



Landeshauptstadt
Mainz

aktiv älter werden

Veranstaltungen

Januar – April 2025



Wir begleiten Senioren ab 70 im Alltag
und bieten nachbarschaftliche Hilfe

Anruf genügt: 0631 7500 7469

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

Anrufen

Anmelden

Teilhaben

Charity
Alliance 

An alle im Alter 70 Plus

**Wir schenken Ihnen
Zeit und Mobilität**

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

Hotline: 0631 7500 7469

Wir haben Zeit und Mobilität für Sie.

aktiv älter werden

Veranstaltungen

Januar bis April 2025

Allgemeine Hinweise

Dieser Seniorenveranstaltungskalender bietet Ihnen interessante Angebote für die Monate Januar bis April 2025, die uns von den Institutionen, Vereinen und ehrenamtlichen Anbieter:innen bis zum Redaktionsschluss mitgeteilt wurden.

Einzelveranstaltungen:

Januar	S. 4
Februar	S. 11
März	S. 21
April	S. 28

Regelmäßige Termine:

Begegnung und Geselligkeit	S. 32
Computer und Technik	S. 47
Bildung und Wissen	S. 56
Kultur und Kreativität	S. 62
Gesundheit und Bewegung	S. 77
Beratung und Unterstützung	S. 89
Ehrenamt und Engagement	S. 110

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



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

Vorverkaufstermin aktiv älter werden

immer donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr

Kartenvorverkauf im Büro des Seniorenbeirates

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

Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz

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

Kartenvorverkauf ab 09.01.2025

**Traditioneller Kreppelkaffee
der Mainzer Freischützengarde**

mit fastnachtlichem Bühnenprogramm

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

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

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

(eventuell Restkarten an der Abendkasse)

Veranstaltungsort: Haus der Jugend, Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz

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

Einzelveranstaltungen im Januar

Freitag, 03.01.2025, 17:30 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: 17,00 Euro

Treffpunkt: Mainz Store / Tourist Info, Am Markt 17, 55116 Mainz

Um Anmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242827

E-Mail: gaestefuehrung@mainzplus.com

Samstag, 04.01.2025, 11:00 Uhr

Gold, Weihrauch und Myrrhe

Ein besinnlicher Rundgang zu den Krippen von St. Quintin, Dom und St. Ignaz - jede für sich ein kostbares Juwel.

Kosten: 12,00 Euro/Senioren

Treffpunkt: Kirche St. Quintin, Quintinsstraße 5, 55116 Mainz

Um Anmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242827

E-Mail: gaestefuehrung@mainzplus.com

Mittwoch, 08.01.2025, 15:00 Uhr

Prüfet alles und behaltet das Gute!

In der Jahreslosung 2025 steckt viel drin. Das klingt nach Arbeit und letztlich auch Klarheit. Was nehme ich mit in das neue Lebensjahr? Was tut gut und was möchte ich am liebsten zurücklassen, loslassen? Was beim Prüfen helfen kann und was vielleicht blockiert, erlebt man nicht nur bei Umzügen. An diesem Nachmittag wird der Humor nicht zu kurz kommen und so darf es im neuen Jahr auch eine Prise Leichtigkeit sein, damit wir das Anstehende gut meistern können.

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindesaal, Pestalozziplatz 4, 55120

Evangelische Kirchengemeinde Mainz-Mombach

Telefon 06131 684400 Infos

Samstag, 11.01.2025, 9:00 – 16:00 Uhr

Mit Lichtgeschwindigkeit durch das Sonnensystem

Machen Sie es sich bequem und kommen Sie mit auf eine Reise durch unser Sonnensystem! In Echtzeit fliegen wir in dieser Veranstaltung mit Lichtgeschwindigkeit durch unser Sonnensystem und erleben so die schiere Größe und Ausdehnung des Weltalls. Wir weisen Sie auf interessante Sehenswürdigkeiten, wie Planeten, Kometen und Asteroiden hin, und vermittele Ihnen das nötige astrophysikalische Hintergrundwissen, um sich im Sonnensystem zurechtzufinden und die spannenden Phänomene, denen wir begegnen werden, zu verstehen. Keine Vorkenntnisse nötig, aktives Fragen und Staunen erwünscht!

Kosten: 60,00 Euro (54,00 Euro)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW)

Studieren 50 plus

Telefon 06131 39-22133 (Anmeldung und Infos)

E-Mail: studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de

www.zww.uni-mainz.de/weiterbildungsangebote-im-ueberblick/50plus/

Samstag, 11.01.2025, 13:30 Uhr

Immer an der Wand lang... Auf den Spuren der mittelalterlichen Stadtmauer

„Immer an der Wand lang...“: Wie bei der Berliner Mauer gibt es in Mainz nur wenige Stellen, wo man sich ein Bild von der mittelalterlichen Stadtbefestigung oder dem römischen Vorläufer machen kann. Wir gehen auf Erkundungstour entlang der jahrhundertealten Begrenzung der Stadt. Türme, Wehrgänge, besondere Bauten an der Stadtmauer, ein restauriertes Teilstück des Spätmittelalters und ein römisches Eingangstor zur Stadt Mogontiacum können bei unserem Mauerspaziergang entdeckt werden. Hinzu kommen Geschichten rund um das Auf und Ab, das die Mauern erlebt haben.

Kosten: 12,00 Euro/Senioren

Treffpunkt: Mainz Store / Tourist Info, Am Markt 17, 55116 Mainz

Um Anmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

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

Dienstag, 14.01.2025, 13:20 oder 13:45 Uhr

St. Martin Mainz-Finthen

Ab 2025 gehört St. Canisius zum neuen Pfarrverband St. Elisabeth.

Deshalb wollen wir alle dazugehörigen Pfarreien besuchen. Dieses Mal ist es die Gemeinde St.Martin in Finthen. Nach einer Führung gibt es weitere Informationen und einen Austausch bei Kaffee und Kuchen. Wir fahren mit dem ÖPN mit der Straßenbahn.

Kosten: Spende für Bewirtung

Treffpunkt 1: 13:20 Uhr Haltestelle Elbestraße, 55122 Mainz

Treffpunkt 2: 13:45 Uhr Haltestelle Kapellenstraße, 55122 Mainz

Eine Anmeldung ist bis spätestens 08.01.2025 erforderlich.

Club 60+ – St. Canisius

Telefon 06131 45532 oder 0171 6586713 Ehepaar Moster

Mittwoch, 15.01.2025, 18:00 Uhr

Das Jüdisch-Mittelalterliche Welterbe von Erfurt

Vortrag von Dr. Karin Sczech (Beauftragte für das UNESCO-Welterbe Erfurt) und Dr. Maria Stürzebecher (Kuratorin Alte Synagoge, Beauftragte für das UNESCO-Welterbe Erfurt).

An dem Vortrag können Sie in Präsenz oder online per Zoom teilnehmen.

Anmeldung mit Angabe der Art der Teilnahme (Präsenz oder online) bis 14.01.2025, 12:00 Uhr unter: anmeldung@gdke.rlp.de.

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

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

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

www.landeshmuseum-mainz.de

Donnerstag, 16.01.2025, 16:00 – 19:00 Uhr

Umwelt- und Klimaschutz im Alltag

In diesem interaktiven Workshop geht es rund um die Bereiche Energie, Mobilität, Ernährung und Abfall. Gemeinsam werden wir erst einmal unsere persönliche CO2-Bilanz berechnen und dann schauen, an welchen Rädchen wir im Alltag drehen können, um auch mit kleinen Maßnahmen unseren Beitrag für den Klimaschutz zu leisten. Es geht darum, Alltags-Routinen zu überdenken und neue Möglichkeiten aufzuzeigen. Umgekehrt aber auch gemeinsam zu überlegen, wie wir als Multiplikatoren diese Themen an Freunde und Familie weitergeben können.

Kurs-Nr.: XG24009

Kosten: 17,50 Euro

Dieser Kurs ist für MainzPass-Inhaber:innen um 10% ermäßigt. Die Ermäßigung kann nur bei Anmeldung vor Ort in der vhs Mainz gegen Vorlage des MainzPasses in Anspruch genommen werden.

Veranstaltungsort: UmweltBildungsZentrum, Wormser Straße 185

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz
Telefon 06131 2625-0, E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, www.vhs-mainz.de

Mittwoch, 22.01.2025, 18:00 Uhr

Vortrag: Die Karmeliter-Chorbücher. Ein Überblick und neue Forschungen mit Dr. Judith König

Fast 600 Jahre sind die Chorbücher aus dem Mainzer Karmeliterorden nun schon alt. In dieser Zeit sind sie nach jahrhundertelanger Benutzung im Karmeliterkloster über eine verhängnisvolle Rettungsaktion im Zweiten Weltkrieg bis zu uns in die Ausstellung gelangt – wenn die Codices sprechen könnten, hätten sie viel zu berichten!

In einem Fachvortrag stellt Dr. Judith König ihre neuesten Forschungen zu den sechs Büchern vor und gibt einen Überblick zu Geschichte und Inhalt der Bände. Sie zeigt die herausragenden Beispiele der zahlreichen Miniaturen und Drôlerien und der Renaissance-Einbände. Spannend und überraschend bis ins Detail!

Kosten: Spenden sind willkommen

Treffpunkt: Dommuseum, Domstraße 3, 55116, Mainz-Altstadt

Eine Anmeldung ist per E-Mail erforderlich.

Bischöfliches Dom- und Diözesanmuseum Mainz

Telefon 06131 253 344 / 871

E-Mail: info@dommuseum-mainz.de (Anmeldung)

Samstag, 25.01.2025, 14:33 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

Treffpunkt: Fischtorplatz / Fischtorbrunnen

(„Quellkartoffel und Hering“)

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de/

Sonntag, 26.01.2024, 14:00 Uhr

Verfolgt, beraubt...vergessen?

Jüdische Kunsthändler in Mainz nach 1933

Führung zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus.

Kosten: Museumseintritt

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

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

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

www.landeshmuseum-mainz.de

Mittwoch, 29.01.2025, 18:00 Uhr

Vortrag: Ein vergessenes Paris am Rhein oder nur ein Absatzmarkt?

Mainz und die Buchmalerei um 1400 mit Dr. Christoph Winterer

Um 1400 entstehen in Paris, Köln und den flämischen Städten, aber auch etwa am Prager Hof Buchmalereien von nie dagewesener

Raffinesse und Schönheit. Lange schien es aber, dass Mainz für diesen

Schönen oder Internationalen Stil keine eigenständige Rolle gespielt

habe. Man nahm an, Erzbischof, Domkapitel und Kanonikerstifte hätten

sich in den Jahrzehnten um 1400 mit ihren Buchmaleraufträgen vor

allem an Kölner Meister gewandt. Immer mehr verdichten sich aber

inzwischen die Indizien, dass die neue Kunst aus dem burgundisch-

flämischen Reich in Mainz noch vor Köln übernommen wurde – wie

übrigens kurz zuvor schon der Prager Stil.

Der Vortrag wird dieser Frage nachgehen und dabei die wenigen, aber

erstrangigen Mainzer Buchmalereien vorstellen, die uns aus dieser Zeit

erhalten geblieben sind.

Einzelveranstaltungen – Januar

Treffpunkt: Dommuseum, Domstraße 3, 55116, Mainz-Altstadt

Eine Anmeldung ist per E-Mail erforderlich.

Bischöfliches Dom- und Diözesanmuseum Mainz

Telefon 06131 253 344 / 871

E-Mail: info@dommuseum-mainz.de (Anmeldung)

Einzelveranstaltungen im Februar

Samstag, 01.02.2025, 17:11 Uhr (Saalöffnung 16:11 Uhr)

Kolping Fastnacht Mainz – Traditionelle Familiensitzung

HELAU der bunten Narrenschar – Kolping Fassenacht wunderbar

Kostümierung erwünscht!

Eintritt: 11,00 Euro

Telefonische Kartenbestellung erforderlich.

Kolpingsfamilie Mainz-Zentral e.V. Holzstraße 19, 55116 Mainz

Telefon 06130 945982 Reh

Dienstag, 04.02.2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Rechtlich vorsorgen: Patientenverfügung

Die Patientenverfügung ist ein wichtiges Instrument der Selbstbestimmung. Sie greift bei schweren Erkrankungen oder Unfällen, wenn sich der Betroffene nicht mehr selbst äußern kann.

In diesem Fall kann man mit einer Patientenverfügung seinem Vertreter und den Ärzten Anweisungen geben, welche Behandlungen durchzuführen und welche zu unterlassen sind. In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick, was Sie über eine Patientenverfügung vorsorglich regeln können, für den Fall, dass Sie Ihren Willen nicht mehr mitteilen können.

Außerdem erfahren Sie, was bei der Erstellung zu beachten ist, damit die Verfügung für die Ärzte verbindlich ist.

Veranstaltungsort: Begegnungs- und Bildungszentrum (BeBiz) der Lebenshilfe Mainz-Bingen

Drechslerweg 27, 55128 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mainzer Betreuungsvereine, Carmen Heinrich

Telefonnummer 06131 9502504 Anmeldung und Info

E-Mail: info@paritaetischer-btv.de

Samstag, 06.02.2025, 14:00 – 16:30 Uhr

Heimische Spechte und andere Waldbewohner

Bereits Anfang Februar beginnt die Balzzeit der Spechte. Sobald das Wetter etwas freundlicher wird, sind wieder ihre typischen Trommeleinlagen zu hören. Lernen Sie die unterschiedlichen Trommelreihen und Rufe unserer heimischen Spechte kennen. Hierzu werden passende Apps vorgestellt, die bei der Bestimmung helfen können. Aber natürlich werden wir bei unserer kleinen Wanderung auch auf andere Tiere und Pflanzen am Wegesrand achten.

Gebühr: 35,00 Euro (31,50 Euro)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW)

Studieren 50 plus

Telefon 06131 39-22133 (Anmeldung und Infos)

E-Mail: studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de

www.zww.uni-mainz.de/weiterbildungsangebote-im-ueberblick/50plus/

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

Traditioneller Kreppekaffee der Mainzer Freischützengarde mit fastnachtlichem Bühnenprogramm für Senior:innen

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

(eventuell Restkarten an der Abendkasse)

Veranstaltungsort: Haus der Jugend, Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz

Kartenvorverkauf ab 09.01.2025:

immer donnerstags von 10:00 – 12:00 Uhr

im Büro des Mainzer Seniorenbeirates

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

Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz, Infos: 06131 12-2734 (Do 10 – 12 Uhr)

oder 01631 12-2755 (Di bis Fr 9 – 12 Uhr)

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

Dienstag, 11.02.2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Rechtlich vorsorgen: Vorsorgevollmacht

Die Mainzer Betreuungsvereine informieren in dieser kostenfreien Veranstaltung über Möglichkeiten vorzusorgen für den Fall, dass man gesundheitlich nicht mehr in der Lage ist, seine Angelegenheiten selbst zu erledigen. Was muss bei einer Vorsorgevollmacht beachtet werden? Was ist eine Betreuungsverfügung und worin unterscheidet sie sich von einer Vorsorgevollmacht? Die Mainzer Betreuungsvereine geben zu diesen und anderen Fragen Erläuterungen, Hintergrundinformationen und praxisnahe Antworten.

Veranstaltungsort: Begegnungs- und Bildungszentrum (BeBiz) der Lebenshilfe Mainz-Bingen, Drechslerweg 27, 55128 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mainzer Betreuungsvereine, Carmen Heinrich

Telefonnummer 06131 9502504 Anmeldung und Info

E-Mail: info@paritaetischer-btv.de

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

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

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

(eventuell Restkarten an der Abendkasse)

Veranstaltungsort: Haus der Jugend, Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz

Kartenvorverkauf ab 09.01.2025:

immer donnerstags von 10:00 – 12:00 Uhr

im Büro des Mainzer Seniorenbeirates

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

Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz, Infos: 06131 12-2734 (Do 10 – 12 Uhr)

oder 01631 12-2755 (Di bis Fr 9 – 12 Uhr)

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

Donnerstag, 13.02.2025, 15:00 Uhr

Ohne Furcht im Alter

Informationen für Senioren mit Vortrag und Gesprächsrunde.

Referentin: Frau Gabi Jahnen, Präventionsbeauftragte (Weißer Ring)

Kosten: Es wird um eine Spende gebeten.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Club 60+ – St. Canisius

Telefon 06131 45532 oder 0171 6586713 Ehepaar Moster

Samstag, 15.02.2025, 14:00 Uhr

Die Fastnachtsbeichte

Während die närrischen Wogen der Fastnacht hochschlagen, geschieht im Dom ein Mord. An Originalschauplätzen in und um den Dom wird die bekannte Fastnachtsnovelle von Carl Zuckmayer wieder lebendig. Erfahren Sie beim literarischen Rundgang von Liebe, Schuld und der Suche des Menschen nach Barmherzigkeit.

Kosten: 12,00 Euro/Senioren

Treffpunkt: Mainz Store / Tourist Info, Am Markt 17, 55116 Mainz

Um Anmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

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

Samstag, 15.02.2025, 16:00 Uhr (auch Freitag, 21.03.2025, 17:00 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

Treffpunkt: Fastnachtsbrunnen, Schillerplatz

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de/

Montag, 17.02.2025 und Dienstag, 18.02.2025, 10:00 – 15:30 Uhr

Das ‚Goldene Zeitalter‘ der Niederlande

Zu Beginn des 17. Jahrhunderts werden die protestantischen Niederlande, die sich nach 1581 von den katholischen Provinzen unter spanischer Herrschaft abgespalten hatten, zur vorherrschenden See- und Wirtschaftsmacht in Europa. Der Fernhandel macht die Bürger Amsterdams und der anderen holländischen Städte reich. Vielfach führt der Stolz auf diese Blüte zu großartiger Kunst. Zahlreiche Maler, an ihrer Spitze Rembrandt und Frans Hals, portraituren die Kaufleute, Gildeoffiziere und Ratsherren. Zur Wohnkultur in den reichen Handelshäusern gehören neben Silbergeschirr, barockem Mobiliar und der vielgestaltigen Keramik des ‚Delfter Blau‘ fortan auch ‚Schildereien‘ aller Art, Stillleben, Seestücke, Genrebilder und sakrale wie profane Historien. Meister wie Jan Vermeer, Jakob Ruisdael, Willem Claesz Heda oder David Teniers bedienen den Wunsch der Handelsherren nach gediegener Repräsentation. Das Seminar stellt in weitem Bogen die Architektur, die Kleinkünste, die Malerei und Graphik des ‚Goldenen Zeitalters‘ der Niederlande vor.

Gebühr: 85,00 Euro (76,50 Euro)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW)

Studieren 50 plus

Telefon 06131 39-22133 (Anmeldung und Infos)

E-Mail: studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de

www.zww.uni-mainz.de/weiterbildungsangebote-im-ueberblick/50plus/

Montag, 17.02.2025, 14:00 Uhr

Seniorentreff zur Fassenacht

Herzlich willkommen zum gemütlichen Beisammensein rund um die Fassenacht. Es gibt Kreppel, Kaffee & Co. Wer möchte, kann verkleidet kommen. Außerdem widmen wir uns bekannten Fassenachts-Hits und können mal so ganz närrisch ins Gespräch kommen. Wir freuen uns auf viele Gäste.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Freireligiöse Gemeinde – Humanistische Gemeinde Mainz

Gartenfeldstraße 1, 55118 Mainz

Telefon 06131 674940 Amy Allen

Dienstag, 18.02.2025, 14:33 Uhr

Kolping Fastnacht Mainz – Kreppelkaffee (nicht nur für Senioren:innen)

HELAU der bunten Narrenschar – Kolping Fassenacht wunderbar

Kostümierung erwünscht!

Telefonische Kartenbestellung erforderlich.

Kolpingsfamilie Mainz-Zentral e.V. Holzstraße 19, 55116 Mainz

Telefon 06130 945982 Reh

Dienstag, 18.02.2025, 18:00 Uhr

Marc Aurel. Kaiser, Feldherr, Philosoph

Vortrag zur Landesausstellung Marc Aurel 2025 in Trier mit Dr. Marcus Reuter (Direktor Rheinisches Landesmuseum Trier). An dem Vortrag können Sie in Präsenz oder online per Zoom teilnehmen.

Anmeldung mit Angabe der Art der Teilnahme (Präsenz oder online) bis 18.02.2025, 12:00 Uhr unter: anmeldung@gdke.rlp.de.

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

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

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

www.landeshmuseum-mainz.de

Mittwoch, 19.02.2025, 14:11 Uhr

Närrischer Seniorentreff

AWO Begegnungsstätte Weisenau

Karl-Trau-Str. 16, 55130 Mainz

Telefon 06131 832274

Mittwoch, 19.02.2025, 18:00 – 19:00 Uhr

Mein Erbe tut Gutes - Tipps zur Testamentsgestaltung und wie Sie mit dem Erbe Gutes tun können

Was wäre Ihr letztes Geschenk an die Welt? Was bleibt von mir, wenn ich nicht mehr bin? Erfahren Sie, wie Sie in Ihrem Testament einen guten Zweck berücksichtigen und so Bleibendes schaffen – mit praxisnahen Tipps zur Testamentsgestaltung. Expertin Susanne Anger, Sprecherin der Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“, beantwortet im Anschluss an den Vortrag gern Ihre Fragen. Die Initiative ist ein Zusammenschluss von 25 namhaften gemeinnützigen Organisationen und Stiftungen (u.a. Amnesty International, Deutsches Kinderhilfswerk, DKMS) und unterstützt Menschen dabei, mit ihrem Erbe Gutes zu bewirken.

Kurs-Nr.: XG15243

Kosten: 5,00 Euro

Online mit Zoom

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Freitag, 21.02.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Sicher und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden!

Sie oder Ihre Angehörigen beschäftigen sich mit dem Thema

Wohnumfeldanpassung bei drohender oder bestehender

Mobilitätseinschränkung? Sie haben Fragen zum Thema "sicheres und selbstbestimmtes Wohnen", solange es geht, in der eigenen Wohnung

oder dem eigenen Haus? Sie suchen Rat und/oder wertvolle Tipps, um die Sicherheit gerade von älteren oder gehandicapten Menschen zu erhöhen? Dieser Vortrag wird Sie aufklären, erste Fragen beantworten und Ihnen Möglichkeiten und Förderungen aufzeigen, wie Sie das Lebensumfeld Ihren Bedürfnissen entsprechend anpassen können.

Folgende Punkte werden besprochen:

- Barrieren und Stolperfallen erkennen und beseitigen
- Anlaufstellen für Wohnberatung kennenlernen
- Sicherheitssysteme für das Leben zu Hause vorstellen
- Ängste und Unsicherheiten auflösen

Kurs-Nr.: XG12166

Kosten: 12,00 Euro

Dieser Kurs ist für MainzPass-Inhaber:innen um 10% ermäßigt. Die Ermäßigung kann nur bei Anmeldung vor Ort in der vhs Mainz gegen Vorlage des MainzPasses in Anspruch genommen werden.

Veranstaltungsort: vhs-Haus

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Samstag, 22.02.2025, 11:00 Uhr

FÜHRUNG MIT MÖNCH

Das Karmeliterkloster gehört seit fast 750 Jahren zu Mainz und hat alle Höhen und Tiefen der Stadt miterlebt. Aber was macht man eigentlich im Kloster? Nur beten oder auch noch etwas Anderes? Und macht das Spaß? Führung und Gespräch mit der Kuratorin der Ausstellung und einem Mönch der Klostersgemeinschaft. Wie war es früher und wie ist es heute – Zeitreise inbegriffen!

Kosten: 5,00 Euro/Person zzgl. erm. Eintritt

Treffpunkt: Dommuseum, Domstraße 3, 55116, Mainz-Altstadt

Eine Anmeldung ist per E-Mail erforderlich.

Bischöfliches Dom- und Diözesanmuseum Mainz

Telefon 06131 253 344 / 871

E-Mail: info@dommuseum-mainz.de (Anmeldung)

Samstag, 22.02.2025, 14:00 Uhr

Die 5. Jahreszeit – Fassenacht in Meenz

Samstag, 11.01.2025, 13:30 Uhr

- Wann feierten die Mainzer erstmals Fastnacht?
- Was versteht man unter dem "Einbruch"?
- Wie sah der erste Orden aus?

Begleiten Sie uns vom Fastnachtsbrunnen zum Theater, in die Altstadt zum Frankfurter Hof, Kirschgarten und Bockshöfchen. Zum Abschluss geht es in das Mainzer Fastnachtmuseum. Der zusätzliche Eintritt für das Fastnachtmuseum beträgt pro Person von 3,00 Euro.

Kosten: 12,00 Euro/Senioren zzgl. 3,00 Euro für Fastnachtmuseum

Treffpunkt: Mainz Store / Tourist Info, Am Markt 17, 55116 Mainz

Um Anmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

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

Samstag, 22.02.2025, 15:00 Uhr

Fassenacht in Meenz aus de Lamäng

Eine Sonderführung unseres Urmeenzer Klepperbuben Franz Winkler, über die Meenzer Fastnacht aus de Lamäng (Hosentasche) gesprochen.

Freuen Sie sich auf spontane fassenachtliche Anekdoten!

Kosten: 9,00 Euro

Treffpunkt: Schoppestecher Statue, Proviant-Magazin

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Sonntag, 23.02.2025

Mosaik

Themenführung zur Präsentation „Steinerne Teppiche – Römische Mosaikböden aus Stadtvillen in Mainz“.

Kosten: Museumseintritt

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

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

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

www.landesmuseum-mainz.de

Sonntag, 23.02.2025, 14:00 Uhr

Literarisches Mainz

Auf dem Weg durch die Stadt treffen wir Frauenlob, erfahren, wo der junge Goethe Schlittschuh lief, welche bemerkenswerte Dame in der Augustinergasse lustwandelte und vieles mehr. Begleiten Sie uns auf den Spuren großer Literaten vom Mittelalter bis in die Gegenwart. Für alle Literaturfreund:innen und solche, die es werden wollen!

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Institut, Universität Mainz

Kosten: 9,00 Euro

Treffpunkt: Schillerdenkmal, Schillerplatz,

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Einzelveranstaltungen im März

Donnerstag, 06.03.2025, 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

Telefon 06131 674794 Franz Guschlbauer (nähere Infos)

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

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

Samstag, 08.03.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

Der Mainzer Dom – 1.000 Jahre Geschichte

Der Hohe Dom zu Mainz ist einer der drei Kaiserdome am Rhein. Der imposante Dom, der das Stadtbild von allen Perspektiven prägt, hat uns viel aus vergangenen Zeiten zu berichten.

Lassen Sie sich durch den Dom und seine Geschichte führen und erfahren Sie, was der Dom alles erlebt hat. Es gibt viel zu sehen!

Kurs-Nr.: XG22014

Kosten: 19,00 Euro

Veranstaltungsort: Treffpunkt: Marktportal des Domes

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-0

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

Samstag, 08.03.2025, 14:00 – 17:00 Uhr

BUCHMALEREI – WORKSHOP FÜR ERWACHSENE

mit Dr. Julia Bangert

Die Chorbücher des Mainzer Karmeliterordens bestechen mit einzigartigen Bilderwelten. Die Herstellung erforderte viel Wissen und Geschick! Im Workshop für Erwachsene führt die Illuminatorin Dr. Julia Bangert in die Kunst der Buchmalerei ein. Die selbstständige Künstlerin ist Expertin für die Gestaltung von Initialen, also jenen Buchstaben, die großformatig und detailreich verziert den Textbeginn markieren. Nach einer kurzen Führung in der Sonderausstellung „Die ganze Welt auf Pergament“ dürfen Sie gestalten: Sie malen eine Initiale, die Sie mit nach Hause nehmen dürfen.

Der Workshop ist für Anfänger geeignet.

Kosten: 40,00 Euro/Person zzgl. erm. Eintritt

Treffpunkt: Dommuseum, Domstraße 3, 55116, Mainz-Altstadt

Eine Anmeldung (nur 8 Plätze) ist per E-Mail erforderlich

Bischöfliches Dom- und Diözesanmuseum Mainz

Telefon 06131 253 344 / 871

E-Mail: info@dommuseum-mainz.de (Anmeldung)

Samstag, 08.03.2025, 14:11 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

Treffpunkt: Fastnachtsbrunnen, Schillerplatz,

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Dienstag, 11.03.2025, 18:15 – 20:15 Uhr

Einführungskurs in das Ehrenamt „Rechtliche Betreuung“

Der Kurs richtet sich an bereits tätige ehrenamtliche rechtliche Betreuer und Bevollmächtigte sowie an Personen, die an der Übernahme eines solchen Ehrenamtes interessiert sind. An fünf Abenden erhalten die Teilnehmer einen Überblick über die rechtlichen Grundlagen. Anhand praxisnaher Beispiele wird die Tätigkeit als rechtlicher Betreuer dargestellt.

Kosten: 29,00 Euro

Veranstaltungsort:

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Anmeldungen bitte über die VHS Mainz, Kurs-Nr. XG15250

Mainzer Betreuungsvereine in Kooperation mit der VHS Mainz

Telefon 06131-9502504 weitere Infos

Donnerstag, 13.03.2025, 9:30 Uhr

Stadtwanderung für Senior:innen – aktiv älter werden

Finthen – Layenhof – Wackernheim

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

Treffpunkt: Hotel Hammer, Bahnhofplatz 6, 55116 Mainz

Telefon 06131 228082 Amanda Schein (nähere Infos)

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

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

Samstag, 15.03.2025, 15:00 Uhr

Hinter Schloss und Riegel – Gefängnisse in Mainz

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

Körperstrafen und Meutereien werden ebenso vorgestellt wie das

sprichwörtliche „fidele Gefängnis“. Spannende Einblicke in die Geschichte sind garantiert!

Kosten: 9,00 Euro

Treffpunkt: Holzturm, Holzstraße, Ecke Rheinstraße

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Sonntag, 16.03.2025, 11:00 Uhr

Aurea Moguntia – Mainz im Mittelalter

Die Teilnehmer:innen erforschen die goldene Metropole während des Mittelalters – vom Dombau und dem Aufstieg der Stadt, über die Bedeutung der Mainzer Erzbischöfe bis hin zu Gutenberg.

Auch buchbar als Entdeckungstour für Gruppen.

Kosten: 9,00 Euro

Treffpunkt: Heunensäule, Marktplatz

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Sonntag, 16.03.2025, 15:00 Uhr

Fassenachtliche Erinnerungen eines Klepperbuben

Es erwarten Sie Erlebnisse und Erinnerungen des Urmainzer Klepperbuben Franz Winkler. Vom Hauptbahnhofsviertel bis zum Fastnachtsbrunnen – auf den Spuren des früheren Zugweges 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

Treffpunkt: Hauptbahnhof Mainz, Haupteingang

Geographie für Alle e.V.

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

Montag, 17.03.2025, 15:00 Uhr

Geigenkonzert von Herrn Hastermann

Genießen Sie das Geigenkonzert bei einer Tasse Kaffee und Gebäck

Veranstaltungsort:

Pro Seniore Residenz Frankenhöhe, Kelterweg 1, 55129 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Pro Seniore Residenz Frankenhöhe

Telefon 06131 99557 Frau Haas

Mittwoch, 19.03.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

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

Der Pflegestützpunkt informiert über die Leistungen der Pflegeversicherung.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Veranstaltungsort: AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

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

Telefon 06131 60049-86 Sina Prömper, Pflegeberaterin

Telefon 06131 60049-85 Sabine Theis, Pflegeberaterin

Telefon 06131 9988-200

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

Samstag, 22.03.2025, 16:00 Uhr

Bier in Mainz - Vom Eis in der Hand bis zum Prickeln im Bauchnabel

Bier in Mainz – eine seit über 700 Jahre durchgehende Tradition. Neben interessanten Fakten über Zutaten und Spezialitäten, erfahren Sie in der von der Mainzer Biersommelière konzipierten Führung, was es tatsächlich mit dem „Reinheitsgebot“ auf sich hat. Mainzer Industriebier dominierte früher, heute erobern neue Mikrobrauereien die Mainzer Bierszene. An einem Vertreter der „Neuen“ – der Eulchen-Brauerei – endet die Reise durch die Mainzer Biergeschichte.

Kosten: 9,00 Euro

Treffpunkt: Auf dem Platz Hopfengarten (Innenhof)

Haltestelle „Holzhof/Altstadt“

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Sonntag, 23.03.2025

Römische Gaumenfreuden mit Musik

Erleben Sie einen faszinierenden Tag im Landesmuseum Mainz mit der I. Römerkohorte Opladen sowie Justus und Eva Wilberg. Diverse römische Gerichte zum Probieren und antike Klänge erwarten Sie.

Kosten: Museumseintritt

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

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

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

www.landeseum-mainz.de

Dienstag, 25.03.2025, 18:00 Uhr

Vier Adoptionen und ein Todesfall – Wie Marc Aurel Kaiser wurde

Vortrag zur Landesausstellung Marc Aurel 2025 in Trier mit Dr. Oliver Schipp (Mainz). An dem Vortrag können Sie in Präsenz oder online per Zoom teilnehmen.

Anmeldung mit Angabe der Art der Teilnahme (Präsenz oder online) bis 24.03.2025, 12:00 Uhr unter: anmeldung@gdke.rlp.de.

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

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

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

www.landeseum-mainz.de

Freitag, 28.03.2025, 18:00 – 21:30 Uhr

Weinverkostung: Mainz trifft Rheingau

In diesem Kurs werden wir die faszinierende Welt der Weine aus Mainz und dem Rheingau erkunden. Wir werden die einzigartigen

Eigenschaften und Charakteristika der Weine aus diesen beiden renommierten Weinregionen kennenlernen. Wir werden verschiedene Weine verkosten und dabei lernen, wie man ihre spezifischen Aromen, Geschmacksrichtungen und Qualitäten richtig wahrnimmt. Außerdem werden wir über die Besonderheiten der Weinherstellung in Mainz und dem Rheingau sprechen und wie sich diese auf den Geschmack des Weins auswirken. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den Weinen aus Mainz und dem Rheingau zu erkennen und Ihre eigenen Vorlieben besser zu verstehen. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zusammen die vielfältige Welt der Weine aus Mainz und dem Rheingau zu erkunden.

Kurs-Nr.: XG22007

Kosten: 64,00 Euro

Veranstaltungsort: vhs-Haus

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Sonntag, 30.03.2025, 14:00 Uhr

Moderne und Kunst ab 1900

Themenführung durch die Dauerausstellung.

Kosten: Museumseintritt

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

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

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

www.landeshmuseum-mainz.de

Einzelveranstaltungen im April

Donnerstag, 03.04.2025, 10:00 Uhr

Stadtführung für Senior:innen – aktiv älter werden

Durch die Oberstadt zum Graben

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

Treffpunkt: Hotel Hammer, Bahnhofsplatz 6, 55116 Mainz

Telefon 06131 674794 Franz Guschlbauer (nähere Infos)

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

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

Dienstag, 08.04.2025, 9:30 oder 9:45 bis ca. 18:00 Uhr

Busausflug Stadt Simmern und Orgel-Art-Museum Windesheim

Simmern, die Stadt des Schinderhannes und der TV-Kultserie „Heimat“ des SWR. Nach einer Führung durch die Altstadt und das Filmmuseum haben wir in einem Restaurant Plätze bestellt bzw. kann die Zeit bis zur Weiterfahrt nach Windesheim individuell genutzt werden. Das Orgel-Art-Museum gehört zum „Immateriellen Weltkulturerbe der Unesco. In der Führung werden die Orgeln in Wort vorgestellt und einzelne Instrumente auch angespielt.

Kosten: 40,00 Euro/Person für Busfahrt und Auslagen in Abhängigkeit der Teilnehmerzahl.

Treffpunkt 1: 9:30 Uhr Juxplatz Gonsenheim

Treffpunkt 2: 9:45 Uhr Parkplatz St. Canisius, Alfred-Delp-Straße

Eine Anmeldung ist unbedingt bis 23.03.2025 erforderlich.

Club 60+ – St. Canisius

Telefon 06131 45532 oder 6931215

Donnerstag, 10.04.2025, 9:30 Uhr

Stadtwanderung für Senior:innen – aktiv älter werden

Goethestein – Frauenstein

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

Treffpunkt: Hotel Hammer, Bahnhofplatz 6, 55116 Mainz

Telefon 06134 63209 (nähere Infos)

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

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

Mittwoch, 16.04.2025, 20:00 Uhr (Premiere)

(weitere Termine Sonntag, 20.04. und Freitag, 25.04.2025)

Orpheus – Die Kunst des Verlierens

Eine musikalisch-dramatische Collage in den Räumen rund um das Orpheus-Mosaik im Landesmuseum, inszeniert vom Ensemble des Staatstheater Mainz unter der musikalischen Leitung von Paul Johannes Kirschner.

Tickets und Informationen unter www.staatstheater-mainz.com

Sonntag, 27.04.2025

Kunsth Handwerk

Themenführung in der Dauerausstellung.

Kosten: Museumseintritt

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

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

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

www.landeshauptstadt-mainz.de

Dienstag, 29.04.2025, 18:00 Uhr

**Wozu braucht der Kanzler einen Kaiser? Helmut Schmidts
Aneignungen von Marc Aurel**

Vortrag zur Landesausstellung Marc Aurel 2025 in Trier mit Dr. Meik Woyke (Hamburg). An dem Vortrag können Sie in Präsenz oder online per Zoom teilnehmen.

Anmeldung mit Angabe der Art der Teilnahme (Präsenz oder online) bis 28.04.2025, 12:00 Uhr unter: anmeldung@gdke.rlp.de.

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

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

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

www.landesmuseum-mainz.de

Mittwoch, 30.04.2025, 16:30 Uhr

**Erfahrungsaustausch für ehrenamtliche Betreuer:innen und
Bevollmächtigte**

Der Erfahrungsaustausch bietet allen ehrenamtlichen Betreuer:innen und Bevollmächtigten Raum, sich mit anderen auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig Tipps zu geben.

Neu bestellte ehrenamtliche Betreuer:innen und Bevollmächtigte sind herzlich willkommen.

Veranstaltungsort: Café Raab, Kapellenstraße 31, 55124 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mainzer Betreuungsvereine, Jens Theden

Telefon 06131-961592 Anmeldung und Infos

E-Mail: info@eigenleben-mainz.de

Mittwoch, 07.05.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

Tanztee in Gonsenheim

mit **Claudia Krehn-Azghandi** aus der **Tanzschule Willius Senzer**

Auch Personen mit Geheinschränkungen (Rollator, Rollstuhl)
sind herzlich willkommen!

Frau Krehn-Azghandi bringt Sie in Schwung!

Veranstaltungsort: Foyer Wohnanlage Rektor-Forestier-Straße,
Rektor-Forestier-Straße 4, 55122 Mainz

Eintritt frei!

Wir bitten aus Planungsgründen um vorherige Anmeldung:
Sandra Bittmann, Gemeindegeschwester^{plus}, Telefon 06131 12-3245
oder per E-Mail an sandra.bittmann@stadt.mainz.de
Eine Veranstaltung der AG Alter in Gonsenheim.

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

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

Generationenfrühstück

Treffpunkt Marienborn

Am Sonnigen Hang 9a, 55127 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 06131 364461 (AB) oder 0174 5302745

E-Mail: gerhardt@treffpunkt-marienborn.de

www.treffpunkt-marienborn.de

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

Öffentliches Wohnzimmer

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

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

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

Cafeteria im Altenpflegeheim Martinsstift

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

Altenpflegeheim Martinsstift

Raupelsweg 1, 55118 Mainz

Telefon 06131 96572-100, E-Mail: martinsstift@mission-leben.de

www.mission-leben.de

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

Offener Mittagstisch Mainz-Gonsenheim

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

Kosten: 8,50 Euro/Menü

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

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

AWO Seniorenzentrum Jockel Fuchs

Jacob-Goedecker-Straße 3, 55122 Mainz-Gonsenheim

Telefon 06131 4972-500

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

Offener Mittagstisch Mainz-Oberstadt

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

Kosten: 8,00 Euro/Menü

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

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

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Telefon 06131 9988292 Christian Leisner

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

montags, 14:00 Uhr (13.01. und 28.04.2025)

Seniorentreff

Gemütliches Beisammensein bei Getränken und Snacks in geselliger Runde. Der Austausch steht im Vordergrund. Bei Gelegenheit spielen wir auch Karten-, Leg- oder Brettspiele. Wir würden uns sehr über eine Vergrößerung der Gruppe freuen, kommen Sie gerne dazu.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Freireligiöse Gemeinde – Humanistische Gemeinde Mainz

Gartenfeldstraße 1, 55118 Mainz

Telefon 06131 674940 Amy Allen

montags, 14:00 – 18:00 Uhr

Schach-Senioren-Treff

Wald Café, Am Waldfriedhof 14, 55120 Mainz

Telefon 06131 473186 Hans Becker (Infos)

jeden 2. Montag im Monat, 14:30 Uhr

Seniorencafé

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

Kosten: Um Spende wird gebeten für Kaffee und Kuchen

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

montags, 15:00 Uhr

Montagstreff – nicht nur für Ältere

13.01.2025 „Zeichen der Nähe Gottes – von der stärkenden und tröstenden Kraft der Sakramente“

Referent: Herr Pfarrer Peter Sievers

Gemeindezentrum St. Alban

03.02.2025 „Wir singen und musizieren gemeinsam mit rhythmischen Instrumenten“

Anleitung und Moderation: Herr Norbert Krams

Pfarrsaal Heilig Kreuz

03.03.2025 Martinsdom Mainz

Domführung

07.04.2025 „Die Dichtung des Poetischen Realismus in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts“

Referent: Herr Gregor Brantzen

Gemeindezentrum St. Alban

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

Veranstaltungsorte:

Gemeindezentrum St. Alban, An der Goldgrube 44 oder

Pfarrsaal Heilig Kreuz, Weichselstraße 60, 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Pfarrgruppe Mainz-Oberstadt

Telefon 06131 53061 Pfarrbüro

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

Seniorentreff

06.01.2025 „Akrobatisches Rechnen“
mit dem Zauberer Herrn Weil

03.02.2025 „Literaturlesung“
mit Frau Fuhlrott

24.02.2025 „Wir feiern Fassenacht!“
mit Programm

07.04.2025 „Weisenau, gestern und heute“
Referentin: Barbara Hof-Barocke
Vorsitzende des Geschichts- und Brauchtumsverein
Mainz- Weisenau e.V.

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

Veranstaltungsort:

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

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

jeden 3. Montag im Monat, 15:00 Uhr

Cinémalete (Filmcafé)

Ein kleines Kinoerlebnis bei Kaffee und Plätzchen im Stadtteil. Filmtitel können im Büro erfragt werden.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 Yvonne Mensinger

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

montags, 18:00 – 20:00 Uhr

Skat-Treff – geselliges Skatspielen für Frauen und Männer

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz, Telefon 06131 629909

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

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

Offener Seniorentreff (Mittagstisch bis 17:00 Uhr)

AWO Begegnungsstätte Gonsenheim

Pfarrer-Grimm-Straße 3, 55124 Mainz

Telefon 06131 5537066

dienstags, 14:00 – 17:00 Uhr

Gemeinsames Beisammensein

sowie Skat für Männer und Frauen

AWO Begegnungsstätte Laubenheim/Offener Seniorentreff

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 06131 6368309

dienstags, 14:00 – 17:00 Uhr

Spielenachmittag

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

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

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

Westring Shuttle ins Café Maleté

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

Treffpunkt: Parkplatz am Netto

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**

Kuchen, Kaffee, kalte und warme Getränke zu günstigen Preisen

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626727 Birthe Rollbühler

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

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

Café Kolping

Gemütliches Beisammensein bei guten Gesprächen

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kolpinghaus Mainz, Holzstraße 19, 55116 Mainz

Telefon 06131 383414 Irmgard Papenberg

dienstags, 14-tägig, 14:30 Uhr

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, 15:00 – 17:30 Uhr

Seniorentreffen Miteinander-Füreinander

Singen, Spielen, Fragen rund ums Handy und Internet

Veranstaltungsort: Schönbornstraße 16, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 0176 89058476 Carmen Vogt

E-Mail: seniorentreff@malteser-mainz.de

dienstags, 18:00 Uhr

Offener Gesangskreis

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Begegnungsstätte Finthen

Telefon 0179 6776244

mittwochs, 9:30 – 11:30 Uhr (26.02. und 30.04.2025)

Frauenfrühstück – Geselliges Frühstück für Frauen 60^{plus}

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

Veranstaltungsort: AWO Quartierstreff Am Rosengarten

(weißer Bungalow am Fußweg der Schrebergärten)

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

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

Telefon 06131 9988-107, seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 10:00 – 12:00 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 und freitags (bei Bedarf), 14:00 Uhr

Offener Seniorentreff

AWO Begegnungsstätte Weisenau

Karl-Trau-Straße 16, 55130 Mainz

Telefon 06131 832274

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

Kaffee- und Spiele-Nachmittag

AWO Begegnungsstätte Laubenheim/Offener Seniorentreff

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 06131 6368309

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

Seniorenachmittag

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

Veranstaltungsort: Wolfgang-Capito-Haus

Gartenfeldstraße 13-15, 55118 Mainz

Evangelische Christuskirchengemeinde

Kaiserstraße 56, 55116 Mainz

Telefon 06131 234677

E-Mail: christuskirchengemeinde.mainz@ekhn.de

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

Seniorenachmittag

Wir treffen uns im Gemeindesaal zu interessanten Themen, guten Gesprächen und Austausch bei Kaffee und Kuchen. Die jeweiligen Vortragsthemen des Nachmittags können im Gemeindebüro erfragt werden.

Evangelische Auferstehungsgemeinde Mainz

Am Fort Gonsenheim 151, 55122 Mainz

Telefon 06131 320972 Gemeindebüro

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

Seniorenachmittag

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

Evangelische Emmaus Kirche

Im Münchfeld 2, 55122 Mainz

Telefon 06131 3042192 Gemeindebüro

mittwochs, 15:15 Uhr (ab 08.01.2025)

Bridge-Spielkreis

Veranstaltungsort: Hans-Böckler-Straße 3, 55128 Mainz

Telefon 06131 363577

donnerstags, 11:30 – 13:00 Uhr (Beginn 06.02.2025)

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 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 wird spielend Einblick genommen.

Wir freuen uns ausdrücklich, wenn Sie auch eigene Spiele mitbringen.

Das Angebot richtet sich besonders an Teilnehmende, die mit dem Gedanken spielen, sich einer Spielgruppe anzuschließen oder eine solche zu gründen.

Kurs-Nr.: XG17033

Veranstaltungsort: Römerquellen-Treff, Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Bei Interesse bitte melden bei: Franziska Wienzek

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

www.vhs-mainz.de

jeden 3. Donnerstag im Monat, 12:30 Uhr

Mahl-Zeit – monatlicher Mittagstisch für alle

16.01.2025 Lauchgemüse, Frikadellen, Kartoffeln

20.02.2025 Eingelegte Matjes, Quellmänner, Kreppel

20.03.2025 Gulasch, Nudeln, Salat

17.04.2025 Hähnchenschenkel, Reis, Salat

Bürger kochen für Bürger: ein ehrenamtliches Team kocht ein frisches Mittagessen für Sie, das gemeinsam gegessen wird.

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 626711 Noemi Barrawasser

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

donnerstags, 14:00 Uhr

Seniorentreff

Gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen

Um Anmeldung wird gebeten.

AWO Begegnungsstätte Finthen

Poststraße 69, 55126 Mainz

Telefon 0179 6776244

donnerstags, 14.00 Uhr

Seniorencafé RV 1910

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

Heuerstraße 42, 55129 Mainz

Telefon 06131 507137 (Anmeldung bis dienstags)

donnerstags, 14:00 – 18:00 Uhr

Kaffee, Kuchen, Spiele

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

AWO-Tagesstätte Hartenberg-Münchfeld

Am Judensand 69, 55122 Mainz

Telefon 06131 387595

www.facebook.com/awohamue

donnerstags, 14:00 – 18:00 Uhr

Schach-Senioren-Treff

AWO-Tagesstätte Hartenberg-Münchfeld

Alte Patrone, Am Judensand 69, 55122 Mainz

Telefon 06131 473186 Hans Becker

donnerstags, 14:30 Uhr

Offenes Café

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

Café Schöne Zeit, Westring 46 a, 55120 Mainz

Telefon 01522 6029665 Ulrike Klotz

jeden 1. Donnerstag im Monat, 15:00 – 17:30 Uhr (ab 06.02.2025)

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, Spiel & Spaß (Gesellschaftsspiele und Tischkicker vorhanden) und einem kurzen geistlichen Impuls.

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

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

FELS Mainz – Evangelische Freikirche

(Nähe Scheck-In-Center, Zugang über Heinrich-von-Brentano-Str. (Hof), barrierefrei), Weberstraße 8, 55130 Mainz (Weisenau)

Telefon 0151 20253813 Hanni Fertsch, E-Mail: oase@fels.church

donnerstags, 18:00 – 20:00 Uhr (20.03. und 08.05.2025)

Frauenstammtisch

Der Stammtisch richtet sich an Frauen, die Lust haben: Miteinander „zu schwatzen wie die Spatzen“, ihren Herzen freien Lauf lassen möchten, gern über Gott und die Welt sprechen und sich einfach in lockerer Atmosphäre den Frauenthemen dieser Welt zuwenden möchten.

Veranstaltungsort: AWO Seniorenzentrum, Foyer, Cafébereich

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

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

Telefon 06131 9988-107, seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de

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.rheinessen@regionale-diakonie.de

freitags, 14:00 – 17:00 Uhr

Singkreis im Seniorentreff

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

Mainzer Rentnerbund
Richard-Wagner-Straße 5, 55118 Mainz
Telefon 06131 227243
E-Mail: mainzer-rentnerbund@t-online.de

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

Freitagstreff für Senior:innen

AWO Begegnungsstätte Bretzenheim (Dantehaus)
Dantestraße 13, 55128 Mainz
Telefon 06131 932406 Michael Wiegert
E-Mail: michael@awo-bretzenheim.de

freitags, 1x im Monat, 17:00 Uhr

ZAk – Zusammen Aktiv

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

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

Treffpunkt: abhängig von den jeweiligen Aktivitäten

Drechslerweg 13, 55128 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Christiane Hinrichs-Landua

GPS, Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Schwerpunkt dementielle Erkrankungen

Telefon 06131 7896800 (Anmeldung + Infos)

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

Golden Girls – Stammtisch für Lesben Ü50

Gemeinsame Treffen zum Kennenlernen, Austauschen 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 queere Menschen ab 50

zum Gedankenaustausch, zum Geschichten erzählen und zum Pläne schmieden

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

www.barjedersicht.de

jeden 2. Samstag im Monat, 15:00 -17:00 Uhr

Seniorenclub

Evangelisches Gemeindezentrum

Lion-Feuchtwanger-Straße 14-16, 55129 Mainz

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

Evangelische Kirchengemeinde Hechtsheim

Telefon 06131 59650 Pfarrbüro

(außerhalb der Bürozeiten bitte Anrufbeantworter nutzen)

Ausfahrt mit der Malteser Rikscha

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

- Der Malteser Hilfsdienst e.V. lädt Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ein, zu Plätzen zu fahren, die sie schon lange nicht mehr gesehen haben und mit denen sie schöne Erinnerungen verbinden.
- Die Möglichkeiten für gemeinsame Entdeckungstouren durch das schöne Mainz sind (fast) unbegrenzt. Dies kann ein einmaliger Ausflug sein oder sich regelmäßig wiederholen – ganz, wie Sie möchten und das Wetter es zulässt!
- Geschulte Ehrenamtliche des Malteser Hilfsdienstes holen Menschen aus Mainz zu Hause ab und erleben mit ihnen gemeinsam eine ein- bis zweistündige Ausfahrt.
- Die Fahrradrikscha bietet einen leichten Einstieg und Platz für maximal zwei Personen.
- Durch den unterstützenden Elektroantrieb bleibt auch den Ehrenamtlichen genug Puste für ein munteres Gespräch.

Voraussetzung:

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

Eine Anmeldung ist erforderlich. Die 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

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 und mittwochs, 16:45 – 19:00 Uhr

(27.01., 29.01., 03.02., 05.02., 10.02. und 12.02.2025)

„PC-Einstieg leicht gemacht_MainzPass“

(nicht ausschließlich für Senior*innen)

Ein Einstiegskurs, der Ihnen einen ersten Überblick über die PC-Nutzung im Büro bietet. Sie werden erfahren, wie einfach moderne Computer, Betriebssysteme und Programme zu bedienen sind:

- Techniken der Tastatur- und Mausbedienung
- Dateimanagement und Dateiablage
- Textbearbeitung mit Word
- Einblick in die Tabellenkalkulation Excel
- Surfen im Internet und Informationen im Internet gezielt suchen
- Erstellen und Verwalten von E-Mails, Erfassung von Kontakten und Terminen

Dieser Kurs ist für MainzPass-Inhaber:innen um 10% ermäßigt. Die Ermäßigung kann nur bei Anmeldung vor Ort in der vhs Mainz gegen Vorlage des MainzPasses in Anspruch genommen werden.

Kosten: 243,00 Euro

Veranstaltungsort: vhs Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz- Fachbereich „Beruf und IT“

Telefon 06131 2625-0

dienstags und donnerstags, 14:00 – 17:15 Uhr
(18.02., 20.02., 25.02. und 27.02.2025)

Smartphone/Tablet- Einführung (Kurs 1)

Voraussetzung: Smartphone oder Tablet

Sie haben ein Smartphone oder Tablet mit dem Android-Betriebssystem Android 6 oder höher und möchten jetzt gerne wissen,

- wie man es einrichtet,
- was man damit alles machen kann,
- welche Programme es gibt,
- welche Fehler man vermeiden sollte.

In diesem Kurs lernen Sie in einfachen Schritten die Grundlagen der Bedienung, der Funktionsweise und der Möglichkeiten, die das Smartphone/Tablet bietet. Gemeinsam werden die Fragen, die im Alltag auftreten, besprochen und geklärt, und Sie bekommen Hilfestellungen und Tipps, was Sie mit Ihrem „neuen Spielzeug“ alles machen können.

Kosten: 210,00 Euro

Veranstaltungsort: vhs Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz- Fachbereich „Beruf und IT“

Telefon 06131 2625-0

dienstags, 14:30 – 16:30 Uhr
(07.01., 28.01., 11.02., 25.02., 11.03., 25.03., 08.04. und 22.04. 2025)

Smartphone- und Tabletsprechstunde

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

Um Anmeldung wird gebeten.

Veranstaltungsort: Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 470487 Familie Veit, E-Mail: digibo.veit@web.de

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

mittwochs, 9:00 – 12:15 Uhr (15.01., 22.01. und 29.01.25)

PC-Kurs „PC-Einstieg leicht gemacht-Aufbaukurs“

(ausschließlich für Senior:innen)

Inhalte des Kurses PC-Einstieg leicht gemacht Ein Kurs zum Auffrischen und Vertiefen Ihrer bisher erworbenen Kenntnisse. Außerdem nutzen Sie das Internet für Einkaufsrecherchen und als Informationsquelle und laden Fotos von Ihrem Handy oder Ihrem Stick auf die Festplatte, um sie dort zu katalogisieren und zu bearbeiten.

Kosten: 150,00 Euro

Veranstaltungsort: vhs Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz- Fachbereich „Beruf und IT“

Telefon 06131 2625-0

mittwochs, 9:00 – 12:15 Uhr

(05.03., 12.03., 19.03., 26.03. und 02.04.2025)

PC-Kurs „PC-Einstieg leicht gemacht“ (ausschließlich für Senior:innen)

Voraussetzungen: Übungsmöglichkeiten an einem privat genutzten PC sind notwendig.

In einfacher und verständlicher Sprache erlernen Sie den Umgang mit der Maus, der Tastatur und der Arbeitsoberfläche Ihres PCs. Im Anschluss werden Sie einen ersten Einblick in die Standard-Anwendungen erhalten und selbstverständlich auch ins Internet schnuppern. Der Spaß am Arbeiten mit dem Computer steht dabei immer im Vordergrund.

Kosten: 268,00 Euro

Veranstaltungsort: vhs Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz- Fachbereich „Beruf und IT“

Telefon 06131 2625-0

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 10:00 – 12:00 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.

Vier Laptops können gestellt werden.

Das Angebot ist kostenlos, Spenden sind willkommen!

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

Telefon 06131 221263, E-Mail: fz@frauenzentrum-mainz.de

www.frauenzentrum-mainz.de/computer-internet

mittwochs, 15:30 – 17:30 Uhr

PC Kurs im Netzwerk Weisenau

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Caritas Stadtteilzentrum (nicht barrierefrei) – Netzwerk Weisenau
Friedrich-Ebert-Straße 57 b, 55130 Mainz
Telefon 06131 81239, E-Mail: e.braininger-knodt@caritas-mainz.de

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

Offener PC-Treff

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Caritas Stadtteilzentrum (nicht barrierefrei) – Netzwerk Weisenau
Friedrich-Ebert-Straße 57 b, 55130 Mainz
Telefon 06131 81239, E-Mail: e.braininger-knodt@caritas-mainz.de

donnerstags, 10:00 – 11:30 Uhr
(09.01, 23.01., 13.02., 13.03., 27.03. und 10.04.25)

Tablet- und Smartphone-Sprechstunde

Begleitet wird der Treff von ehrenamtlichen Digitalbotschafter:innen.

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

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Geräte mit. Tablets können von den Gemeindegewestern^{plus} zur Verfügung gestellt werden.

Veranstaltungsort: Offener Kanal Mainz

Wallstraße 11, 55122 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 06131 469936 Digitalbotschafter:innen RLP

Weitere Infos unter:

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

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

Eine Veranstaltung der Gemeindegewesterr^{plus} der Landeshauptstadt Mainz in Kooperation mit den Digital-Botschafter:innen RLP und der Medienanstalt RLP.

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

PC-Sprechstunde

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

freitags, 10:00 – 13:15 Uhr (14. und 21.02.2025)

Vhs-Kurs „Word-Grundkurs“

Vorkenntnisse: Inhalte des Kurses "PC-Einstieg leicht gemacht"

Word kennenlernen, grundlegende Techniken, Text verschieben, kopieren, suchen, Zeichen formatieren, Absätze formatieren, Einzüge und Tabstopps anwenden, effizient formatieren, Designs und Texteffekte nutzen, Seitenlayout gestalten, Abbildungen einfügen und bearbeiten, Tabellen erstellen, Tabellen gestalten und optimieren, Korrekturhilfen anwenden, Dokumente drucken, Word individualisieren
Dieser Kurs ist für MainzPass-Inhaber:innen um 10% ermäßigt. Die Ermäßigung kann nur bei Anmeldung vor Ort in der vhs Mainz gegen Vorlage des MainzPasses in Anspruch genommen werden.

Kosten: 117,00 Euro

Veranstaltungsort: vhs Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz- Fachbereich „Beruf und IT“

Telefon 06131 2625-0

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

Repair Café Mainz

Immer am letzten Freitag eines Monats werden Treffen in der Windmühlenschule angeboten, bei denen gemeinsam Reparaturen vorgenommen werden können. Kommen Sie gerne einfach vorbei. Bitte beachten, dass pro Reparaturtermin nur ein Gegenstand pro Besucher repariert werden kann!

Außerdem gibt es ein paar Dinge, die von einer Reparatur ausgeschlossen sind: Großgeräte wie Backofen oder Spülmaschine, CD- und DVD-Player, Kaffeevollautomaten, Fernseher und Mikrowellen. Eine Anmeldung zu unseren Reparaturterminen ist NICHT nötig!

Veranstaltungsort: Windmühlenschule Mainz

Generaloberst-Beck-Straße 1, 55129 Mainz

Repair Café Mainz

E-Mail: info@repaircafemainz.de

www.repaircafemainz.org

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.

Veranstaltungsort: AWO Seniorenzentrum, Foyer, Bereich Café
Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Telefon 06131 9988-200

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

Telefon 06131 9988-107

seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de

Digital-Botschafterinnen und –Botschafter:

Entdecken Sie die digitale Welt mit uns!

Für alle Menschen, die 60 oder älter sind und ...

- ihre ersten Schritte in der digitalen Welt machen oder noch nicht im Internet sind.
- in der täglichen Anwendung digitaler Medien auf Probleme stoßen.
- Berührungsängste mit Technik haben.
- mehr über die Chancen des Internets erfahren und ihr Wissen ausbauen möchten.

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

Medienanstalt Rheinland-Pfalz

Telefon 06131 279675

E-Mail: digitalbotschafter@medienanstalt-rlp.de

www.digital-botschafter.rlp.de

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

Wer nicht schon mit digitalen Medien aufgewachsen ist, tut sich im Umgang damit oft schwerer als die jüngere Generation. Mit dem Bildungsmodul „Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag“ können sich Menschen der Generation 50 plus in elf Modulen nach und nach zu den

Themen Kommunikation, Unterhaltung, Datensicherheit, Verbraucherschutz aber auch Ethik im Internet schlau machen. Die Inhalte entstehen seit Projektstart im Jahr 2011 in Zusammenarbeit mit Fachexperten verschiedenster Disziplinen der Verbraucherzentralen, der Medienanstalt Rheinland-Pfalz, der Stiftung medienKompetenz Forum Südwest, des Landesbeauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit und der Clearingstelle Medienkompetenz der Deutschen Bischofskonferenz an der Katholischen Hochschule Mainz. Sie alle steuern ihr Fachwissen bei. Gefördert wurde das Projekt im Jahr 2023 vom Verbraucherschutzministerium und vom Sozialministerium Rheinland-Pfalz und, eine wirkliche Besonderheit dieses Projekts, von weiteren Verbraucherschutzministerien der Bundesländer Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen und Schleswig-Holstein. Auch Berlin, Brandenburg und die Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg waren bereits Teil dieses länderübergreifenden Projekts. Koordiniert wird das Projekt von der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz.

Dank der Förderung des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung stehen die Modulhefte auch ausgedruckt zur Verfügung.

Bestellen können Sie diese per E-Mail: smartsurfer@vz-rlp.de.

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

www.smart-surfer.net

Regelmäßige Termine – Bildung und Wissen

dienstags, 10:00 – 13:00 Uhr (07.01., 14.01., 21.01. und 28.01.2025)

Seminar: WhatsApp und Co. - Kommunikation mit dem Smartphone

Hand aufs Herz: Nutzen Sie WhatsApp auf Ihrem Smartphone? Wenn ja, sind Sie in zahlreicher Gesellschaft: Zwei Milliarden Menschen weltweit nutzen den Kommunikationsdienst aktiv. Doch was genau macht diese Anwendung so beliebt? Was sind die Schattenseiten dieses Dienstes? Und welche Alternativen gibt es? Mit diesen Fragen wollen wir uns im Kurs beschäftigen. Dabei soll auch das praktische Ausprobieren von Kommunikationsapps und deren Funktionen (Chat, Videotelefonie etc.) nicht zu kurz kommen. Der Kurs richtet sich an alle, die über Grundkenntnisse im Umgang mit Smartphone und Tablet verfügen und mehr zum Thema Kommunikation wissen wollen. (Es ist nicht erforderlich, WhatsApp auf dem Gerät installiert zu haben!)

Kosten 120 Euro (108,00 Euro)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW)

Studieren 50 plus

Telefon 06131 39-22133 (Anmeldung und Infos)

E-Mail: studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de

www.zww.uni-mainz.de/weiterbildungsangebote-im-ueberblick/50plus/

dienstags, 14:15 – 15:45 Uhr (07.01. – 18.02.2025)

Seminar: Chorsinfonien

„Chorsinfonik“ als Sammelbegriff im weiteren Sinne mag alle Werkgrößen und -formate mit der Besetzung (Sinfonie-) Orchester plus Chorgesang umfassen. Mit „Chorsinfonie“ im engeren Sinne hingegen wird konkret eine „klassische“ (meist mehrsätzliche) Sinfonie mit Choreinsatz bezeichnet – eben kein Oratorium oder orchestrales Chorlied, keine Kantate oder Chorballette, kein Ausschnitt aus einer

Oper und keine (liturgische) Kirchenmusik wie Orchestermesse, Requiem oder Passion (was alles zur Chorsinfonik gezählt werden kann). Trotz der systematisch engen Fassung der Definition eröffnet sich ein weites, überaus reiches Feld an Werken – oft auch wenig bekannte, dabei durchaus faszinierende Werke zwischen Beethovens Neunter und Mahlers Achter und auch jenseits von Vaughan Williams oder Schostakowitsch. Eine Begegnung mit Chorsinfonien steht im Seminar bevor, die sich in Stilistik, Herkunft und (musikalischer) Weltanschauung teils sehr stark unterscheiden: Wer kennt Guy Ropartz, Josef Suk, Arthur Bliss oder Joseph Ryelandt? Ein besonderes Augenmerk gilt dabei Mendelssohns „Lobgesang“ (Sinfonie Nr. 2), den wir Anfang Februar auch live beim Universitätskonzert in der KING Ingelheim erleben können.

Hinweis: inkl. 2 Probenbesuche Chor/Orchester am 15.01. und 21.01.2025 (kostenlos) Konzerttermin: wahlweise 01. oder 02. Februar 2025, KING Ingelheim, zzgl. Eintrittskosten, eigene Anreise
Kosten: 130,00 Euro (117,00 Euro)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW)

Studieren 50 plus

Telefon 06131 39-22133 (Anmeldung und Infos)

E-Mail: studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de

www.zww.uni-mainz.de/weiterbildungsangebote-im-ueberblick/50plus/

donnerstags, 12:15-13:45 Uhr

(09.01., 16.01., 23.01., 30.01. und 06.02.2025)

Kindheit und Jugend zweier Achtundsechziger (Babyboomer)

Eine Einladung zum Vergleichen, auch mit dem eigenen Leben. Mit dem Älter werden wachsen zwei Bedürfnisse: das eigene Leben nochmals an sich vorbeiziehen zu lassen und andererseits Spuren zu legen, also dafür zu sorgen, dass man, mindestens bei den Liebsten, länger in Erinnerung

bleibt. Um beide Bedürfnisse dreht sich dieses Seminar. Ausgangspunkt sind zwei autobiografische Texte. Peter Kurzeck, Frankfurter Schriftsteller (1943-2013), erzählt auf der CD „Ein Sommer, der bleibt“ vom Dorf seiner Kindheit, und Henning von Vieregge in „Unter der Glückshaube, Wie ich erwachsen wurde“, Wiesbaden, 2024 von Kindheit und Jugend. Beide sind Achtundsechziger. Zusammen mit den Babyboomern geht es um die Jahrgänge von Mitte der vierziger bis Mitte der sechziger Jahre. Sollten Teilnehmer/innen eigene Lebenserinnerungen aufgeschrieben haben, können diese gern eingebracht werden. Auf Wunsch kann auch darüber informiert werden, was man als Selfpublisher zu beachten hat.

Prof. Bernd-Peter Arnold setzt, wie in den zurückliegenden gemeinsamen Seminaren, Impulse aus medienwissenschaftlicher Sicht. Erwarten Sie ein kurzweiliges Seminar mit vielen Anregungen.

Kosten: 75,00 Euro (67,50 Euro)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW)

Studieren 50 plus

Telefon 06131 39-22133 (Anmeldung und Infos)

E-Mail: studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de

www.zww.uni-mainz.de/weiterbildungsangebote-im-ueberblick/50plus/

jeden 2. Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr

ERT (English Round Table Mainz)

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

Cost free – you only pay what you eat and drink

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

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

Freitag, 07.02.2025, 15:00 – 16:30 Uhr (Beginn des 12-teiligen Kurses)

Treff am Freitag

Sich gemeinsam informieren macht Spaß! Recht im Alltag, Politik, Wirtschaft und Soziales, Verbände, Institutionen und ihre Aufgaben, Medizin, Gesundheit und Ernährung, Kunst und Kultur - das alles sind Bereiche, die uns interessieren. Fachleute werden referieren. Wir werden miteinander sprechen und Erfahrungen austauschen.

Exkursionen ergänzen unser Programm, das jeweils zu Semesterbeginn in der Geschäftsstelle der vhs ausliegt.

Kurs-Nr.: XG14802

Kosten: 49,00 Euro/12 Kurstage je 2 Stunden

Veranstaltungsort: vhs-Haus

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Studieren 50 Plus

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

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

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

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

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW)

Studieren 50 plus

55099 Mainz

Telefon 06131 39-22133 (Anmeldung und Infos)

E-Mail: studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de

www.zww.uni-mainz.de/weiterbildungsangebote-im-ueberblick/50plus/

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

www.vhs-mainz.de/kurse-fuer/aeltere-menschen/

Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

montags, 10:00 – 11:30 Uhr (Beginn 03.02.2025)

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 freimachen und Ihren eigenen Ideen folgen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Kurs-Nr.: XG17041

Kosten: eventuell anfallende Materialkosten werden vor Ort gezahlt

Veranstaltungsort: Vitalzentrum im Bürgerhäuschen Lerchenberg, Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Bei Interesse bitte melden bei:

Franziska Wienzek

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

www.vhs-mainz.de

montags, 10:00 – 12:15 Uhr (Beginn 03.02.2025)

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 seine eigene Ausstattung an. Wir schaffen Blumenbilder, Lesezeichen, Gruß- und Kondolenzkarten, Wanddekoration, schreiben auf Karten Namen in japanischer Schrift und arbeiten uns immer mehr in diese ansprechenden Techniken ein. Auch auf Holz, Karton etc. können im Lauf des Lernens Bilder entstehen. Kommt und macht mit!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Schürze oder Kittel, um die Kleidung zu schützen, Getränk

Kurs-Nr.: XG17043

Kosten: eventuell anfallende Materialkosten werden vor Ort gezahlt

Veranstaltungsort: Vitalzentrum im Bürgerhäuschen Lerchenberg,
Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Bei Interesse bitte melden bei: Franziska Wienzek

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

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

Offener Handarbeitstreff

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

Bei Fragen gibt es Tipps und Unterstützung.

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

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

montags, 15:00 Uhr (06.01., 03.02., 10.03. und 07.04.2025)

Der Kreuzgang von St. Stephan – Juwel spätgotischer Baukunst

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

Kosten: 4,00 Euro

St. Stephan, Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz

Kirchengemeinde St. Stephan

Telefon 06131 231640

www.st-stephan-mainz.de

montags, samstags und sonntags, 15:00 Uhr

Das goldene Mainz und seine Sehenswürdigkeiten

Ein Rundgang durch die Stadtgeschichte von den Anfängen bis heute: Römerzeit, Dom und Altstadt. Seit 1000 Jahren prägt der St. Martins Dom mit seinem "Domgebirge" das Stadtbild von Mainz. Im Anschluss daran führt Sie Ihr Weg in die historische Altstadt, zu schmucken Fachwerkhäusern, pittoresken Winkeln und malerischen Plätzen.

Kosten: 12,00 Euro/Senioren

Treffpunkt: Mainz Store / Tourist Info, Am Markt 17, 55116 Mainz

Um Anmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

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

dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr (Beginn 04.02.2025)

Strickliesel und Topflappen ... das war der Anfang

Nun können Sie bereits vorhandene Techniken erweitern oder neue dazu lernen und erhalten Unterstützung dabei. Sie können mit Ihren selbstgemachten Werken Ihren Alltag verschönern, Ihr Zuhause modern dekorieren, Praktisches zum Verschenken oder sich selbst eine Freude machen.

Kurs-Nr.: XG17031

Veranstaltungsort: Römerquellen-Treff, Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Bei Interesse bitte melden bei: Franziska Wienzek
Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz
Telefon 06131 2625-235, E-Mail: franziska.wienzek@vhs-mainz.de
www.vhs-mainz.de

dienstags, 10:00 – 12:00 Uhr

Offener Näh-Treff

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

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

dienstags und donnerstags, 12:30 Uhr

KIM – Kunst in der Mittagspause

Für eine halbe Stunde treffen sich Kunstinteressierte mit einer Expertin oder einem Experten des Hauses, um sich ein besonderes Einzelstück, eine besondere Fragestellung, eine besondere Gruppe von Kunstwerken oder eine besondere Idee der Wissenschaftlerin / des Wissenschaftlers nahe bringen zu lassen.

Kosten: 3,00 Euro

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz
Direktion Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz
Telefon 06131 2857 0, E-Mail: landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de
www.landeseuseum-mainz.de

dienstags, 14:00 Uhr

Senioren-Handarbeitskreis

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

dienstags, 14:30 Uhr

Film ab! – Filmnachmittag für Ältere

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

07.01.2025 **Ergreifender Film über die Notwendigkeit des Miteinanders – voller Musik.**

133 Minuten, Kurs-Nr. XF65184

04.02.2025 **Portrait eines französischen Ausnahmetalents, das ins Visier der NS gerät.**

117 Minuten. Kurs-Nr. XF65185

08.04.2025 **Beschwingte Nacherzählung eines sportlichen Wettkampfs für die Ewigkeit.**

122 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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Telefon 06131 28788-00 Alice Nagel (Infos zum Programm)

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

jeden 2. Dienstag im Monat, 18:00 Uhr

Treffpunkt Kunst

Ausstellungsgespräch mit Stammgästen des Museums, die einander ein ausgewähltes Objekt vorstellen. Interessierte sind herzlich eingeladen.

Kosten: Museumseintritt

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

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

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

www.landeseuseum-mainz.de

dienstags, 19:00 Uhr (28.01. und 25.03.2025)

Vortrag zur Mainzer Stadtgeschichte mit dem AZ-Reporter Herrn Bermeitinger

Herr Bermeitinger zeigt Bilder aus den vergangenen Jahrzehnten und erzählt etwas über die Geschichte von Mainz.

Veranstaltungsort:

Pro Seniore Residenz Frankenhöhe, Kelterweg 1, 55129 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Pro Seniore Residenz Frankenhöhe

Telefon 06131 99557 Frau Haas

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

Aus Konzertsaal und Oper

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

mittwochs, 13:00 – 17:00 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.

Der Kreativkreis der Meenzer Leisetreter trifft sich, um gemeinsam in den Vereinsräumen zu basteln, zu nähen oder zu stricken.

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. Für Rollstuhlfahrer:innen steht eine Rampe zur Verfügung.

Meenzer Leisetreter – Gemeinnütziger Verein zur Integration und Kommunikation Behinderter und Nichtbehinderter e. V.

Telefon 06131 384336, E-Mail: info@meenzer-leisetreter.de

mittwochs, 15:00 Uhr (15.01., 12.02., 12.03. und 16.04.2025)

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

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.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626727 Birthe Rollbühler

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

mittwochs, 16:30 – 18:00 Uhr

(05.02., 12.02., 19.02., 26.02.25, 05.03. 12.03., 19.03. und 26.03.2025)

Zeichnen

Für Erwachsene, die eigene Kreativität fordern wollen, bietet unser Kunstkurs eine individuelle Unterstützung. Unter fachlich qualifizierter Anleitung werden bestimmte Motive mit verschiedenen Techniken wie Bleistift, Tusche, Aquarelle oder Kohle kombiniert.

Gleichzeitig steht Basiswissen Zeichnen im Vordergrund. Wir schaffen attraktive und harmonische Werke, die anschließend einrahmungsfertig mit Passepartout gestaltet werden.

Anfänger sowie Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Teilnahmegebühr: 140,00 Euro inkl. aller Materialien

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

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Telefon 0178 6989910, E-Mail: olgawaschuk@yahoo.de

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

mittwochs, 20:00 Uhr (05.03. und 02.04.2025)

EVENSONG in St. Stephan

Ökumenisches Abendgebet unter den Chagall-Fenstern

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

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

Telefon 06131 231640

www.orgel-st-stephan.de

donnerstags, 10:00 Uhr (23.01., 13.03. und 17.04.2025)

conSens Mainz – Redaktionstermine

conSens – Das Seniorenmagazin für die Landeshauptstadt Mainz

Das Redaktionsteam trifft sich vor jeder neuen Ausgabe zur Themensammlung im Mainzer Stadthaus.

Ohne die Verpflichtung zur Abgabe von Artikeln und ohne den Druck zur regelmäßigen Teilnahme wird entspannt über redaktionelle Inhalte diskutiert.

Wir würden uns freuen, wenn Sie an unseren Redaktionstreffen mit Vorschlägen und Anregungen unverbindlich teilnehmen.

Die aktuelle Ausgabe des Seniorenmagazins finden Sie auf der Internetseite: www.consens-seniorenmagazin.de.

Veranstaltungsort: Stadthaus Große Bleiche, Otto-Schott-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

23.01.2025 Ausflug zur Rosengartenstraße

20.02.2025 Ausflug nach Bretzenheim

27.03.2025 Ausflug zum Landesmuseum
„Von der Romantik zum Historismus“
Eintritt: 6,00 Euro

17.04.2025 Ausflug zum Landesmuseum (Steinhalle)

Treffpunkt: vor dem Staatstheater Mainz, Gutenbergplatz 7

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 0176 89058476

E-Mail: Carmen.Vogt@malteser.org

donnerstags, 15:00 – 17:00 Uhr

Stricknadel trifft Häkelnadel

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

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

Kosten: 2,00 Euro

Seniorenberatung Turngemeinde Gonsenheim

Telefon 06131 470074 Frauke Braun (Info)

E-Mail: seniorenberatung@tgm-gonsenheim.de

jeden 1. Donnerstag im Monat, 15:00 – 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 Birthe Rollbühler

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

freitags, 13:00 Uhr

Altstadt & St. Stephan mit Chagall-Fenstern

Ihr Weg führt Sie in die historische Altstadt, zu schmucken Fachwerkhäusern, pittoresken Winkeln, malerischen Plätzen und anschließend in die St. Stephans Kirche.

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.

Kosten: 12,00 Euro/Senioren

Treffpunkt: Mainz Store / Tourist Info, Am Markt 17, 55116 Mainz

Um Anmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

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

freitags, 15:00 Uhr (31.01., 28.02., 28.03. und 25.04.2025)

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

jeden 1. Freitag im Monat, 15:00 – 16:30 Uhr

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 Birthe Rollbühler

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

samstags, 14:00 Uhr (11.01., 08.02. und 08.03.2025)

Kostümführung „Beim Jupiter“

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

Kosten: Museumseintritt plus 2,00 Euro

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

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

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

www.landeseuseum-mainz.de

sonntags, 12:10 Uhr (nach der Elf-Uhr-Messe)

Chagall am Sonntag

Erläuterung der Chorfenster von Marc Chagall mit Orgelmusik

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

Pfarrgemeinde St. Stephan

Telefon 06131 231640

www.st-stephan-mainz.de

sonntags, 14:00 Uhr (23.02., 09.03. und 06.04.2025)

Der Judensand – Teil des UNESCO-Welterbes

BEIT CHAIM - Alter jüdischer Friedhof an der Mombacher Straße - Entlang der Mombacher Straße liegt der idyllische Alte jüdische Friedhof Am Judensand. Es ist der älteste und größte mittelalterliche jüdische Friedhof in Europa. Seit Juli 2021 gehört er als Teil der jüdischen Kulturstätten der so genannten SchUM-Gemeinden Speyer, Worms und Mainz zum UNESCO-Weltkulturerbe. Auf einem Rundgang wird die Geschichte und Bedeutung dieses im Hebräischen mit "Beit Chaim" (Haus des Lebens) bezeichneten Friedhofs erläutert sowie auf Persönlichkeiten, Grabsteinsymbolik und Trauerrituale eingegangen.

Kosten: 12,00 Euro/Senioren

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

Um Anmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

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

sonntags, 14:30 Uhr (19.01. und 16.02.2025)

Magenza – Das jüdische Mainz

Magenza als Teil der SchUM-Stätten 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

Treffpunkt: Heunensäule auf dem Marktplatz

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Kulturveranstaltungen des Frankfurter Hof Mainz

Eine Auswahl interessanter Veranstaltungen im Frankfurter Hof:

Datum		Veranstaltung	Preis zzgl. Gebühren
Fr	10.01.2025 20:00 Uhr	Field Commander C. The Songs of Leonard Cohen - Tour	ab 50,70
Mi	22.01.2025 20:00 Uhr	Queen of Sand by Irina Titova Sandmalerei-Show	ab 37,50
Fr	31.01.2025 19:00 Uhr	Bruce Liu SWR Kultur – Internat. Pianisten	ab 26,10
Fr	07.02.2025 20:00 Uhr	Mitch Ryder With Love Tour 2025 Rockmusiker und Sänger	ab 41,90
Sa	08.02.2025 20:00 Uhr	Cavemen Comedy mit Felix Theissen	ab 41,90
Fr	21.02.2025 20:00 Uhr	Andreas Kümmert & Electric Circus live 2.0/25 tour	ab 30,90
So	23.03.2025 19:00 Uhr	Michael Mittermeier – FLASHBACK Die Rückkehr der Zukunft Findet in derRheingoldhalle statt!	ab 37,90
Di	25.03.2025 20:00 Uhr	Max Goldt Max Goldt liest	ab 24,30
Mi	26.03.2025 20:00 Uhr	Irish Heartbeat Let's celebrate St. Patrick's Day	ab 31,60
Mi	09.04.2025 20:00 Uhr	Vienna Teng Klassik	ab 39,50
Fr	11.04.2025 20:00 Uhr	Martin Helmchen SWR Kultur – Internat. Pianisten	ab 26,10
So	13.04.2025 19:00 Uhr	Naturally 7 – Closer Look '25 Tour A capella	ab 49,60

Veranstaltungsorte:

- Frankfurter Hof, Augustinerstraße 55, 55116 Mainz
- Rheingoldhalle, Rheinstraße 66, 55116 Mainz

Die Tickets sind erhältlich unter allen bekannten VVK-Stellen, im MainzStore oder online.

Nähere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie über die Internetseite: www.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 verschiedenen Werkstattgruppen wählen, die sich mit speziellen kreativen Techniken beschäftigen und zu festen Zeiten stattfinden.

Während der Zeiten der Werkstattgruppen können Sie flexibel kommen und gehen.

Wollen Sie sich grundlegend in eine kreative Technik einarbeiten, so finden Sie im Programm der Volkshochschule Mainz eine Fülle passender Kurse. In der Seniorenwerkstatt können Sie anschließend die erlernten Techniken anwenden und weiterentwickeln.

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

Die Kreativangebote der Seniorenwerkstatt präsentieren sich zwei Mal im Jahr mit einem Verkaufsmarkt in der vhs Mainz:

Frühjahrsausstellung: zwei Wochen vor Ostern und Adventsausstellung:

Ende November / Anfang Dezember.

In Finthen (Römerquellentreff) und auf dem Lerchenberg

(Bürgerhäuschen) finden jeweils zwei Angebote der „Seniorenwerkstatt vor Ort“ statt. Die Teilnahme an diesen Gruppen ist kostenfrei, der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie zahlen lediglich das Material, das Sie verbrauchen.

Regelmäßige Termine – Gesundheit und Bewegung

montags, 10:00 – 11:00 Uhr

MTV-Sportangebot für Senioren – QiGong

Über langsam fließende Bewegungsausführung zur Entspannung von Körper und Geist

Veranstaltungsort: MTV-Sportzentrum, Spiegelsaal

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mo + Mi 14:00 – 16:00 Uhr)

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

montags

TGM-Sportangebot für Senioren

10:00 – 11:00 Uhr Seniorengymnastik

11:15 – 12:15 Uhr Power Yoga

17:00 – 18:00 Uhr Gymnastik 50+

18:00 – 18:45 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

montags, 13:30 – 14:30 Uhr

Gymnastik für Ältere mit Hildegard Satter

TGS 1899 Gonsenheim e.V.

Jahnstraße 8, 5124 Mainz

Telefon 06131 45217, E-Mail: info@tgs-gonsenheim.de

www.tgs-gonsenheim.de

montags, 15:00 Uhr (03.02., 10.03. und 07.04.2024)

Mittagsspaziergang

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

Das Tempo und die Länge der Strecke passen sich den Teilnehmern (auch mit Rollstuhl oder Rollator) an. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme! Eine Anmeldung ist erwünscht.

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

montags, 18:30 – 19:30 Uhr

MTV-Sportangebot für Senioren – Starker Rücken (Online)

Bei verschiedenen Beschwerden am Rücken hilft oftmals Bewegung.

Wir geben online Tipps, mobilisieren und kräftigen die Rückenmuskulatur.

Eine Anmeldung ist über die Internetseite erforderlich.

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mo + Mi 14:00 – 16:00 Uhr)

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

dienstags

TGM-Sportangebot für Senior:innen

08:20 – 09:20 Uhr Wirbelsäulengymnastik

09:30 – 10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

11:00 – 12:00 Uhr Sitzgymnastik

18:00 – 19:30 Uhr Laufen gegen Depressionen

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

MTV-Sportangebot für Senioren

09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

10:00 – 11:00 Uhr Stuhlgymnastik

Veranstaltungsort: MTV-Eintrachthalle, große Halle

Hauptstraße 51 (Eingang Albert-Knoll-Straße), 55120 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mo + Mi 14:00 – 16:00 Uhr)

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

dienstags

MTV-Sportangebot für Senioren

09:00 – 10:00 Uhr Gym60+

10:00 – 11:00 Uhr Osteoporosegymnastik

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

18:00 – 19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik und Pilates

19:00 – 20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik und Pilates

Veranstaltungsort: MTV-Sportzentrum, große Halle

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mo + Mi 14:00 – 16:00 Uhr)

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

dienstags

TGS-Sportangebot für Senior:innen mit Katja Kowalk

09:30 – 10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

10:45 – 11:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik

13:30 – 14:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

TGS 1899 Gonsenheim e.V.

Jahnstraße 8, 5124 Mainz

Telefon 06131 45217, E-Mail: info@tgs-gonsenheim.de

www.tgs-gonsenheim.de

dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr

Bewegung von Kopf bis Fuß

Qigong, Atemübungen, Stretching, Sturzprophylaxe,

kleine Tänze zum Abschluss zur Konzentration und Koordination

Treffpunkt:

Volkspark am Fort Weisenau (unterhalb des Volksparkcafés),

Göttelmannstraße, 55130 Mainz

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

dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr

Interkulturelle Laufgruppe für Frauen ab 65 Jahren

Wir laufen vom Wasserspielplatz bis zum Rhein und zurück

mit einigen Bewegungsübungen zwischendurch.

Neue Teilnehmerinnen sind jederzeit willkommen!

Treffpunkt: Volkspark (Wasserspielplatz)

Göttelmannstraße, 55131 Weisenau

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Landeshauptstadt Mainz

Gemeindeschwester^{plus} Zakia Amallah

Telefon: 06131 12-3242

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

dienstags, 10:30 Uhr

Seniorenwandergruppe der NaturFreunde Mainz

Unter dem Motto "fröhlich, fit und aktiv im Alter" treffen sich

wöchentlich Senior:innen, um gemeinsam, überwiegend im

Stadtbusbereich, zu wandern. Viele gute Ziele sind verbunden mit einer

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)

mittwochs

TGM-Sportangebot für Senioren

08:30 – 9:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

09:45 – 10:45 Uhr Seniorengymnastik

17:00 – 17:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik

17:00 – 19:00 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 – 10:45 Uhr

Fit und clever mit dem MTV

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

Veranstaltungsort: AWO-Seniorenzentrum Ursel-Distelhut-Haus

Bernhard-Winter-Straße 33, 55120 Mombach

Mombacher Turnverein 1861 e.V., Andrea Roth

Telefon 06131 7327224 (Mo + Mi 14:00 – 16:00 Uhr)

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr

Fit und bewegt am Frauenlobplatz für Alt und Jung

Treffpunkt: Frauenlobplatz gegenüber vom Café

Forsterstraße 23, 55118 Mainz
Telefon 06131 35442 G. Hedtler
E-Mail: gughana@gmx.de
Telefon 06131 571480 Dr. M. Brantzen
E-Mail: kmbrantzen@aol.com

mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr

Stuhlgymnastik mit Katja Kowalk

TGS 1899 Gonsenheim e.V.
Jahnstraße 8, 5124 Mainz
Telefon 06131 45217, E-Mail: info@tgs-gonsenheim.de
www.tgs-gonsenheim.de

mittwochs

MTV-Sportangebot für Senioren

- 10:00 – 11:00 Uhr Präventive Frauengymnastik
- 17:00 – 18:00 Uhr Stretching
- 19:00 – 20:30 Uhr Taiji

Veranstaltungsort: MTV-Sportzentrum
Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz
Mombacher Turnverein 1861 e.V.
Telefon 06131 7327224 (Mo + Mi 14:00 – 16:00 Uhr)
E-Mail: info@mombacher-turnverein.de
www.mombacher-turnverein.de

mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr

Interkulturelle Laufgruppe für Frauen ab 65 Jahren

Wir laufen vom Wasserspielplatz bis zum Rhein und zurück
mit einigen Bewegungsübungen zwischendurch.
Neue Teilnehmerinnen sind jederzeit willkommen!
Treffpunkt: Volkspark (Wasserspielplatz)
Göttelmannstraße, 55131 Weisenau

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Landeshauptstadt Mainz

Gemeindeschwester^{rplus} Zakia Amallah

Telefon: 06131 12-3242

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

mittwochs, 18:00 – 20:00 Uhr

MTV-Sportangebot für Senioren – Gymnastik für Männer

Veranstaltungsort: MTV-Eintrachthalle, große Halle

Hauptstraße 51 (Eingang Albert-Knoll-Straße), 55120 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mo + Mi 14:00 – 16:00 Uhr)

Telefon 01573 4621291, E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

donnerstags

MTV-Sportangebot für Senioren

09:30 – 11:00 Uhr Walking

18:30 – 19:30 Uhr Nordic-Walking

Veranstaltungsort: 14-Nothelfer-Kapelle, Gonsenheimer Wald

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mo + Mi 14:00 – 16:00 Uhr)

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

donnerstags

TGS-Sportangebot für Senior:innen

09:30 – 10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik mi Katja Kowalk

13:30 – 14:30 Uhr Fitnesstraining Frauen 60+ mit Hildegard Satter

19:00 – 21:00 Uhr Fitnesstraining Männer 60+ mit Katja Kowalk

TGS 1899 Gonsenheim e.V.

Jahnstraße 8, 5124 Mainz

Telefon 06131 45217, E-Mail: info@tgs-gonsenheim.de

www.tgs-gonsenheim.de

donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr

Ich bewege mich – mir geht es gut – Bewegung für Senior:innen

Durch Bewegung gewinnt man mehr Lebensfreude. Wir trainieren mit einfachen Übungen und viel Spaß die Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und das Gedächtnis. Bitte bequeme Kleidung tragen. Teilnahme auf eigene Verantwortung.

Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 06131 476254 Gabriele Michel (Bewegungsbegleiterin)

E-Mail: gabimichel@online.de

donnerstags

MTV-Sportangebot für Senioren

11:00 – 12:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

18:00 – 19:00 Uhr Haltung und Bewegung

Veranstaltungsort: MTV-Sportzentrum

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mo + Mi 14:00 – 16:00 Uhr)

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

donnerstags, 11:00 – 11:45 Uhr (ab 06.03.2025)

Bewegung im Freien

Bewegungsangebot für ältere Mitbürger:innen unter fachlicher Anleitung zur Stärkung von Kraft, Ausdauer und Koordination. Jeder

kann mitmachen. Es wird keine besondere körperliche Fitness vorausgesetzt. Witterungsangepasste Kleidung wird empfohlen.

Veranstaltungsort: Park in Laubenheim

Turnverein Laubenheim 1883 e.V.

Telefon 06131 881377

Eine Veranstaltung des Turnvereins Laubenheim 1883 e.V. in Kooperation mit dem Senioren Netzwerk Laubenheim.

donnerstags, 15:00 Uhr

Stadtspaziergänge mit Sibille Borger

06.03.2025 Altstadt

03.04.2025 Kirschblüte in Finthen / alt. Altstadt

Begleitete Bewegung in der Natur ist Balsam für Körper, Seele und Geist.

- Die ca. einstündigen Spaziergänge durch Mainz bieten kurze Einblicke in die Geschichte und Kultur der Stadt.
- Wir erkunden gemeinsam Bekanntes und Unbekanntes, wecken Erinnerungen oder entdecken Neues.
- Den Spaziergang lassen wir meist bei einem gemeinsamen Cafébesuch ausklingen.
- Die Stadtspaziergänge in kleiner Gruppe eignen sich für alle, auch für Menschen mit Einschränkungen.
- Wir ermöglichen jedem Teilnehmenden, Wegstrecke und Dauer zu bewältigen.
- Die Wegbeschaffenheit ist in der Regel gut und barrierefrei.
- Die Treffpunkte befinden sich an oder in der Nähe von Haltestellen, sind also mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.
- Die Teilnahme ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Die genauen Treffpunkte werden bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 01514 6251149, E-Mail: Sibille.Borger@malteser.org

donnerstags, 17:00 – 19:00 Uhr

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

Veranstaltungsort: Grünfläche/Breite Straße

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim

Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz

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

www.tgm-gonsenheim.de

freitags, 9:00 – 10:00 Uhr

MTV-Sportangebot für Senioren – Wirbelsäulengymnastik

Veranstaltungsort: MTV-Sportzentrum, große Halle

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mo + Mi 14:00 – 16:00 Uhr)

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

freitags, 9:00 – 10:30 Uhr

Nordic Walking 60+ mit Roland Wagner

TGS 1899 Gonsenheim e.V.

Jahnstraße 8, 5124 Mainz

Telefon 06131 45217, E-Mail: info@tgs-gonsenheim.de

www.tgs-gonsenheim.de

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

Tanzen im 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 9200867

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

TGM Rehasport

Die TGM Gonsenheim bietet regelmäßig stattfindenden Rehasport in den Bereichen Herz, Lunge, Neurologie und Orthopädie an.

Detailinformationen finden Sie dazu auf folgender Internetseite:

<https://tgm-gonsenheim.de/sport/gesundheitsport>

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

montags bis freitags, 10:00 – 16:00 Uhr

Hilfe-Telefon für nachbarschaftliche Unterstützung

Die Unterstützung erstreckt sich über verschiedene Bereiche, darunter Hilfe im Haushalt, handwerkliche Unterstützung, Einkäufe, Spaziergänge und vieles mehr für vorwiegend ältere und beeinträchtigte Menschen, die Zuhause wohnen und aufgrund ihres Befindens Mithilfe bei der Bewältigung ihrer täglichen Aufgaben und Arbeiten benötigen. Ein Anspruch auf Hilfe besteht nicht.

Aufwandsentschädigung für die Hilfe:

Abrechnung nach Zeitaufwand im ½ h-Raster für:

- Hilfe 10,00 Euro/Stunde
- km-Pauschale für An- und Begleitfahrten: 0,40 Euro/km
Fahrkosten ÖPNV

Nachbarn füreinander e.V.

Telefon 06131 205 8068, E-Mail: info@nachbarn-fuereinander.de

www.nachbarn-fuereinander.de

jeden 1. und 3. Montag im Monat, 10:00 Uhr

Sprechstunde für allgemeine Beratung und Hilfen

Unterstützung bei Anträgen wie z.B. Arbeitslosengeld, Grundsicherung, Wohngeld, etc., Überprüfung von Nebenkostenabrechnungen und Bescheiden, Ausfüllen von Überweisungen

Bitte bringen Sie zum vereinbarten Termin Ihre Unterlagen mit, wir schauen uns diese gemeinsam an.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 06131 364461 (AB) oder 0174 5302745

E-Mail: gerhardt@treffpunkt-marienborn.de

www.treffpunkt-marienborn.de

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

montags, 14:00 – 15:00 Uhr (03.02., 03.03. und 07.04.2025)

Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Lerchenberg

Beratung und Hilfen für gesetzlich Pflichtversicherte rund um das Thema Pflegebedürftigkeit

Veranstaltungsort: Stadtteilladen Lerchenberg

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Pflegestützpunkt Mainz-Bretzenheim, Drais, Lerchenberg, Marienborn

Telefon 06131-93258-22 / -21

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

E-Mail: christine.soehn@pflgestuetzpunkte-rlp.de

jeden 2. und 4. Montag im Monat, 14:00 – 16.00 Uhr

Seniorenicherheitsberatung

Kostenfreie Beratung und Infos zu allen Fragen der Kriminalprävention

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorentreff Mainz-Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 06131 881263 Rita Markgraf, Seniorenicherheitsberaterin

montags, 14:30 – 15:30 Uhr

(13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 10.03., 24.03., 07.04. und 14.04.2025)

Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Mombach

Zu-Hause-in-Mainz, Café Schöne-Zeit

Beratung und Hilfe für gesetzlich Pflegeversicherte rund um das Thema Pflegebedürftigkeit und 15-minütige Impulsrunden am:

Veranstaltungsort: Zu-Hause-in-Mainz, Café Schöne Zeit,

Westring 46a, 55120 Mainz

Pflegestützpunkt Mainz-Mombach/Mainz-Gonsenheim

Stefanie Hetzler, Dipl. Sozialpädagogin, FH, Pflegeberaterin, Case

Managerin, DGCC,

Telefon 06131 69311-21, Fax 06131 69311-22

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

Ilona Jorkowski, Pflegeberaterin, zert. Gesundheitsmanagerin
Telefon 06131 69311-20, Fax 06131 69311-22
E-Mail: ilona.jorkowski@pfligestuetzpunkte-rlp.de

dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr

(07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 11.03.,
18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 15.04. und 29.04.2025)

Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Gonsenheim Zu-Hause-in-Mainz, An der Krimm

Beratung und Hilfe für gesetzlich Pflegeversicherte rund um das Thema
Pflegebedürftigkeit

Veranstaltungsort: Zu-Hause-in-Mainz, An der Krimm 17, 55124 Mainz
Pflegestützpunkt Mainz-Mombach/Mainz-Gonsenheim

Stefanie Hetzler, Dipl. Sozialpädagogin, FH, Pflegeberaterin, Case
Managerin, DGCC,

Telefon 06131 69311-21, Fax 06131 69311-22

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

Ilona Jorkowski, Pflegeberaterin, zert. Gesundheitsmanagerin

Telefon 06131 69311-20, Fax 06131 69311-22

E-Mail: ilona.jorkowski@pfligestuetzpunkte-rlp.de

jeden 1. Dienstag im Monat, 10:00 – 11:00 Uhr

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

Kostenfreies, präventives Angebot ist für ältere Menschen, die noch
keine Pflege brauchen, sich aber eine unterstützende Beratung in
diesem Lebensabschnitt wünschen. Frau Amallah, Fachkraft im
Landesprogramm Gemeindeschwester^{plus}, besucht Sie auf Wunsch auch
Zuhause.

Veranstaltungsort:

Treffpunkt Marienborn, Am Sonnigen Hang 9a, 55127 Mainz

Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen

Telefon 06131 12-3242 Gemeindeschwester^{plus}

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

dienstags, 10:00 – 12:00 Uhr (11.03. – 20.05 außer Osterferien)

Abenteuer Alter – Altern mit Mut und Schwung gestalten

An 8 Terminen gehen wir in diesem Gruppentraining der Frage nach, wie man seine dritte und vierte Lebensphase gut und selbstbestimmt gestalten kann: Was sind unsere Stärken? Wie können wir Gelassenheit erwerben? Wie gelingt es uns ein vernetztes Umfeld zu gestalten? Das Seminar beinhaltet allgemeine Informationen, Gruppenübungen und Einzelaufgaben. Zwischen den einzelnen Terminen erhalten Sie Übungen für Zuhause. Zum Abschluss bieten wir eine Veranstaltung mit dem Pflegestützpunkt an, bei der Sie Informationen zum Thema Pflege und Vorsorge erhalten. Haben Sie Interesse? Dann rufen Sie uns an und besuchen die Informationsveranstaltung am 11.03.2025.

Die Anmeldung für das dann laufende Seminar erfolgt erst danach.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626727 Birthe Rollbühler

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

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 11:00 Uhr

Perspektive für Sorge und Pflege zu Hause

Austausch in der Pflege-Selbsthilfegruppe: Wie wird es weitergehen? Wer Nahestehende umsorgt oder pflegt steht vor zahlreichen Fragen: Wie ist auf Dauer eine gute Versorgung gewährleistet? Wie gehe ich mit Veränderungen um? Welche Rolle kann und will ich übernehmen? Wo finde ich Hilfe und unterstützende Angebote? Was kann ich tun für ein gelingendes Miteinander, gerade auch mit Menschen mit Demenz? Wie sorge ich regelmäßig für Auszeiten und für meine eigene Gesundheit?

Eine Anmeldung ist erbeten.

KISS Mainz, Parcusstraße 8, 55116 Mainz

Telefon 0160 3278721 Matthias Greubel

E-Mail: Pflegeselbsthilfe@gmail.com

dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr

Offene Sprechstunde des Vereins Nachbarn füreinander e.V.

Unterstützung beim Schriftwechsel mit Behörden, bei Fragen im Umgang mit Internet, PC und Smartphone

Interessierte ältere Menschen dürfen gerne auch auf einen Kaffee und zum Kennenlernen neuer Menschen vorbeikommen.

Veranstaltungsort: ZMO, Karl-Zörgiebel-Straße 2, 55128 Mainz

Nachbarn füreinander e.V.

Telefon 06131 205 8068, E-Mail: info@nachbarn-fuereinander.de

www.nachbarn-fuereinander.de

dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr

Interkulturelle Sozialberatung

Sie suchen Rat? Sie haben Fragen? Wir helfen Ihnen bei Problemen mit Behörden, schwierige Anträge auszufüllen, Vermittlung an Fachberatungen in ihrer Nähe, u.v.m. Um Wartezeiten zu verringern, vereinbaren Sie bitte einen Termin.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 Birthe Rollbühler

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

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

Offene Sprechstunde der 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)

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

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

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 Birthe Rollbühler

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

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

Offene Sprechstunde der 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!

Zentrum für Familien St. Nikolaus

(in Kooperation mit dem Caritas Haus St. Rochus)

Hauptstraße 151, 55120 Mainz

Telefon 06131 2103005

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 9988-204 Danijela Dragun

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

mittwochs, 10:00 – 12:00 Uhr (08.01., 05.02., 12.03. und 02.04.2025)

Seniorensprechstunde des Seniorennetzwerks Mainz-Finthen

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

Das Seniorennetzwerk Mainz-Finthen möchte den Finther Senior:innen ab 60 Jahren eine ortsnahe Möglichkeit bieten, Informationen und Unterstützung für das Leben im Alter zu erhalten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir möchten aber darauf hinweisen, dass es ggf. zu Wartezeiten kommen kann. Das Angebot ist kostenfrei und wird durch die Mitglieder des Seniorennetzwerks ehrenamtlich getragen.

Veranstaltungsort: Bürgerhaus Finthen, Raum Kirchborn,
Am Obstmarkt 24, 55126 Mainz

Telefon 06131 12-3245 Sandra Bittmann, Gemeindegeschwester^{plus}

E-Mail: sandra.bittmann@stadt.mainz.de

mittwochs, 14:30 – 15:30 Uhr (08.01., 12.02., 12.03. und 09.04.2025)

Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Drais

Beratung und Hilfe rund um das Thema Pflegebedürftigkeit

Veranstaltungsort: Caritas-Altenzentrum Maria Königin, Clubraum
Seminarstr. 4, 55127 Mainz

Telefon 06131 26554845 Kim-Sue Jung-Schneider

E-Mail: kim-sue.jung-schneider@caritas-altenzentrum-mainz.de

jeden letzten Mittwoch im Monat, 17:00 – 19:00 Uhr

Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Ebersheim

Kostenloses Beratungsangebot und Hilfe rund um das Thema Pflege

Veranstaltungsort: Sitzungssaal der Ortsverwaltung Ebersheim
Römerstraße 17, 55129 Mainz

Pflegestützpunkt Mainz-Neustadt, Ebersheim

Telefon 06131 6693860 Galina Leonow

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

jeden 2. Mittwoch im Monat, 17:30 Uhr

Selbsthilfegruppe pflegende Angehörige Mainz

Mitwirkende gesucht! Im Mittelpunkt stehen Sie als pflegende

Angehörige, die mit den Herausforderungen der Pflege, Unterstützung

und Versorgung hilfebedürftiger Angehöriger, Freunden oder Bekannten konfrontiert sind. Wir wollen in einer Atmosphäre der Wertschätzung und Anerkennung Austausch ermöglichen, Perspektiven entwickeln, Erfahrungen teilen und uns gemeinsam auf den Weg machen.

Veranstaltungsort: Caritashaus St. Rochus im Café Maleté
Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 06131 1433092 Carola Beck

E-Mail: pflegeselbsthilfe@kiss-mainz.de

mittwochs, 17:30 – 19:30 Uhr

(15.01., 22.01., 05.02., 19.02., 26.02., 12.03., 19.03., 26.03.2025)

und samstags, 14:00 – 18:00 Uhr (01.02. + 15.02.2025)

Zu Hause pflegen – Pflegekurs für pflegende Angehörige und ehrenamtlich Interessierte

Der Kurs vermittelt vielfältiges Wissen und Können rund um die häusliche Pflege:

- Vorbeugen von Risiken (wie zum Beispiel Druckgeschwüre, Stürze und Mangelernährung)
- Inkontinenz (Vorbeugen von Inkontinenz, fachgerechter Hilfsmiteileinsatz bei Inkontinenz)
- Krankenbeobachtung
- Körperpflege, Mundpflege
- Rückenschonendes Bewegen - ohne Heben und Tragen
- Fachgerechter Einsatz von pflege erleichternden Hilfsmitteln
- Selbstpflege für pflegende Angehörige
- Demenz verstehen (Krankheitsbilder und Umgang mit Menschen mit Demenz)

Expert:innen des lokalen Pflegenetzwerks informieren zu:

- Pflegeversicherung

- Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung
- Hilfsmittelversorgung
- Pflegen und Begleiten schwerstkranker und sterbender Menschen

Theoretische Inhalte und praktische Übungen erweitern nicht nur Wissen und Können, sondern verringern auch Ängste und Unsicherheiten der Kursteilnehmenden bei der häuslichen Pflege. Der Austausch untereinander entlastet oftmals schon während der Kurszeit. Der Kurs ist ein gemeinsames Angebot der Sozialstation Heilig Geist/ Caritasverband Mainz e. V. in Zusammenarbeit mit der Pflegekasse der BARMER GEK, dem Pflegestützpunkt Mainz (Gonsenheim – Mombach), dem Caritas Betreuungsverein Mainz e.V., der Mainzer Hospizgesellschaft Christophorus e. V., dem Sanitätshaus Frohnhäuser und der KEB Rheinhessen.

Veranstaltungsort:

Sozialstation Heilig Geist, Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Caritas Sozialstation Heilig Geist, Petra Vilz

Kursleitung, Pflegefachkraft, zertifizierte Pflegeberaterin,
Qualitätsbeauftragte

Telefon 06131 626721 (zu Bürozeiten, Mo- Fr)

Mobil 01578 5001369 (Di, Mi, Do 8:00 Uhr bis 16:00 Uhr)

E-Mail: p.vilz@caritas-mz.de

jeden 1. Donnerstag im Monat, 9.30 – 10:30 Uhr

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

Kostenfreies, präventives Angebot ist für ältere Menschen, die noch keine Pflege brauchen, sich aber eine unterstützende Beratung in diesem Lebensabschnitt wünschen.

Frau Amallah, Fachkraft im Landesprogramm Gemeindeschwester^{plus}, besucht Sie auf Wunsch auch Zuhause.

Veranstaltungsort:

Stadtteilladen Lerchenberg
Hindemithstraße 1, 55127 Mainz
Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen
Telefon 06131 12-3242 Gemeindegeschwester^{plus}
E-Mail: zakia.amallah@stadt.mainz.de

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr (23.01., 20.02., 20.03. und 17.04.2025)

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

(09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 13.03.,
20.03., 27.03., 03.04. und 10.04.2025)

Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Gonsenheim

Zu-Hause-in-Mainz, Rektor-Forestier-Straße 4

Beratung und Hilfe für gesetzlich Pflegeversicherte rund um das Thema
Pflegebedürftigkeit. Veranstaltungsort:

Zu-Hause-in-Mainz, Rektor-Forestier-Straße 4, 55122 Mainz

Pflegestützpunkt Mainz-Mombach/Mainz-Gonsenheim

Stefanie Hetzler, Dipl. Sozialpädagogin, FH, Pflegeberaterin, Case
Managerin, DGCC,

Telefon 06131 69311-21, Fax 06131 69311-22

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

Ilona Jorkowski, Pflegeberaterin, zert. Gesundheitsmanagerin

Telefon 06131 69311-20, Fax 06131 69311-22

E-Mail: ilona.jorkowski@pfligestuetzpunkte-rlp.de

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr

Sprechstunde des Seniorenbeirates der Landeshauptstadt Mainz

Der Mainzer Seniorenbeirat ist Interessenvertretung und Sprachrohr der älteren Generation. Er setzt sich unter anderem dafür ein, die Lebenssituation älterer Menschen zu verbessern.

Zu diesem Zweck pflegt er engen Kontakt zu den städtischen Behörden, insbesondere zum Amt für soziale Leistungen und ist in städtischen Ausschüssen, sowie im Stadtrat beratend vertreten.

Die nächste öffentliche Sitzung findet am 20.03.2025 um 15:00 Uhr im Kreyßig-Flügel (Zi. 113) statt.

Büro des Mainzer Seniorenbeirates im 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-Neustadt)

Kostenfreies, präventives Angebot ist für ältere Menschen, die noch keine Pflege brauchen, sich aber eine unterstützende Beratung in diesem Lebensabschnitt wünschen. Herr Kaiser, Fachkraft im Landesprogramm Gemeindeschwester^{plus}, besucht Sie auf Wunsch auch Zuhause. Veranstaltungsort:

Stadtteilbüro Mainzer Neustadt, Sömmerringstraße 35, 55118 Mainz
Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen
Telefon 06131 12-3583 Gemeindeschwester^{plus}
E-Mail: tobias.kaiser@stadt.mainz.de

donnerstags, 14:00 – 15:00 Uhr

(09.01, 16.01., 23.01., 30.01., 20.02., 27.02., 13.03., 20.03., 27.03., 10.04. und 24.04.2025)

Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Gonsenheim Stadtteiltreff Gonsenheim

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

Beratung und Hilfe für gesetzlich Pflegeversicherte rund um das Thema Pflegebedürftigkeit und 15-minütige Impulsrunden am:

- 06.02.2025, Thema: Pflegestützpunkt, was ist das?
- 06.03.2025, Thema: Allein und Pflege im Alter?
- 03.04.2025, Thema: Pflege-Vollmacht-Patientenverfügung, warum so wichtig?

Veranstaltungsort: Stadtteiltreff Gonsenheim

Am Sportfeld 7g, 55124 Mainz

Pflegestützpunkt Mainz-Mombach/Mainz-Gonsenheim

Stefanie Hetzler, Dipl. Sozialpädagogin, FH, Pflegeberaterin, Case Managerin, DGCC,

Telefon 06131 69311-21, Fax 06131 69311-22

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

Ilona Jorkowski, Pflegeberaterin, zert. Gesundheitsmanagerin

Telefon 06131 69311-20, Fax 06131 69311-22

E-Mail: ilona.jorkowski@pfligestuetzpunkte-rlp.de

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

Trauercafé

Haben Sie durch den Tod einen Verlust erlitten?

Mit dem Trauercafé im AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

möchten wir Ihnen Orientierung in einer Gemeinschaft anbieten und Sie dabei unterstützen, zuversichtlich in eine lebenswerte Zukunft zu blicken.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Telefon 06131 9988-204 Danijela Dragun

E-Mail: [danijela.dragun@awo-rheinland.de](mailto:danjela.dragun@awo-rheinland.de)

freitags, 15:30 – 17:00 Uhr (10.01., 07.02., 07.03. und 04.04.2025)

Gesprächskreis für Trauernde

Zeit der Begegnung für alle, die einen geliebten Menschen durch Tod verloren haben.

Veranstaltungsort: Seminarraum der Mainzer Hospizgesellschaft
Im Niedergarten 18 (Studio), 55124 Mainz

Eine Anmeldung über die Homepage www.mainzer-hospiz.de
ist erforderlich.

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser

Telefon 06131 235531 (weitere Infos)

E-Mail: kontakt@mainzer-hospiz.de

Beratungs- und Koordinierungsstelle Demenz

Die Beratungs- und Koordinierungsstelle mit dem Schwerpunkt Demenz ergänzt das Beratungsangebot der Pflegestützpunkte.

Beratungs- und Koordinierungsstelle Demenz

Drechslerweg 25, 55128 Mainz

Telefon: 06131 7896807 (derzeit nicht besetzt)

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, E-Mail: seniorenarbeit@stadt.mainz.de

Fahr- und Begleitsdienst der Charity Alliance

Der kostenfreie, ehrenamtliche Fahrdienst der Charity Alliance „70plus on tour“ richtet sich an Mainzer:innen ab 70 Jahren, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und für die die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs oder Taxis nicht möglich ist.

- Buchen Sie Fahrten im Mainzer Stadtgebiet und nahem Umland und profitieren Sie von der Begleitung "von Tür zu Tür".
- Lassen Sie sich in die Stadt fahren und machen Ihre Erledigungen, besuchen Sie Ihre Familie oder treffen Sie Freunde wieder, gehen Sie zu Seniorentreffs oder lassen sich zum Café bringen.
- Die Mitnahme eines Rollators ist möglich.
- Rollstühle können nicht transportiert werden.

Kontakt und Buchung der Fahrten:

Telefon 0631 75007469 (9:00 – 18:00 Uhr an Werktagen)

Bitte Vorwahl von Kaiserslautern beachten!

Weitere Informationen über die Initiative Charity Alliance

www.charity-alliance.de/

Gemeindeschwester^{plus}

Sie möchten solange es geht zu Hause wohnen, aber der Alltag ist manchmal beschwerlich? Dann wenden Sie sich vertrauensvoll an die Fachkräfte des Landesprogramms Gemeindeschwester^{plus}. Sie haben ein offenes Ohr für Sie und kommen auf Wunsch zu Ihnen nach Hause.

- Sie kennen Möglichkeiten, die Ihren Alltag erleichtern und Ihre Gesundheit stärken können.
- Sie kennen Freizeitangebote und Nachbarschaftshilfen und stellen auf Wunsch die Kontakte her.
- Sie stellen bei Fragen rund um das Thema Pflege einen direkten Kontakt zum örtlichen Pflegestützpunkt her.
- Sie selbst führen keine pflegerischen Tätigkeiten aus.

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

- Sie informieren Sie als Fachkräfte im Landesprogramm Gemeindegewerkschaft^{plus} über die Hilfen, die Ihnen auch die kleinen Dinge des Alltags erleichtern, damit Sie möglichst lange weiterhin gut in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus leben können.

GS+	Telefon und E-Mail	Stadtteile
Zakia Amallah	06131 12-3242 zakia.amallah@stadt.mainz.de	Bretzenheim Drais Lerchenberg Marienborn
Sandra Bittmann	06131 12-3245 sandra.bittmann@stadt.mainz.de	Finthen Gonsenheim Hartenberg- Münchfeld, Mombach
Tobias Kaiser	06131 12-3583 tobias.kaiser@stadt.mainz.de	Altstadt Ebersheim Hechtsheim Laubenheim Neustadt Weisenu
Petra Studt	06131 12-2326 petra.studt@stadt.mainz.de	Oberstadt

Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen
Stadthaus Kreyßig-Flügel
Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz

Öffentliche Bücherei Anna Seghers

Büchertaschen und Vorlesestunden (Angebote zu Demenz und Alzheimer)

Institutionen und 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:

Die Liste enthält eine bunte Auslese von

- Geschichten
- Gedichten und Gereimtem
- Lustigem und Jahreszeitlichem
- Märchen, Fabeln und Sagen
- Erzählungen, die Erinnerungen an früher wecken
- Reime, Sprichwörter
- Lückentexte zum Vervollständigen.

Mit den vielfältigen Materialien kann man eine Vorlesestunde kurzweilig gestalten. Die ausgewählten Texte führen schnell zu Gesprächen und Gedankenaustausch. Neben den Vorlesetexten sind auch viele Ideen für interaktive Aktionen enthalten. Und ein Tipp zum Schluss: Liederbücher mit alten Volksliedern laden ein, die Vorleserunde gutgelaunt mit Musik zu beschließen. Alle Bücher sind entleihbar.

Die gedruckte Empfehlungsliste ist kostenlos in der Öffentlichen Bücherei – Anna Seghers und ihren Stadtteilbüchereien erhältlich und steht zum Download bereit auf der Internetseite:

www.bibliothek.mainz.de.

Angebote für Senioreneinrichtungen

Unser Flyer für Senioreneinrichtungen umfasst Medienangebote und Serviceleistungen, die die Öffentliche Bücherei in Kooperation mit der Mobilien Bücherei in Mainz anbietet. Er kann telefonisch angefordert werden.

Kontakt

Öffentliche Bücherei Anna Seghers

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

Telefon 06131 122659

- Angebot Büchertaschen, Großdruckbücher
Telefon 06131 123970
- Bestellung von Großdrucklisten und Flyern
Telefon 06131 123970 (Mo – Fr 10:00 – 12:00 Uhr)

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

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 Mobilen Bücherei statt. Die nächste Veranstaltungsreihe findet im Herbst 2025 statt und steht unter dem Motto „Vater Rhein erzählt: Märchen von Rittersleuten, Wassernixen und finsternen Schurken“ (siehe Seite 5).

Anmeldung und Fragen zur Mobilen 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.
- Für Menschen, die privat pflegeversichert sind, sind die Pflegestützpunkte nicht zuständig. Bitte wenden Sie sich direkt an Compass – private Pflegeberatung GmbH, Gustav-Heinemann-Ufer 74c, 50968 Köln, Telefon 0800 1018800.

In Mainz stehen in sechs Beratungsstellen Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.

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, Drais, Lerchenberg, Marienborn

Ulrichstraße 42

55128 Mainz

Telefon 06131 9325822 und 9325821, Telefax 06131 9325823

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

E-Mail: christine.soehn@pflugestuetzpunkte-rlp.de

Pflegestützpunkt Mainz-Hartenberg-Münchfeld, Finthen

Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 34

55130 Mainz

Telefon 06131 5766960

Telefax 06131 2187447

Der Pflegestützpunkt ist vorübergehend nicht besetzt.

Beratungen übernehmen alle weiteren Pflegestützpunkte in Mainz.

Pflegestützpunkt Mainz-Mombach, Gonsenheim

Emrichruhstraße 33

55120 Mainz

Telefon 06131 6931121 und 6931120

Telefax 06131 6931122

E-Mail: ilona.jorkowski@pflugestuetzpunkte-rlp.de

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

Pflegestützpunkt Mainz-Neustadt, Ebersheim

Lessingstraße 12 a

55118 Mainz

Telefon 06131 6693860

Telefax 06131 6693862

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

Pflegestützpunkt Mainz-Weisenau, Laubenheim, Hechtsheim

Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 34

55130 Mainz

Telefon 06131 2133468

Telefax 06131 2777672

Der Pflegestützpunkt ist vorübergehend nicht besetzt.

Beratungen übernehmen alle weiteren Pflegestützpunkte in Mainz.

Silbernetz verbindet

Silbernetz bahnt einsamen Menschen ab 60 Jahren Wege aus der Isolation. Es ermöglicht anonyme Kontaktaufnahme, den Wiederaufbau persönlicher Verbindungen und hilft dabei, passende Angebote im Umfeld zu finden. Silbernetz besteht aus drei Bausteinen:

Silbertelefon:

Einfach mal reden: Die kostenfreie Rufnummer **0800 4 70 80 90** ist täglich von 8 bis 22 Uhr erreichbar.

Rufen Sie an – die Gespräche sind anonym, vertraulich und kostenfrei. Finden Sie ein offenes Ohr und Ermutigung auch ohne akute Krise. Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen.

Silbernetz-Freundschaft:

Regelmäßig ausgiebig mit demselben freundlichen Menschen telefonieren.

- Wir vermitteln Ihnen eine Telefonfreundschaft, die zu Ihren Wünschen passt.
- Lassen Sie sich zuverlässig einmal in der Woche anrufen.
- Über 0800 4 70 80 90 teilen Sie uns Ihr Interesse daran mit, für Dritte geht das leider nicht.
- Silbernetz-Freundschaften gibt es auch auf Japanisch.
- Anonym, vertraulich und kostenfrei.
- Im GenerationenTandem verbinden wir Ältere aus Seniorenheimen mit jüngeren Menschen zum Gespräch.

Silber-Info:

Wie erfährt man von Angeboten für Senior*innen vor Ort?

- Die Silberinfo behält den Überblick und bahnt für Sie den Weg durch den Informationsdschungel.
- Silbernetz vermittelt deutschlandweit Informationen zu Basisangeboten der Altenhilfe in Ländern und Kommunen an die Anrufenden am Silbertelefon.

Mehr Informationen <https://silbernetz.org/>

Regelmäßige Termine – Ehrenamt und Engagement

MEM – Mein Engagement in Mainz

Das Ehrenamtsbüro „MEM – Mein Engagement in Mainz“ informiert, berät, ermutigt und qualifiziert Menschen, die sich in Mainz engagieren möchten. Termine nach Vereinbarung

MEM – Mein Engagement in Mainz

Diakonisches Werk Rheinhessen, Kaiserstraße 29, 55116 Mainz

Telefon 06131 37444501 (Mo 10.30 – 12.30 Uhr, Di 14.00 – 15.30 Uhr, Do 15:00 – 16:30 Uhr, Fr 10.30 – 12.00 Uhr)

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

www.ehrenamtsbuero-mainz.de

aktiv älter werden

Das Amt für soziale Leistungen sucht für seine Veranstaltungen im Bereich „aktiv älter werden“ ehrenamtliche Helfer:innen, die Interesse haben, älteren Menschen in Mainz einen schönen Nachmittag zu bereiten. In erster Linie wird Hilfe im Servicebereich gesucht:

Ein- und abdecken der Tische, bedienen (Kaffee und Kuchen) und

Nachbereitung. Sollten Sie Lust haben uns zu unterstützen, wenden Sie sich bitte an

Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen

Bereich Offene Seniorenarbeit

Telefon 06131 12 2755, E-Mail: seniorenarbeit@stadt.mainz.de

Die Netzwerke der Seniorenarbeit in Mainz laden zum Mitmachen ein

Haben Sie Lust, Ihren Mainzer Stadtteil aktiv mitzugestalten und gemeinsam an der Umsetzung von Projekten für ältere Menschen mitzuarbeiten? Dann sind Sie herzlich eingeladen, das Senioren-Netzwerk in Ihrem Stadtteil kennenzulernen und sich mit eigenen Ideen und Vorschlägen einzubringen. Die Netzwerke sind Gruppen aus ehrenamtlichen Bürger:innen, Mitarbeitenden aus verschiedenen

Bereichen der Seniorenarbeit, Vereinen und Einrichtungen des Stadtteils sowie den Ortsvorsteher:innen. Melden Sie sich gerne bei:

Netzwerk Senioren Mainzer Altstadt

c/o Herr Oliver Backhaus

E-Mail: Oliver.Backhaus@mainzer-altenheim.de

Senioren-Netzwerk Mainz-Bretzenheim, Finthen, Laubenheim, Marienborn, Neustadt und AK Offene Seniorenarbeit Ha-Mü

c/o Frau Janine Bardoux

Telefon 06131 12-3625, E-Mail: Janine.Bardoux@stadt.mainz.de

AG Alter Gonsenheim

c/o Stadtteiltreff Gonsenheim

Telefon 06131 687501

E-Mail: C.Smeraldy@stadtteiltreff-gonsenheim.de oder

c/o AWO Seniorenzentrum Jockel Fuchs

Telefon 06131 4972700

E-Mail: seniorenzentrum.jockel.fuchs@awo-rheinland.de

Netzwerk Senioren Mainz-Hechtsheim

c/o Frau Anne Stein-Hartmann, E-Mail: anne.stein@t-online.de

Senioren-Netzwerk Mombach

c/o Caritas Haus St. Rochus

Telefon 06131 626727

Arbeitskreis Senioren

c/o Netzwerk Weisenau

Telefon 06131 81239 oder 831617

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

Wenn Sie die Neugründung eines Senioren-Netzwerks in Mainz-Drais, Mainz-Ebersheim, Mainz-Lerchenberg oder Mainz-Oberstadt mit anstoßen wollen, melden Sie sich bitte bei der

Koordinatorin der Offenen Seniorenarbeit, Janine Bardoux

Telefon 06131 123625, E-Mail: janine.bardoux@stadt.mainz.de

Wichtiger Hinweis für Veranstalter

Redaktionsschluss für den nächsten
Veranstaltungskalender Mai bis August
ist Freitag, 28. März 2025

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:

Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen
Judith Schlotz, Stadthaus, Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz
Telefon 06131 12-2755 (Di bis Fr 9:00 – 12:00)
E-Mail: judith.schlotz@stadt.mainz.de

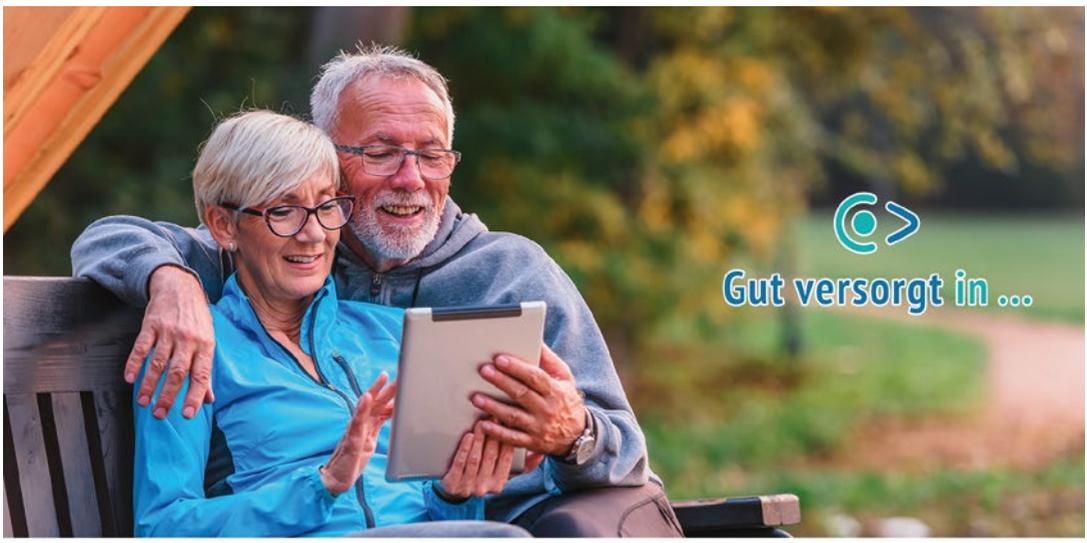
Sie erhalten den Veranstaltungskalender

u.a. in allen Mainzer Ortsverwaltungen sowie an der Pforte im
Stadthaus Große Bleiche.

Zusätzlich finden Sie die Broschüre auf der Internetseite:
www.mainz.de/leben-und-arbeit/alt-und-jung/aktiv-aelter-werden.php



***Die Landeshauptstadt Mainz übernimmt keine Gewähr dafür, dass die
in dieser Broschüre aufgeführten Veranstaltungen wie angekündigt
stattfinden. Bitte informieren Sie sich beim jeweiligen Veranstalter
über eventuelle Absagen oder Terminverschiebungen.***



Gut versorgt in ...

Gut versorgt in Mainz

APP jetzt kostenlos im App Store oder Google Play Store herunterladen!



Informativ
Alles Wissenswerte & wichtige
Anlaufstellen rund um Ihre Stadt

Einfach & Schnell
Bequem mit wenigen Klicks
zum Ziel

✓ **Übersichtlich**
✓ **Barrierearm**
✓ **Sprachgesteuert**

**Ihre App für Aktivität im Alter,
Prävention, Gesundheit, Hilfe im Alltag
und Pflege**

 Landeshauptstadt
Mainz



Landeshauptstadt
Mainz

Alle Angaben ohne Gewähr,
Änderungen möglich.

Herausgeberin:
Landeshauptstadt Mainz
Amt für soziale Leistungen
Bereich Offene Seniorenarbeit
Redaktion: Judith Schlotz
Tel. 06131 12-2755
E-Mail: judith.schlotz@stadt.mainz.de

Bildnachweis:
Titelbild: Katarzyna Bialasiewicz Photographee.eu –
stock.adobe.com

Druck:
Druckerei Schwalm GmbH

Stand: Dezember 2024