370, E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de
www.asb-mainz.de/vitalzentrum

dienstags, 10:00 – 12:00 Uhr

Digital-Sprechstunde

im MaLuKi und dem WoHa

Wir helfen gern bei allen Fragen rund um Handy, Computer, Internet & Co. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

AWO Hartenberg-Münchfeld
Am Judensand 69, 55122 Mainz
Telefon 06131 387595
www.facebook.com/awohamue

dienstags, 14:30 – 16:30 Uhr (09., 23., 30.01, 27.02., 12. u. 26.03.2024)

Smartphone- und Tabletsprechstunde

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Veranstaltungsort: Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 470487 Familie Veit (Anrufbeantworter, mit Rückruf)

E-Mail: digibo.veit@web.de

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

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

www.nin.mainz-neustadt.de

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 10:00 – 11:30 Uhr

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. 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

www.frauenzentrum-mainz.de/computer-internet

mittwochs, 16:30 – 18:30 Uhr

PC Kurs im Netzwerk Weisenau

Der Kurs bietet Interessierten mit und ohne Vorkenntnisse die Möglichkeit Grundlagen und Neues am PC und im Internet zu erlernen. Gerne können Sie ihr eigenes Laptop mitbringen und während des Kurses daran arbeiten.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Caritas Stadtteilzentrum

Netzwerk Weisenau (nicht barrierefrei)

Friedrich-Ebert-Straße 57 b, 55130 Mainz

Telefon: 06131 81239 Elke Ries, E-Mail: e.ries@caritas-mz.de

jeden letzten Mittwoch im Monat, 16:30 – 18:30 Uhr

Offener PC-Treff

Hier haben Sie Gelegenheit individuellen Fragen und Themen rund um den PC und das Internet los zu werden. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Caritas Stadtteilzentrum

Netzwerk Weisenau (nicht barrierefrei)

Friedrich-Ebert-Straße 57 b, 55130 Mainz

Telefon: 06131 81239 Elke Ries, E-Mail: e.ries@caritas-mz.de

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

PC-Sprechstunde

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

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. Kommt gerne einfach vorbei. Bitte beachtet, 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, Kaffeefullautomaten, 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

www.repaircafemainz.org

jeden 3. Samstag im Monat, 12:00 – 14:00 Uhr

COMPUTERKURS – HILFE

BEIM UMGANG MIT COMPUTER, TABLET UND PC

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

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

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

Digitalsprechstunde

Mit Unterstützung unserer Helfer:innen gelingen 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.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Telefon 06131 9988-200 Frau Zander (Anmeldung und Infos)

Computerkurse

Centrum der Begegnung – Haus der Familie Mainz-Marienborn

Am Sonnigen Hang 9, 55127 Mainz

Telefon 06131 5862686 Carola Herbrük, Thomas Dann

E-Mail: info@centrum-der-begegnung.de

www.centrum-der-Begegnung.de

Digital-Botschafterinnen und -Botschafter

- 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.

Stiftung MedienKompetenz – Forum Südwest

Telefon 06131 279675

E-Mail: digitalbotschafter@medienanstalt-rlp.de

www.digital-botschafter.rlp.de

Freifunk Mainz e.V.

Freifunk Mainz e.V. fördert den Aufbau eines Freifunk-Netzes in Mainz und Umgebung. Auf Basis handelsüblicher WLAN-Router bauen die Freifunker mithilfe von Open Source Software ein dezentrales Netz in Nutzerhand, das jedermann freien Zugang zum Netz bieten soll.

E-Mail: kontakt@freifunk-mainz.de, freifunk-mainz.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

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/module/smart-surfer

Regelmäßige Termine – Bildung und Wissen

dienstags, 10:00 – 15:00 Uhr

Ernährung bei Demenz

Kurs-Nr.: XF73112 (09.01.2024)

Kurs-Nr.: XF73113 (05.03.2024)

Eine Informationsveranstaltung für pflegende Angehörige oder nahestehende Personen von Demenzerkrankten.

Eine ausgewogene Ernährung ist besonders im Alter wichtig. Bei Demenzerkrankten wird das Essen und Trinken oft vergessen. Sie erfahren, wie Sie Unterstützung erhalten und für den Demenzerkrankten mehr Lebensqualität erreichen. In einem Erfahrungsaustausch können alltägliche Probleme angesprochen werden. Sie erhalten praktische Tipps für das Leben und den Umgang mit Demenzerkrankten und erhalten Rezepte und Ernährungstipps. Hinweis: Diese Veranstaltung findet in Kleingruppen bis maximal 10 Personen statt, sodass genügend Zeit und Raum für individuelle Fragen gegeben ist.

Kosten: 44,00 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

mittwochs, 9:30 – 11:00 Uhr

Monatskurse: MAT Gehirntraining

mit der Referentin Helga Weichselbaum

Januar 17. und 24.01.2024

Februar 07., 14., 21. und 28.02.2024

März 06., 13., 20. und 27.03.2024

April 17. und 24.04.2024

Kosten: 35,00 Euro (Monatskurs bei 4 Kurstagen)

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhäuschen Lerchenberg)
Hindemithstraße 1, 55127 Mainz
Telefon 06131 96510-370, E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de
www.asb-mainz.de/vitalzentrum

mittwochs, 9:30 – 11:00 Uhr (17.04. bis 18.07.2024)

Zur Aktualität Immanuel Kants - 300 Jahre Revolution des Geistes

Am 22. April jährt sich der 300. Geburtstag von Immanuel Kant, dem Mann, der unser Denken revolutionierte. Was haben wir von ihm gelernt? Während in der Philosophie der Antike und im Mittelalter noch eine Einheit des Wahren, Guten und Schönen herrschte, und man glaubte, die Sache als solche zu erkennen, stellt Kant mit seinen vier berühmten Fragen diese Einheit auf eine neue Basis: Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Was ist der Mensch? Was bedeutet die neue Denkungsart für unser alltägliches Leben? Können wir heute noch Frieden stiften mit den Gedanken von vor 300 Jahren? Das Seminar diskutiert diese und andere Fragen zur Revolution im Geist. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kosten: 160,00 Euro/Seminar

Veranstaltungsort: Kirchliches Schulamts der EKHN

Am Gonsenheimer Spieß 1, 55122 Mainz

PD Dr. Helke Panknin-Schappert, E-Mail: 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

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

E-Mail: rosita@ert-mainz.de (weitere Infos), ert-mainz.de

samstags, 14:30 Uhr (09.03. und 20.04.2024)

Kunststoff Bildungspfad:

Polymere können Erstaunliches – Kunststoffe der Zukunft?

Das Max-Planck-Institut für Polymerforschung zeigt die Welt der Polymere. Kunststoffe sind fast überall und spalten die Geister: Müllberge einerseits, Polymere als Wertstoffe andererseits. Welches Potential auch für die Zukunft in ihnen steckt, macht der Pfad deutlich. Zahlreiche, teils interaktive Stationen führen durch die Geschichte, durch erstaunliche Anwendungen und laden zur kritischen Auseinandersetzung ein.

Kosten: 9,00 Euro/Person (erm. 7,00 Euro)

Treffpunkt: Ackermannweg 10, Haupteingang MPI

ACHTUNG für diese Führung ist eine Anmeldung unter dem Formular <https://sites.mpip-mainz.mpg.de/158512/contact-form> notwendig.

Geographie für Alle e.V.

Jakob-Welder-Weg 11 (Raum 02 172), 55099 Mainz

Telefon 06131 3925145, E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de

www.geographie-fuer-alle.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

<https://vhs-mainz.de/kurse-fuer/aeltere-menschen/>

Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

montags, 10:00 – 11:30 Uhr (ab 08.01.2024)

Ganz normale Kunst! Drucken und Stempeln mit ungewöhnlichen Materialien

Wussten Sie, dass Ihr künstlerisches Material (auch) auf Bäumen wächst? Von dort fällt es Ihnen mit ein bisschen Glück direkt vor die Füße. Neben Blättern gibt es aber noch viel mehr, das Sie verwenden können, das Sie nur in der Natur oder auch in Ihrem Haushalt aufsammeln müssen: Gräser, Moos, Zapfen oder auch: Klopapierrollen, alte Tüten, Bindfäden, Zeitungspapier, usw. Zudem lassen sich mit geringem Aufwand aus einfachsten Materialien Stempel und Schablonen fertigen. 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 frei machen und Ihren eigenen Ideen folgen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schürze oder Kittel, um die Kleidung zu schützen

Kurs-Nr.: XF17040, XF17041

Veranstaltungsort:

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhäuschen Lerchenberg)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-0

E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, vhs-mainz.de

montags, 10:00 – 12:15 Uhr (ab 08.01.2024)

Sumi e... malen mit Tusche

Bilder entstehen aus schwärzester Tusche auf Reispapier.

Wir lernen ungewöhnliche Materialien und Malfertigkeiten kennen und wie daraus Bilder entstehen, die Freude machen und zum Nachdenken anregen. Wir malen unter Anleitung meist florale Motive wie Bambus, Löwenzahn, Schneeglöckchen oder Kiefer. Anfangs können Materialien ausgeliehen werden und bei anhaltendem Interesse schafft sich jeder und jede eine 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.: XF17042, XF17043

Veranstaltungsort:

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhäuschen Lerchenberg)
Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-0

E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, vhs-mainz.de

montags, 15:00 – 17:30 Uhr

Offener Handarbeitstreff

Interessieren Sie sich für Stricken, Nähen oder Häkeln?

Brauchen Sie immer mal wieder Tipps und Tricks, um angefangene Stücke zu Ende zu bringen oder möchten Sie einmal etwas ganz Neues ausprobieren und haben Spaß daran, sich mit anderen zu treffen?

Caritas Stadtteilzentrum

Netzwerk Weisenau (nicht barrierefrei)

Friedrich-Ebert-Straße 57 b, 55130 Mainz

Telefon 06131 81239 oder 0151 5077596 3 Elke Ries,

E-Mail: 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

Pfarrgemeinde St. Stephan

Telefon 06131 231640 (Infos)

www.st-stephan-mainz.de

dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr (ab 02.01.2024)

Stricklesel und Topflappen ... das war der Anfang

In diesem Kurs können Sie bereits vorhandene Techniken und Fähigkeiten erweitern oder neue dazulernen und erhalten von unserer Dozentin Unterstützung dabei. Sie können mit Ihren selbst gemachten Werken Ihren Alltag verschönern, Ihr Zuhause modern dekorieren, Praktisches zum Verschenken herstellen oder sich selbst eine Freude machen. Kurs-Nr.: XF17040, XF17041

Veranstaltungsort: Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-0

E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, 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 Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

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

dienstags, 14:00 Uhr

Senioren-Handarbeitskreis

AWO Begegnungsstätte Weisenau

Karl-Trau-Straße 16, 55130 Mainz

Telefon 06131 832274

dienstags, 14:30 – 16:30 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.

09.01.2024 Dramödie über eine ungewöhnliche
Männerfreundschaft
92 Minuten, Kurs-Nr. XF65184

06.02.2024 Drama nach einer wahren Geschichte zum Thema
Emanzipation und Menschenrecht
127 Minuten, Kurs-Nr. XF65185

05.03.2024 Dramödie über Solidarität zwischen starken Frauen
102 Minuten, Kurs-Nr. XF65186

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

Anmeldung: Volkshochschule Mainz

Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

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

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

mittwochs (14-tägig), 10:00 – 12.00 Uhr

Aus Konzertsaal und Oper

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

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

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 e.V.

Gemeinnütziger Verein zur Integration und Kommunikation

Behinderter und Nichtbehinderter e. V.

Telefon 06131 384336, E-Mail: erwin-trautmann@t-online.de

mittwochs, 15:00 Uhr (10.01., 24.01. und 07.02.2024)

Kunst & Kreppe

Bei Kaffee und Kuchen widmen wir uns in altbewährter Weise Meisterwerken der Sammlung und historischen Besonderheiten.

Kosten: 9,00 Euro/Person inkl. Kaffee und Kuchen

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Bischöfliches Dom- und Diözesanmuseum, Domstraße 3, 55116 Mainz

Telefon 06131 253344 (Anmeldung und Infos)

E-Mail: info@dommuseum-mainz.de, www.dommuseum-mainz.de

mittwochs (14-tägig) in geraden Kalenderwochen, 15:00 – 17:00 Uhr

Handarbeitstreff „Fleißige Finger“

Häkeln – stricken – nähen in geselliger Runde! Alles rund um die Handarbeit! Die Handarbeiten werden an diversen Veranstaltungen verkauft. Der Erlös wird an wohltätige Zwecke gespendet.

Bitte nehmen Sie vor einem ersten Besuch Kontakt mit uns auf.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626727 Noemi Barrawasser

E-Mail: n.barrawasser@caritas-mz.de

mittwochs, 15:00 Uhr (17.01., 14.02., 13.03. und 17.04.2024)

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

donnerstags, 10:00 Uhr (25.01., 14.03. und 18.04.2024)

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:

consens-seniorenmagazin.de.

Veranstaltungsort: Stadthaus Große Bleiche, Hüschen-Schillo-Raum

Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1, 55116 Mainz

conSens-Medien-Verlag

Telefon 06131 364579 (Infos), E-Mail: consens-medien@t-online.de

donnerstags, 14:00 Uhr

Ausflüge und Kultur gemeinsam erleben

25.01.2024 Besuch des Hauptfriedhofs Mainz

Treffpunkt vor dem Theater

15.02.2024 Ausflug zum Gutenbergmuseum –

Bereich Schrift und Druck in Asien

Treffpunkt vor dem Staatstheater

14.03.2024 Ausflug zum Landesmuseum –

Bereich Kunst um 1900 und Jugendstil

Treffpunkt vor dem Staatstheater

28.03.2024 Ausflug nach Gonsenheim –

Bereich Friedrich-Ebert-Platz und Umgebung

Treffpunkt vor dem Staatstheater

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: seniorenbearatung@tgm-gonsenheim.de

jeden 1. Donnerstag im Monat, 15:00 – 17:00 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 Noemi Barrawasser

E-Mail: n.barrawasser@caritas-mz.de

freitags, 13:00 – 15:00 Uhr (26.01., 09.02. und 22.03.2024)

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.

Treffpunkt: Mainz Store, Am Markt 17, 55116 Mainz

Kosten: 12,00 Euro/Person (10,00 Euro für Senior:innen)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

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

freitags, 15:00 – 16:30 Uhr (02.02. und 08.03.2024)

Lesekreis

Gemeinsam kann man sich über aktuelle Bücher in gemütlicher Runde in der Wohnzimmerecke des Cafés austauschen. Zudem werden Ausflüge zu Lesungen und Filmnachmittage geplant.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626727 Birte Rollbühler

E-Mail: b.rollbuehler@caritas-mz.de

freitags, 15:00 Uhr (26.01., 23.02., 22.03. und 26.04.2024)

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

samstags, 11:00 – 12:00 Uhr (20.01., 17.02. 23.03. und 13.04.2024)

Das Gutenberg-Museum - Weltmuseum der Druckkunst

In der einstündigen Führung durch das Gutenberg-Museum erleben Sie während einer Vorführung an der historischen Druckerpresse, wie zu Gutenbergs Zeiten gedruckt wurde, und genießen Sie den Anblick der Original-Gutenberg-Bibel im Tresor des Museums.

Der Museumseintritt ist zusätzlich vor Ort zu zahlen.

Treffpunkt: Gutenberg-Museum, Liebfrauenplatz 5, 55116 Mainz

Kosten: 5,00 Euro/Person

Eine Anmeldung ist erforderlich.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

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

samstags, 14:00 – 16:00 Uhr

(20.01., 24.02. und sonntags 17.03. und 14.04.2024)

Aurea Magontia - auf den Spuren des mittelalterlichen Mainz durch Stadt und Landesmuseum

Wo wurde dem deutschen König Heinrich II. die Königskrone auf's Haupt gesetzt, wo fand man die Adlerfibel oder welches Gebäude schmückte der Kurfürstzenzyklus? 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: 14,00 Euro/Person (12,00 Euro für Senior:innen)

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

Treffpunkt: Mainz Store

Am Markt 17, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

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

samstags, 15:30 Uhr (06. und 27.01.2024)

Mainz mal anders!

Die Schauspielerin Lena Tonne präsentiert die Landeshauptstadt auf höchst unterhaltsame Weise. Sie informiert durch literarische Exkurse und sagenhafte Sagen, stellt spielerisch mystische Mythen und fantastische Fakten vor. Die geistreichen Genüsse werden ergänzt durch ein Piffchen mit flottem Liedchen.

Kosten: 9,00 Euro/Person (erm. 7,00 Euro)

Treffpunkt: Gutenbergstatue vor dem Staatstheater

Geographie für Alle e.V.

Jakob-Welder-Weg 11 (Raum 02 172), 55099 Mainz

Telefon 06131 3925145, E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de

www.geographie-fuer-alle.de

sonntags, 11:00 – 12:45 Uhr (28.01. und 17.03.2024)

Geheimnisvolle Rauh Nächte

Von Weihnachten bis zum Dreikönigstag leben wir „zwischen den Jahren“. Es ist die Zeit der Geister und Dämonen, die in wilder Jagd um die Häuser ziehen und die Menschen ängstigen.

Um sich zu schützen, führen die Hausbewohner heidnische Rituale durch, wie z. B. Räuchern, Fegen und Orakeln.

Auch Frau Holle ist unterwegs. Auf unserer Tour erfahren Sie, wo sie sich in Mainz aufhält, um die Faulen zu bestrafen und die Fleißigen zu belohnen.

Viele dieser Bräuche wurden im Laufe der Jahrhunderte vom Christentum übernommen und umgedeutet, so dass sie zum Teil immer noch praktiziert werden.

Lassen Sie sich überraschen.

Kosten: 16,00 Euro/Person

Treffpunkt: Mainz Store, Am Markt 17, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

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

sonntags, 11:00 – 12:45 Uhr (28.01. und 17.03.2024)

Stolpern im Kopf und im Herzen –

Auf Spurensuche mit dem Staatstheater Mainz

Ein Rundgang zu ausgewählten Stolpersteinen und Erinnerungsorten der NS-Diktatur in der Mainzer Innenstadt

In vielen Ländern weltweit werden seit mehreren Jahren an verschiedenen Orten sogenannte Stolpersteine in den Bürgersteig eingesetzt, so auch in der Landeshauptstadt Mainz.

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 im Staatstheater Mainz mit einem musikalischen Beitrag aus dem Opernensemble, welcher den Bogen zur Oper Die Passagierin von Mieczysław Weinberg schlägt.

Kosten: 14,00 Euro/Person (12,00 Euro für Senior:innen)

Treffpunkt: Haus des Erinnerns

Flachsmarktstraße 36, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

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

Eine Kooperation von mainzplus CITYMARKETING und Staatstheater Mainz.

sonntags, 14:30 Uhr (18.02. und 24.03.2024)

Magenza – Das jüdische Mainz

Magenza war einst der Inbegriff jüdischer Gelehrsamkeit und Kultur in Europa. Relikte des barocken jüdischen Ghettos, Denkmäler und Fragmente der zerstörten Hauptsynagoge erinnern an Glanz und Elend von 1000 Jahren jüdischen Lebens in Mainz.

Kosten: 9,00 Euro/Person (erm. 7,00 Euro)

Treffpunkt: Heunensäule auf dem Marktplatz

Geographie für Alle e.V.

Jakob-Welder-Weg 11 (Raum 02 172), 55099 Mainz

Telefon 06131 3925145, E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de

www.geographie-fuer-alle.de

Ausstellung „Was heißt schon alt?

09.01.2024 – 30.01.2024

Entsprechen die althergebrachten Vorstellungen vom Alter heute noch der Realität?

Diese Frage steht im Mittelpunkt der Ausstellung „Was heißt schon alt?“, präsentiert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Die Ausstellung präsentiert eine faszinierende Bandbreite von Bildern, die ältere Menschen in vielfältigen Situationen darstellen.

Themenschwerpunkte reichen von Erinnerungen über Paare bis hin zu humorvollen Momenten, Aktivsein, neuen Herausforderungen und vielem mehr.

Ziel der Ausstellung ist es, gängige Stereotype über das Altern kritisch zu hinterfragen und ein facettenreiches Bild des Alterns sowie des Miteinanders der Generationen zu vermitteln.

Die begleitende Buchausstellung präsentiert Sachbücher und Romane über das Älterwerden sowie Kinderliteratur über die Beziehung zwischen Großeltern und Enkeln. Alle Bücher der Ausstellung können entliehen werden.

Auf einer Ausstellungswand findet sich ferner eine Zusammenstellung von Angeboten für Senior:innen in der Stadt Mainz. Hierzu liegen auch Flyer zur Mitnahme aus.

Darüber hinaus gibt es weitere spannende Projekte und Angebote der Öffentlichen Bücherei und der Mobilen Bücherei zu entdecken.

Veranstaltungsort:

Öffentlichen Bücherei – Anna Seghers

Bonifaziustürme am Hauptbahnhof

55118 Mainz

Kontakt: Ursula Nawrath, Öffentliche Bücherei-Anna Seghers

Telefon 06131 12-2476

E-Mail: ursula.nawrath@stadt.mainz.de

Kulturveranstaltungen des Frankfurter Hof Mainz

Eine Auswahl interessanter Veranstaltungen im Frankfurter Hof:

Datum		Veranstaltung	Kosten (€)
Sa	20.01.2024 20:00 Uhr	VIVA VOCE – Glücksbringer (A capella)	ab 39,70
So	21.01.2024 19:00 Uhr	CARA - Award Winning Celtic Music (Folk)	ab 30,90
So	04.02.2024 19:00 Uhr	ASTOR PIAZOLLA QUINTETT - Operation Tango (Klassik)	ab 37,50
Di	05.03.2024 20:00 Uhr	VIKTORIA TOLSTOY - LIVE 2024 (Jazz/Blues)	ab 33,80
Mi	06.03.2024 20:00 Uhr	VIENNA TENG (Weltmusik)	ab 39,50
Fr	08.03.2024 19:00 Uhr	SWR2 INTER. PIANISTEN MAINZ: Lorenzo Soulès (Klassik)	ab 26,60
So	24.03.2024 19:00 Uhr	DIE MAGIER 4.0 (Entertainment)	ab 32,00
So	24.03.2024 19:00 Uhr	JOSEF HADER - HADER ON ICE (Kabarett) in der Rheingoldhalle	ab 28,30
So	24.03.2024 19:00 Uhr	FERDINAND VON SCHIRACH - "Regen" (Lesung) im Kurf. Schloss	ab 56,50
Mi	10.04.2024 20:00 Uhr	AKKORDEONALE 2024 - Internationales Akkordeon Festival (Klassik)	ab 35,30
So	14.04.2024 19:00 Uhr	TIM FISCHER - Glücklich (Singer/Songwriter)	ab 35,30
Fr	19.04.2024 19:00 Uhr	SWR2 INTER. PIANISTEN MAINZ: Alexander Gadjev (Klassik)	ab 36,00
Sa	20.04.2024 20:00 Uhr	THE NINA SIMONE STORY (Jazz/Blues im Frankfurter Hof)	ab 37,90
So	28.04.2024 19:00 Uhr	ETTA SCOLLO – ORA (Weltmusik)	ab 32,00

Veranstaltungsorte:

Frankfurter Hof

Augustinerstraße 55, 55116 Mainz

Rheingoldhalle

Rheinstraße 66, 55116 Mainz

Kurfürstliches Schloss Mainz

Peter-Altmeier-Allee 1, 55116 Mainz

Tickets und nähere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie über die Internetseite: frankfurter-hof-mainz.de.

mainzplus CITYMARKETING GmbH – Bereich Frankfurter Hof

Telefon 06131 242-914

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 zwölf 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, www.vhs-mainz.de

Regelmäßige Termine – Gesundheit und Bewegung

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

www.tgm-gonsenheim.de

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

Seniorengymnastik in Kooperation mit dem Sportclub Lerchenberg

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhäuschen Lerchenberg)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 96510-370, E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

montags, 10:30-11:45 Uhr (ab 15.01.2024)

Funktionelle Gymnastik zur Prävention von Osteoporose

Beginn des 8-maligen vhs-Kurses

Das Trainingsprogramm beinhaltet einfache gymnastische Übungen mit und ohne Hilfsmittel zur Kräftigung der Muskulatur. Ebenso werden Beweglichkeit und Koordination geschult sowie Gleichgewichtsübungen zur Vermeidung von Stürzen durchgeführt. Zum Abschluss erfolgen Dehn- und Entspannungsübungen. Hinweis: Bei bestehender Osteoporose sollten Sie vor Antritt des Kurses mit Ihrem Arzt sprechen.

Kurs-Nr.: XF86120

Kosten: 71,00 Euro (8 Termine)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz

Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

montags, 14:00 – 16:00 Uhr

(08., 22.01., 05., 19.02., 04., 18.03., 15. und 29.04.2024)

ASB-Kegelkreis mit Gerhard Dietz

auf der Kegelbahn des Postsportvereins

Bitte anrufen bei Interesse. Neueinsteiger:innen sind herzlich willkommen!

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg

Telefon 06131 96510-370, E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

dienstags

TGM-Sportangebot für Senioren

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

www.tgm-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)

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

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 Schlusseinkehr. 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

Januar 09., 16., 23., 30.01.2024

Februar 06., 13., 20., 27.02.2024

März 05., 12., 19., 26.03.2024

April 02., 09., 16., 23., 30.04.24

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 (im Bürgerhäuschen Lerchenberg)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 96510-370, E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr (außer 02.01. und 09.04.2024)

Sturzprophylaxe und Walking-Einheiten (im Wechsel)

mit Gabi Frank-Mantowski

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhäuschen Lerchenberg)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 96510-370 Irmtraud May

E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

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

www.tgm-gonsenheim.de

mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr

Fit und bewegt am Frauenlobplatz für Alt und Jung

Treffpunkt: Frauenlobplatz gegenüber vom Café, Forsterstraße 23

Telefon 06131 35442 G. Hedtler

E-Mail: gughana@gmx.de

Telefon 06131 571480 Dr. M. Brantzen

E-Mail: kmbrantzen@aol.com

mittwochs, 13:00 – 15:00 Uhr (nur im März und April)

Gemeinsam unterwegs:

Kleine Wanderungen rund um Mainz-Lerchenberg

Leitung: Helga Lätsch und Karl-Heinz Fischbach

Treffpunkt: Vitalzentrum oder nach Absprache

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhäuschen Lerchenberg)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 96510-370, E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

mittwochs, 14:30 – 15:15 Uhr (außer 03.01.2024)

Fit und clever mit dem MTV

Mit einem Bewegungs-, Koordinations- und Gedächtnistraining wollen wir die Alltagskompetenzen älterer Menschen (mit und ohne Beeinträchtigung) verbessern und zur Sturzprophylaxe beitragen.

AWO Seniorenzentrum Ursel Distelhut Haus

Bernhard-Winter-Str. 33, 55120 Mainz- Mombach

Telefon 06131 6626711 Yvonne Mensinger, Caritas Haus St. Rochus

Telefon 06131 9689-186 Lena Philippi, Ursel Distelhut Haus

E-Mail: a.roth@mombacher-turnverein.de, MTV 1861 e.V. 1861 e.V.

Eine Kooperation zwischen Mombacher Turnverein 1861 e.V., Caritas Haus St. Rochus und AWO Seniorenzentrum Ursel Distelhut Haus.

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

donnerstags, 15:00 Uhr

Stadtspaziergänge mit Sibille Borger

07.03.2024 Altstadt V

04.04.2024 Altstadt VI

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 Stadtpaziergänge 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.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Die Treffpunkte werden dann bekannt gegeben.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 0176 88185280, E-Mail: Sibille.Borger@malteser.org

donnerstags, 15:00 Uhr (nur im April)

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 96510-370, E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

donnerstags, 18:00 – 20:00 Uhr

TGM-Sportangebot für Senioren – Boule für Fortgeschrittene (BSA)

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim

Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz

Telefon 06131 41106, E-Mail: info@tgm-gonsenheim.de

www.tgm-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

www.tgm-gonsenheim.de

Tanzsport im Postsportverein Mainz e.V.

Dr.-Martin-Luther-King-Weg 17, 55122 Mainz

Telefon 0173 8286441

E-Mail: tanzen@postsvmainz.de

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

www.tv-hechtsheim.de

Turnverein 1846 Mainz-Weisenau e.V.

An der Turnhalle 7, 55130 Mainz

Telefon 06131 839153

E-Mail: info@tv-weisenau.de

www.tv-weisenau.de

ADTV Clubtanzschule Willius Senzer

Karmeliterplatz 6, 55116 Mainz

Telefon 06131 220666

E-Mail: info@willius-senzer.de

www.willius-senzer.de/tanzkurse/senioren

Tanz-Club ROT-WEISS Casino Mainz e.V.

Telefon 06131 9200869

E-Mail: geschaeftsstelle@tanzen-in-mainz.de

www.tanzen-in-mainz.de

Tanzschule Manfred S

Große Bleiche 17, 55116 Mainz

Telefon 06131 229547

E-Mail: info@manfred-s.de

www.manfred-s.de/unsere-kurse/60plus

Tanzraum Mainz

Wallaustraße 78, 55118 Mainz

Telefon 06131 670834

E-Mail: info@tanzraum-mainz.de

www.tanzraum-mainz.de

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

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?

Veranstaltungsort: KISS Mainz

Parcusstraße 8, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erbeten.

Kontaktbüro Pflege-Selbsthilfe c/o KISS Mainz

Telefon 06131 1433092

E-Mail: pflegeselbsthilfe@kiss-mainz.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. Um Wartezeiten zu verringern, können

Sie auch einen Termin vereinbaren.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626727 Noemi Barrawasser (Anmeldung und Infos) oder

Telefon 626711 Birthe Rollbühler (Anmeldung und Infos)

E-Mail: n.barrawasser@caritas-mz.de oder

E-Mail: b.rollbuehler@caritas-mz.de

dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr (im Januar und März)

Alltagslots:innen

In einer offenen Sprechstunde bekommen Sie ehrenamtliche, kostenlose Hilfe beim Ausfüllen von Formularen oder Lesen, Schreiben und Verstehen von Briefen, Telefonaten mit Behörden etc.

Keine Terminvereinbarung nötig!

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

(in Kooperation mit dem Zentrum für Familien St. Nikolaus)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626727 Noemi Barrawasser oder

Telefon 06131 626711 Birthe Rollbühler

E-Mail: n.barrawasser@caritas-mz.de oder

E-Mail: b.rollbuehler@caritas-mz.de

dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr (im Februar)

Alltagslots:innen

In einer offenen Sprechstunde bekommen Sie ehrenamtliche und kostenlose Hilfe beim Ausfüllen von Formularen oder Lesen, Schreiben und Verstehen von Briefen, Telefonaten mit Behörden etc.

Keine Terminvereinbarung nötig!

Zentrum für Familien St. Nikolaus

(in Kooperation mit dem Caritas Haus St. Rochus)

Hauptstraße 151, 55120 Mainz

Telefon 06131 2103005 Christiane Rieks

E-Mail: christiane.rieks@kath-kirche-mombach.de

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, bringt 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 9988204 Danijela Dragun

E-Mail: danijela.dragun@awo-rheinland.de

mittwochs, 14:30 Uhr (10.01., 14.02., 13.03. und 10.04.2024)

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 Martina Hoche-Schüler

E-Mail: martina.hoche-schueler@caritas-altenzentrum-mainz.de

donnerstags, 10:00 Uhr (11.01., 15.02., 14.03. und 11.04.2024)

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

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.

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

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) oder 0174 5302745

E-Mail: gerhardt@treffpunkt-marienborn.de

www.mainz.de

jeden 1. Donnerstag im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr

Offene Sprechstunde der Gemeindeschwester^{plus} (Mainz-Lerchenberg)

Das kostenfreie, präventive Angebot richtet sich an ältere Menschen aus den Mainzer Stadtteilen Bretzenheim, Drais, Lerchenberg und Marienborn, die noch keine Pflege brauchen, sich aber eine unterstützende Beratung in diesem Lebensabschnitt wünschen.

Die Gemeindeschwester^{plus} besucht Sie auf Wunsch auch Zuhause.

Veranstaltungsort:

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhäuschen Lerchenberg)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 12-3242 Gemeindeschwester^{plus}

Telefon E-Mail: zakia.amallah@stadt.mainz.de

jeden 1. Donnerstag im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr

Offene Sprechstunde der Gemeindeschwester^{plus} (Mainz-Neustadt)

Das kostenfreie, präventive Angebot ist für ältere Menschen aus der Mainzer Neustadt, die noch keine Pflege brauchen, sich aber eine unterstützende Beratung in diesem Lebensabschnitt wünschen.

Die Gemeindeschwester^{plus} besucht Sie auf Wunsch auch Zuhause.

Veranstaltungsort:

Stadtteilbüro des Quartiermanagements Mainzer Neustadt

Sömmerringstraße 35, 55118 Mainz

Telefon 06131 12-3583 Gemeindegeschwester^{plus}

E-Mail: tobias.kaiser@stadt.mainz.de

jeden 1. Donnerstag im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr

Offene Sprechstunde der Gemeindegeschwester^{plus} (Mainz-Oberstadt)

Das kostenfreie, präventive Angebot ist für ältere Menschen aus der Mainzer Oberstadt, die noch keine Pflege brauchen, sich aber eine unterstützende Beratung in diesem Lebensabschnitt wünschen.

Die Gemeindegeschwester^{plus} besucht Sie auf Wunsch auch Zuhause.

Veranstaltungsort:

Quartierstreff des Seniorenzentrums Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Telefon 06131 12-2326 Gemeindegeschwester^{plus}

E-Mail: petra.studt@stadt.mainz.de

jeden letzten Donnerstag im Monat, 10:30 – 12:00 Uhr

Pflegeberatung des Pflegestützpunktes in 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.

Telefon 06131 2164563 Pflegestützpunkt Weisenau

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

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: silke.maeder@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.

Gerne können Sie die Broschüre auch unter folgender Adresse anfordern:
Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen
Telefon 06131 12-2755 (Di – Fr 9 – 12 Uhr)
E-Mail: 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

<https://charity-alliance.de/>

Öffentliche Bücherei Anna Seghers

Büchertaschen und Vorlesestunden (Angebote zu Demenz und Alzheimer)

Institutionen und Pflegende, 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: Sie enthält eine bunte Auslese von Geschichten, Gedichten und Gereimtem, Lustigem und Jahreszeitlichem, Märchen, Fabeln und Sagen. Erzählungen, die Erinnerungen an früher wecken, sind ebenso vertreten wie Reime, Sprichwörter und 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.

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.

Öffentliche Bücherei Anna Seghers

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

Telefon 06131 122659

- Angebot Büchertaschen, Großdruckbücher
Telefon 06131 123970
- Bestellung von Großdrucklisten und Flyern

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

Telefon 06131 123970 (Mo – Fr 10:00 – 12:00 Uhr)

E-Mail: ursula.nawrath@stadt.mainz.de, 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 Mai 2024 statt und steht unter dem Motto „Das liebe Vieh“.

Anmeldung und Fragen zur Mobilien Bücherei:

Telefon 0173 3163568, E-Mail: 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^{plus} 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.

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

E-Mail: 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

E-Mail: katrin.beisiegel@pflugestuetzpunkte-rlp.de

E-Mail: christina.schmidt@pflugestuetzpunkte-rlp.de

Pflegestützpunkt Mainz-Hartenberg-Münchfeld, Finthen

Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 34

55130 Mainz

Telefon 06131 5766960 und 2164563

Telefax 06131 2187447

E-Mail: david.nork@pflgestuetzpunkte-rlp.de

E-Mail: heike.stammer@pflgestuetzpunkte-rlp.de

Pflegestützpunkt Mainz-Mombach, Gonsenheim

Emrichruhstraße 33

55120 Mainz

Telefon 06131 6931121 und 6931120

Telefax 06131 6931122

E-Mail: ruth.stauder@pflgestuetzpunkte-rlp.de

E-Mail: stefanie.hetzler@pflgestuetzpunkte-rlp.de

Pflegestützpunkt Mainz-Neustadt, Ebersheim

Lessingstraße 12 a

55118 Mainz

Telefon 06131 6693860

Telefax 06131 6693862

E-Mail: galina.leonow@pflgestuetzpunkte-rlp.de

Pflegestützpunkt Mainz-Weisenau, Laubenheim, Hechtsheim

Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 34

55130 Mainz

Telefon 06131 2133468 und 2164563

Telefax 06131 2777672

E-Mail: regina.voge@pflgestuetzpunkte-rlp.de

E-Mail: heike.stammer@pflgestuetzpunkte-rlp.de

Senioren-sicherheitsberater:innen

Um dem erhöhten Sicherheitsbedürfnis älterer Menschen zu entsprechen, stehen Ansprechpartner:innen den Senior:innen im unmittelbaren Lebensumfeld zur Verfügung. 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.

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
www.mainz.de/leben-und-arbeit/buerger-aktiv/seniorensicherheitsberater.php

Senioren-sicherheitsberatung

Kostenfreie Beratung und Infos zu allen Fragen der Kriminalprävention
Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Begegnungsstätte Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 06131 881263 Rita Markgraf, Senioren-sicherheitsberaterin

Senioren: Sicher mobil

Die Verkehrswacht ist auf sehr unterschiedliche Aspekte und Fragestellungen vorbereitet – gleich, ob es sich um Pkw-, Motorrad- oder Fahrradfahrer handelt, um Fußgänger oder Nutzer von öffentlichen Nahverkehrssystemen. Die Veranstaltungen sind kostenlos. Bitte wenden Sie sich an Ihre Verkehrswacht Mainz, wenn Sie Interesse an einer Veranstaltung haben.

Verkehrswacht Mainz

Telefon 0172 9812092

E-Mail: info@verkehrswacht-mainz.de

<https://verkehrswacht-mainz.de/senioren/>

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, Do 11:30 – 13:00 Uhr)

E-Mail: ehrenamtsbuero-mainz@ diakonie-rheinhessen.de

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 (Di – Fr 9:00 – 12:00 Uhr)

E-Mail: seniorenarbeit@stadt.mainz.de

AWO SZ Am Rosengarten

Unser Ehrenamtsteam gibt es seit vielen Jahren und ist so bunt wie unsere Gesellschaft: Vom Schüler bis zur Seniorin – jeder, jede engagiert sich ganz individuell für unsere Bewohner:innen oder unterstützt uns in der Quartiersarbeit für „Ein l(i)ebenswertes Älterwerden“. Dies stets mit Herz und Leidenschaft. Wir bieten

ehrenamtlich Interessierten eine Fülle an unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten: Ob persönlicher Besuchsdienst bei unseren Bewohner:innen, Mitarbeit in unserem hauseigenen Rosencafé, eigene Angebote kreieren (die eigenen Talente einsetzen), Freude und Geselligkeit versprühen... die Möglichkeiten, sich freiwillig zu engagieren, sind sehr vielfältig. Wir leben und wertschätzen die Kultur des freiwilligen Engagements. Deshalb stellen wir höchste Ansprüche an uns, damit sich unsere ehrenamtlichen Kolleg:innen wohl fühlen. Sie sind interessiert und möchten mehr erfahren?

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten
Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz
Telefon 06131 9988200
E-Mail: susanne.zander@awo-rheinland.de

Besuchsnetz Weisenau im Netzwerk Weisenau

Das Besuchsnetz, das vom Arbeitskreis Senioren initiiert wurde, möchte Menschen mit wenig sozialen Kontakten anbieten, sie nach Absprache in regelmäßigen vereinbarten Abständen von fachlich begleiteten Ehrenamtlichen besuchen zu lassen. Die Kontakte dienen zu Gespräch, Vorlesen, Spielen, Spaziergehen und zur Geselligkeit. Wenn Sie Interesse und Zeit haben ehrenamtlich beim Projekt „Besuchsnetz Weisenau“ mitzumachen, melden Sie sich bitte beim Leiter des Projektes Diakon Wolfgang Ludwig:

Telefon 06131 81239
E-Mail: ludwig.netzwerk-weisenau@caritas-mz.de

Pro Seniore Residenz Frankenhöhe

Das Wohl unserer Bewohner:innen liegt uns sehr am Herzen. Wir geben täglich unser Bestes, um die uns anvertrauten Menschen zu versorgen und betreuen. Sie möchten uns gerne dabei unterstützen und den Alltag der Senior:innen bereichern? So könnten Ihre Tätigkeiten aussehen: Gemeinsame Spaziergänge, zusammen Kaffee trinken und

Gespräche führen, Singen und Musizieren, Tagesausflüge begleiten, Gesellschaftsspiele spielen, individuelle Begleitung und Aktivitäten aller Art. Haben Sie Interesse?

Pro Seniore Residenz Frankenhöhe

Kelterweg 1, 55129 Mainz

Tel. 06131 9955-842

E-Mail: walburga.assmus-engel@pro-seniore.com

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.

Wenn Sie mitmachen möchten oder die Neugründung eines Netzwerks mit anstoßen wollen, melden Sie sich gerne bei:

Koordinatorin der Offenen Seniorenarbeit

Janine Bardoux

Telefon 06131 123625

E-Mail: janine.bardoux@stadt.mainz.de

www.mainz.de/leben-und-arbeit/alt-und-jung/stadtteilarbeit.php

Wichtiger Hinweis für Veranstalter

Redaktionsschluss für den nächsten

Veranstaltungskalender Mai bis August 2024

ist Freitag, 22. März 2024

Bitte senden Sie Ihre Veranstaltungshinweise an folgende

E-Mail-Adresse: judith.schlotz@stadt.mainz.de.

Bei Fragen zum Thema „aktiv älter werden“

wenden Sie sich bitte an:

Amt für soziale Leistungen

Judith Schlotz

Stadthaus, Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz

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

E-Mail: judith.schlotz@stadt.mainz.de

Sie erhalten den Veranstaltungskalender

u.a. in allen Mainzer Ortsverwaltungen sowie an den Pforten im

Stadthaus Kaiserstraße und im Stadthaus Große Bleiche.

Zusätzlich finden Sie die Broschüre auf der Internetseite:

www.mainz.de/leben-und-arbeit/alt-und-jung/aktuelles-fuer-senioren.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.



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

Bildnachweis:
Titelbild:
AdobeStock_614405826_c_Siqarus

Satz und Druck:
Hausdruckerei der
Landeshauptstadt Mainz

Stand Dezember 2023