



Landeshauptstadt  
Mainz

# *aktiv älter werden*

Veranstaltungen

Mai – August 2025

**SAVE THE DATE**  
**07.09.2025**

*Lebe jetzt!*  
*Ein Fest für Jung und Alt*



Moderation: Sven Hieronymus

**28. SENIOREN-  
SOMMERFEST**

**Mainz Marktplatz 11:00 – 18:00 Uhr**

Veranstalter:



Kooperationspartner:



# ***aktiv älter werden***

*Veranstaltungen*

*Mai bis August 2025*

### Allgemeine Hinweise

Dieser Seniorenveranstaltungs-kalender bietet Ihnen interessante Angebote für die Monate Mai bis August 2025, die uns von den Institutionen, Vereinen und ehrenamtlichen Anbieter:innen bis zum Redaktionsschluss mitgeteilt wurden.

<b>Sonderveranstaltungen:</b>	
Vorlese-Stunde mobile Bücherei	S. 3
<b>Einzelveranstaltungen</b>	
Mai	S. 10
Juni	S. 19
Juli	S. 25
August	S. 27
Vorschau	S. 29
<b>Regelmäßige Termine:</b>	
Begegnung und Geselligkeit	S. 30
Computer und Technik	S. 48
Bildung und Wissen	S. 55
Kultur und Kreativität	S. 60
Gesundheit und Bewegung	S. 76
Beratung und Unterstützung	S. 90
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.

***Sonderveranstaltung der mobilen Bücherei***

# **Vorlese-Stunde für Senior:innen**

**Sommer, Sonne und Spaghetti –**

**Von Wasserratten, Sommerfrischlern und Globetrottern**

Der Sommer kommt und mit ihm viele schöne Erinnerungen an Ferien und Urlaubsreisen. Verbrachte man die Ferien zunächst in heimischen Gefilden, an den deutschen Küsten oder in den Alpen, so konnte man in den 60er Jahren mit viel Glück schon aufbrechen nach Bella Italia.

Die neue Veranstaltungsreihe entführt Sie in verschiedene Urlaubswelten. Im sonnigen Süden, am Nordseestrand, im Gebirge und natürlich auch bei Picknick und Grillen zuhause passieren lustige, spannende und liebenswerte Geschichten.

Mitmachen ist erwünscht: Erinnerungen und Erfahrungen austauschen, rätseln und reimen und die alten Schlager wie den „Itsy Bitsy Teenie Weenie Honolulu Strandbikini“ und die rote Sonne von Capri lebendig werden lassen. Kommen Sie mit auf die kurzweilige Erinnerungsreise und erleben Sie eine anregende Veranstaltung in netter Runde!

Lokale Partner unterstützen die Veranstaltungsreihe, die auch ein Beitrag zur nachhaltigen und sozialen Stadt Mainz ist.

Die Teilnahme ist kostenlos.

**Bitte beachten Sie, dass eine telefonische Anmeldung beim jeweiligen Veranstalter erforderlich ist!**

Nähere Informationen zum Programm erhalten Sie von Bibliothekarin Ursula Nawrath, Telefon 06131-12 2476.

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

## *Sonderveranstaltungen*

---

Nachfolgend sind die Termine der Vorlesestunden der jeweiligen Veranstalter nach Stadtteilen aufgelistet:

### ***Mainz-Altstadt***

Dienstag, 3. Juni 2025 | 15:15 Uhr

#### **Kolpinghaus Mainz**

Holzstraße 19 | 55116 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Frau Papenberg | Telefon 06131 383414

E-Mail: kolping-mainz@t-online.de

Dienstag, 1. Juli 2025 | 15:30 Uhr

#### **Miteinander – Füreinander**

#### **Malteser Seniorentreff**

Schönbornstraße 16 | 55116 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Frau Vogt | Telefon 0176 89058476

E-Mail: carmen.vogt@malteser.org

### ***Mainz-Ebersheim***

Donnerstag, 12. Juni 2025 | 16.00 Uhr

#### **Café Teilchen**

In den Teilern 14 | 55129 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Telefon 06131 807554

E-Mail: sozialplanung@wohnbau-mainz.de

### ***Mainz-Finthen***

Montag, 19. Mai 2025 | 15:00 Uhr

**Heimat- und Geschichtsverein Finthen e.V.**

**in Kooperation mit AWO Finthen**

Poststraße 69 | 55126 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Telefon 0174 9149025

E-Mail: [veranstaltungen@hgv-finthen.de](mailto:veranstaltungen@hgv-finthen.de)

Mittwoch, 25. Juni 2025 | 10:00 Uhr

**Römerquellen-Treff (MGH/Haus der Familie)**

Sertoriusring 31 | 55126 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Andrea Stinner | Telefon 06131 629909

E-Mail: [andrea.stinner@regionale-diakonie.de](mailto:andrea.stinner@regionale-diakonie.de)

### ***Mainz-Gonsenheim***

Freitag, 6. Juni 2025 | 16:00 Uhr

**AWO Seniorenzentrum Jockel-Fuchs**

Jacob-Goedecker-Straße 3 | 55122 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Annette Kompa, Sozialdienst | Telefon 06131 4972680

E-Mail: [annette.kompa@awo-rheinland.de](mailto:annette.kompa@awo-rheinland.de)

Mittwoch, 2. Juli 2025 | 15:30 Uhr

**Nachbarschaftscafé Kunterbunt**

Rektor-Forestier-Straße 4 | 55122 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Arthur Tomczyk | Telefon 06131 6009100

E-Mail: [quartiersmanagement@inbetrieb-mainz.de](mailto:quartiersmanagement@inbetrieb-mainz.de)

## *Sonderveranstaltungen*

---

Donnerstag, 3. Juli 2025 | 10:00 Uhr

### ***Stadtteiltreff Gonsenheim***

Am Sportfeld 7g (Einkaufspassage) | 55124 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Telefon 06131 687501

E-Mail: mail@stadtteiltreff-gonsenheim.de

### ***Mainz-Hartenberg/Münchfeld***

Freitag, 23. Mai 2025 | 15:00 Uhr

### ***AWO HaMü***

Am Judensand 69 | 55122 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Frau Herr | Telefon 06131 387595

E-Mail: awo.hamue@gmail.com

Mittwoch, 28. Mai 2025 | 10:00 Uhr

### ***Nachbarschaftscafé MaLuKi***

John-F.-Kennedy-Straße 23 | 55122 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Alda Flaspöhler-Pregitzer | Telefon 06131 807550

E-Mail: flaspoehler-pregitzer@wohnbau-mainz.de

### ***Mainz-Hechtsheim***

Montag, 16. Juni 2025 | 15:00 Uhr

### ***Pro Seniore Residenz Frankenhöhe***

(Veranstaltungsraum)

Kelterweg 1 | 55129 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Rezeption | Telefon 06131 99557



### ***Mainz-Lerchenberg***

Freitag, 4. Juli 2025 | 15:00 Uhr

#### **Stadtteilladen Lerchenberg (Einkaufszentrum)**

Regerstraße 31 | 55127 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Anna Harris | Telefon 06131 12-4120

E-Mail: [anna.harris@stadt.mainz.de](mailto:anna.harris@stadt.mainz.de)

### ***Mainz-Marienborn***

Samstag, 28. Juni 2025 | 15:00 Uhr

#### **Treffpunkt Marienborn**

Am Sonnigen Hang 9a | 55127 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

E-Mail: [gerhardt@treffpunkt-marienborn.de](mailto:gerhardt@treffpunkt-marienborn.de)

### ***Mainz-Mombach***

Montag, 26. Mai 2025 | 15:00 Uhr

#### **Caritas Haus St. Rochus**

Emrichruhstraße 33 | 55120 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Yvonne Mensinger | Telefon 06131 626711

E-Mail: [y.mensinger@caritas-mz.de](mailto:y.mensinger@caritas-mz.de)

Mittwoch, 28. Mai 2025 | 15:30 Uhr

#### **AWO Seniorenzentrum Ursel Distelhut**

Bernhard-Winter-Straße 33 | 55120 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Lena Philippi | Telefon 06131 9689186

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

## *Sonderveranstaltungen*

---

Mittwoch, 4. Juni 2025 | 15:00 Uhr

**Gemeinschaftsraum der Wohnbau Mainz GmbH**

Turmstraße 59 | 55120 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Monika Schwaben-Dickgreber | Telefon 06131 807309

E-Mail: schwaben-dickgreber@wohnbau-mainz.de

Montag, 30. Juni 2025 | 15:00 Uhr

**Nachbarschaftscafé Schöne Zeit**

Westring 46a | 55120 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Telefon 06131 807207

E-Mail: wendel@wohnbau-mainz.de

### ***Mainz-Neustadt***

Montag, 19. Mai 2025 | 14:00 Uhr

**Freireligiöse Gemeinde Mainz –  
Humanistische Gemeinde K.d.ö.R.**

Gartenfeldstraße 1 | 55118 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Amy Allen | Telefon 0176 40775932

oder Telefon 06131 674940

E-Mail: amy.allen@fgmz.de

Freitag, 13. Juni 2025 | 14:00 Uhr

**Altentagesstätte Mainzer Rentnerbund**

Richard-Wagner-Straße 5 | 55118 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Klaus Heering | Telefon 06131 229421

## *Sonderveranstaltungen*

---

Donnerstag, 26. Juni 2025 | 17:00 Uhr

### **Café Stern am Karoline-Stern-Platz**

Karoline-Stern-Platz 3 | 55118 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Hildegard Krämer | Telefon 06131 63733133, 0160 1067608

E-Mail: hildegard.kraemer@johanniter.de

### ***Mainz-Oberstadt***

Montag, 26. Mai 2025 | 14:30 Uhr

### **AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten**

Göttelmannstraße 45 | 55131 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Frau Susanne Zander | 06131 9988200

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

### ***Mainz-Weisenau***

Donnerstag, 22. Mai 2025 | 15:00 Uhr

### **Tagesstätte der AWO Mainz-Weisenau**

Karl-Trau-Straße 16 | 55130 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Frau Hofmann-Müller | 06131 6938740

E-Mail: awo-weisenau@web.de

### ***Einzelveranstaltungen im Mai***

Donnerstag, 01.05.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

#### **Die Alte Ziegelei**

Wir zeigen Ihnen bei einer Führung über das Gelände mit den erhaltenen Industrieanlagen und den renaturierten Tongruben ein Stück Mainzer Industriegeschichte. Kurs-Nr.: XG13100

Kosten: 7,00 Euro

Veranstaltungsort: Alte Ziegelei, 55128 Mainz-Bretzenheim

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Samstag, 03.05.2025, 20:00 Uhr (auch 04.05. und 08.05.2025)

#### **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.

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

Tickets und Informationen unter [www.staatstheater-mainz.com](http://www.staatstheater-mainz.com)

Montag, 05.05.2025, 15:00 Uhr

#### **Mittagsspaziergang**

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

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

Treffpunkt: Freireligiöse Gemeinde – Humanistische Gemeinde Mainz  
Gartenfeldstraße 1, 55118 Mainz

Telefon 06131 674940 Amy Allen

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:

Arthur Tomczyk, Quartiersmanagement Rektor-Forestier-Straße

Telefon 06131 6009100 (Dienstag, Mittwoch, Donnerstag)

E-Mail: [quartiersmanagement@inbetrieb-mainz.de](mailto:quartiersmanagement@inbetrieb-mainz.de)

Eine Veranstaltung der AG Alter in Gonsenheim.

Donnerstag, 08.05.2025, 10:00 Uhr

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

#### **Die Mainzer Neustadt**

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

Treffpunkt: Hotel Hammer, 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)

Freitag, 09.05.2025, 14:00 – 18:30 Uhr

### **Vitalnachmittag in Kooperation mit AOK Rheinland-Pfalz/Saarland**

Abwehrkräfte stärken – „alte Gewohnheiten ablegen – Neues ausprobieren“ Gesundes Immunsystem durch einen gesunden Lebensstil, Fit und gesund in den Frühling, Fachvorträge sowie

Schnupper-Bewegungsangebote von verschiedenen Anbietern zum Ausprobieren (keine besondere Kleidung notwendig)

- Tanzaktion
- Gesundheitschecks
- Kaffee und Kuchenangebot
- Gewinnspiele u.v.m.

Eine Anmeldung ist wünschenswert.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten (Untergeschoss)

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

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

Freitag, 09.05.2025, 16:30 – 20:30 Uhr

### **Letzte Hilfe-Kurs**

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

Veranstaltungsort: Seminarraum der Mainzer Hospizgesellschaft

Im Niedergarten 18 (Studio), 55124 Mainz

Eine Anmeldung über das Buchungssystem auf der Homepage

[www.mainzer-hospiz.de](http://www.mainzer-hospiz.de) ist erforderlich.

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser

Telefon 06131 235531, E-Mail: [kontakt@mainzer-hospiz.de](mailto:kontakt@mainzer-hospiz.de)

Freitag, 09.05.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

### **Historischer Spaziergang Gonsenheim - Flugzeuge und Kasernen**

Der diesjährige Spaziergang widmet sich der Militär- und Fluggeschichte der Gemeinde Gonsenheim. Kurs-Nr.: XG22001

Kosten: 12,00 Euro

Treffpunkt: Haltestelle Elbestraße (Fahrtrichtung Finthen)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Mittwoch, 14.05.2025, 15:30 bis ca. 16:30 Uhr

**Infoveranstaltung in Kooperation mit AOK Rheinland-Pfalz/Saarland  
zum Thema „Die elektronische Patientenakte“**

weiterführende Informationen rund um die elektronische  
Patientenakte (ePA)

Eine Anmeldung ist wünschenswert.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten (4. Obergeschoss)

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

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

Donnerstag, 15.05.2025, 8:30, 8:45, 9:00 oder 9:15 bis ca. 17:00 Uhr

**Seniorenwallfahrt nach Marienthal  
und Besuch von Geisenheim mit dem Bus**

In Marienthal nehmen wir um 10:30 Uhr am Wallfahrtsgottesdienst teil.

Danach fahren wir zur Mittagsrast mit Einkehr in einem Restaurant  
nach Geisenheim. Anschließend besuchen wir den „Rheingauer Dom“.

Kosten: 25,00 Euro/Person für Busfahrt in Abhängigkeit der  
Teilnehmerzahl.

Treffpunkt 1: 8:30 Uhr Bürgerhaus

Treffpunkt 2: 8:45 Uhr Juxplatz Gonsenheim

Treffpunkt 3: 9:00 Uhr Parkplatz St. Canisius, Alfred-Delp-Straße

Treffpunkt 4: 9:15 Uhr Ortsverwaltung Mombach

Eine Anmeldung ist bis spätestens 05.05.2025 erforderlich.

Club 60 in St. Elisabeth

Telefon 06131 45532 oder 0171 6586713

Donnerstag, 15.05.2025, 9:30 Uhr

**Stadtwanderung für Senior:innen – aktiv älter werden  
Von der Frankenhöhe nach Laubenheim**

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)

Freitag, 16.05.2025, 16:00 – 18:00 Uhr

### **Kreativ-Raum: Engelwerkstatt**

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

Veranstaltungsort: wird eine Woche vorher per E-Mail mitgeteilt

Eine Anmeldung über das Buchungssystem auf der Homepage

[www.mainzer-hospiz.de](http://www.mainzer-hospiz.de) ist erforderlich.

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser

Telefon 06131 235531, E-Mail: [ehrenamt@mainzer-hospiz.de](mailto:ehrenamt@mainzer-hospiz.de)

Freitag, 16.05.2025, 17:00 Uhr

### **Tanzschritte im Frühling**

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johanniter Vitalzentrum Lerchenberg

(im Bürgerhäuschen) Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

Samstag, 17.05.2025, 9:00 – 11:15 Uhr

### **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Die Referentin ist Rechtsanwältin in Mainz und erklärt die

Begrifflichkeiten anhand konkreter Fallbeispiele. Kurs-Nr.: XG15254

Dieser Kurs ist für MainzPass-Inhaber:innen um 10% ermäßigt. Die

Ermäßigung kann nur bei Anmeldung in der vhs Mainz gegen Vorlage des MainzPasses in Anspruch genommen werden.



Kosten:28,00 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Samstag, 17.05.2025, 15:00 Uhr

### **Mehrgenerationenspaziergang in Finthen zum Schloss Waldhausen**

Agnes Wintrich vom Heimat- und Geschichtsverein Finthen leitet den

Spaziergang zum Schloss Waldhausen. Auf dem Weg und am Zielort

gibt es Interessantes aus Finthen zu hören und zu entdecken. Wir

stellen Wanderstöcke zur Verfügung bei Bedarf. Kinder und Enkelkinder

sind herzlich mit eingeladen. Der Spaziergang dauert etwa 2 bis 3

Stunden und ist nicht barrierefrei.

Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-

Treff“, Sertoriusring 31, 55126 Mainz-Finthen

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

Sonntag, 18.05.2025, 10:00 – 17:00 Uhr

### **Internationaler Museumstag**

Kosten: Eintritt frei

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

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

www.landeshmuseum-mainz.de

Sonntag, 18.05.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

### **11 von 50 Mainzer Geheimnissen**

50 Mainzer Geheimnisse fanden 2021 den Weg auf den Buchmarkt. Als

Mainzer Gästeführerin und Geheimnispatin habe ich mit anderen

Kolleginnen und Kollegen Spannendes zum Buchinhalt „Mainzer

Geheimnisse“ beigetragen. Auf einem unterhaltsamen Rundgang erkunden wir mindestens 11 dieser Geheimnisse.

Lassen Sie sich überraschen! Kurs-Nr.: XG22015

Kosten: 19,00 Euro

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

Dienstag, 20.05.2025, 18:00 Uhr

### **Mainzer Demokratiemesse**

Möchten Sie etwas bewegen, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? Die Demokratiemesse in Mainz bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, aktiv zu werden! Hier können Sie sich vernetzen, informieren und entdecken, wie Sie sich für Demokratie und Vielfalt in Mainz engagieren können.

Ein Kooperationsprojekt des Ehrenamtsbüros MEM, dem Stadtjugendring und dem Haus des Erinnerns – Für Demokratie und Akzeptanz mit Unterstützung der Landeshauptstadt Mainz.

Veranstaltungsort: Stadthaus Große Bleiche, Foyer

Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ehrenamtsbüro MEM

Telefon 06131 37444501 (weitere Infos)

Freitag, 23.05.2025, 9:30 – 17:00 Uhr (auch Samstag, 24.05.2025)

### **Migration und Religion: Deutschland und der Nahe Osten**

Migration – als Flucht vor Krieg und Verfolgung, als Klimawandelfolgen-Migration, als Arbeitsmigration – ist eines der großen gesellschaftlichen und politischen Themen am Anfang des 21. Jahrhunderts. Menschen bringen ihre Religionen mit in Gegenden, in denen andere Religionen historisch dominant waren. Wie gehen Religionen mit Migration um?

Welches Bild haben sie von Geflüchteten? Was fordern sie von ihren Gläubigen in dem Kontext? Ändert sich Religiosität und der Umgang mit religiöser Vielfalt auf der Flucht oder durch Geflüchtete? - Viele nach Deutschland geflüchtete Menschen kommen aus Ländern des Nahen Ostens. Nicht alle sind religiös, nicht alle sind Muslime. Etliche gehören religiösen Minderheiten an. - Den aufgeworfenen Fragen soll in dem Seminar - vor dem Hintergrund der (Religions-) Geschichte und der aktuellen politischen Lage differenziert nachgegangen werden.

Gebühr: 130 € (117€)

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

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

Samstag, 24.05.2025, 9:13 Uhr

### **13. TGM-Flohmarkt**

Veranstaltungsort: TGM Parkplatz, Breite Straße, 55124 Mainz

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim (TGM)

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

Samstag 24.05.2025, 19:00 Uhr

### **Konzert der Villa Musica „300 Jahre Einsamkeit“**

Sergey Malov, Violine, Violoncello da Spalla

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

Tickets und Informationen unter [www.villamusica.de](http://www.villamusica.de)

Montag, 26.05.2025, 15:30 Uhr

**Woher die Römerquelle ihren Namen hat.**

**Kulturspaziergang um die Römerquelle in Finthen**

Wieso heißt die Römerquelle Römerquelle? Warum haben die Straßen dort römische Namen und wer verbirgt sich hinter Sertorius, Merkur, Rosmerta oder Jupiter? Auf dem Weg um die Römerquelle gibt es Interessantes von den alten Römern zu hören, auch wenn es dort keine römischen Gebäude gibt. Wir stellen Wanderstöcke zur Verfügung bei Bedarf. Der Spaziergang dauert bis zu 2 Stunden und ist barrierefrei.

Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“, Sertoriusring 31, 55126 Mainz-Finthen

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

Samstag, 31.05.2025, 14:00 Uhr

**Tag der AWO**

Unterhaltung, Spaß, Überraschungen und Musik. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Es gibt Kaffee und Kuchen sowie Steaks und Würstchen vom Grill.

Tagesstätte der AWO Weisenau

Karl-Trau-Straße 16

55130 Mainz Weisenau

Telefon 06131 83 22 74

E-Mail: [awo-weisenau@web.de](mailto:awo-weisenau@web.de)

***Einzelveranstaltungen im Juni***

Dienstag, 03.06.2025, 20:00 – 21:30 Uhr

**Lesben, Schwule und Bisexuelle im Alter**

Lesben, Schwule und Bisexuelle gibt es in allen Lebensaltern – aber nicht in allen gleich sichtbar. Das hängt eng mit der gesellschaftlichen Akzeptanz dieser Themen zusammen, die die meiste Zeit des Lebens der jetzt Betagten und Hochbetagten nicht gegeben war. Viele teilen die Erfahrung, stigmatisiert, kriminalisiert und in die Unsichtbarkeit gedrängt worden zu sein, und fürchten sich auch im Alter vor Ausgrenzung. Aber auch die Generation derer, die sich seit den 1970er-Jahren ein selbstbestimmtes schwules, lesbisches oder bisexuelles Leben erkämpft haben, besucht mittlerweile Einrichtungen der Seniorenarbeit – oder sucht Alternativen in homosexuellen Alten-WGs. Was hat ihre Biografie geprägt? Wie können Fachkräfte und Ehrenamtliche in der Seniorenarbeit sensibel mit dem Thema umgehen? Wie können sie ein Klima der Offenheit auch für Schwule, Lesbian und Bisexuelle schaffen?

Kurs-Nr.: XG12172

Kosten: 13,00 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Mittwoch, 04.06.2025, 16:00 Uhr

**Erzähl mir was! Rundgang für Menschen mit Demenz**

Die Kunsthalle Mainz lädt wieder zu einem kostenlosen Rundgang für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen durch die Gruppenausstellung „What is the dream that makes you dream?“ ein. Im Sinne der teilhabe-orientierten Vermittlung stehen die Geschichten und Assoziationen der Besucher:innen im Mittelpunkt. Weitere Termine sind auf Anfrage buchbar.

Mit freundlicher Unterstützung des Rotary Club Mainz-Aurea Moguntia.  
Eine Anmeldung ist bis spätestens 30.05.2025 erforderlich.  
Kunsthalle Mainz, Am Zollhafen 3-5, 55118 Mainz  
Telefon 06131 126938, E-Mail: weber@kunsthalle-mainz.de

Samstag, 07.06.2025, 10:30 – 12:00 Uhr

### **Das Isis- und Magna-Mater-Heiligtum in der Römerpassage**

Neben einer Einführung in den römischen Götterhimmel wird der Tempel mit seinen Funden, darunter natürlich die international beachteten berühmten Fluchtäfelchen, ausführlich vorgestellt. Die Geheimkulte um die beiden Göttinnen sowie weitere römische Mysterienkulte werden außerdem erläutert. Kurs-Nr.: XG22012  
Kosten: 12,00 Euro

Treffpunkt: Isis- und Magna-Mater-Heiligtum, Römerpassage 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

Sonntag, 08.06.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

### **"Stolpern im Kopf und im Herzen" Teil II**

Ein Rundgang zu ausgewählten Stolpersteinen und Erinnerungsorten der NS-Diktatur in der Mainzer Innenstadt. Unterwegs treffen wir auf heute noch sichtbare Erinnerungsorte der NS-Diktatur und stolpern so im Kopf und im Herzen über Geschichten aus einer dunklen Zeit.  
Die Führung endet am Marktplatz. Kurs-Nr.: XG13109  
Kosten: 19,00 Euro

Treffpunkt: Haus des Erinnerns, Flachsmarktstraße 36, 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

Dienstag, 10.06.2025, 9:00 oder 9:15 bis ca. 19:00 Uhr

**Vierburgenstadt Neckarsteinach und  
Schifffahrt auf dem Neckar nach Heidelberg**

Der Bus bringt uns nach Neckarsteinach, wo uns eine Führung durch die historische Altstadt erwartet. Nach der Mittagspause bzw. individueller Freizeit fahren wir auf dem Neckar nach Heidelberg. Von dort geht es mit dem Bus zurück nach Mainz.

Kosten: 60,00 Euro/Person für Bus- und Schifffahrt sowie Führungen in Abhängigkeit der Teilnehmerzahl.

Treffpunkt 1: 9:00 Uhr Juxplatz Gonsenheim

Treffpunkt 2: 9:15 Uhr Parkplatz St. Canisius, Alfred-Delp-Straße

Eine Anmeldung ist bis spätestens 31.05.2025 erforderlich.

Club 60 in St. Elisabeth

Telefon 06131 45532 oder 0171 6586713

Mittwoch, 11.06.2025, 9:15 Uhr

**Bustagestour nach Bad Nauheim  
mit Elvis-Erinnerungen, Rosengarten, Historischer Kurpark**

Kosten: 20,00 Euro/AWO-Mitglieder (25,00 Euro/Gäste)

Treffpunkt: Bushaltestelle Bahnhof Mainz-Laubenheim, Oppenheimer Straße in Richtung Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Laubenheim

Telefon 0176 52355794 Klaus-Dieter Rank

E-Mail: ralf.geissner@gmx.de

Freitag, 13.06.2025, 18:00 Uhr

**Kunststoff Bildungspfad:  
Polymere können Erstaunliches – Kunststoff der Zukunft?**

Das Max-Planck-Institut für Polymerforschung zeigt die Welt der Polymere. Kunststoffe sind fast überall und spalten die Geister: Müllberge einerseits, Polymere als Wertstoffe andererseits. Welches

Potential auch für die Zukunft in ihnen steckt, macht der Pfad deutlich. Zahlreiche, teils interaktive Stationen führen durch die Geschichte, durch erstaunliche Anwendungen und laden zur kritischen Auseinandersetzung ein.

Eine Anmeldung ist erforderlich unter:

<https://sites.mpip-mainz.mpg.de/158512/contact-form>

Treffpunkt: Ackermannweg 10, Haupteingang MPI

Geographie für Alle e.V.

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

[www.geographie-fuer-alle.de](http://www.geographie-fuer-alle.de)

Samstag, 14.06.2025, 17:00 – 0:00 Uhr

### **13. Mainzer Museumsnacht**

Das Landesmuseum Mainz öffnet in den Abendstunden seine Türen mit einem tollen und abwechslungsreichen Programm.

Kosten: 10,00 Euro/Person, ermäßigt 5,00 Euro

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

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

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

Montag, 16.06.2025, 14:00 Uhr

### **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



Freitag, 20.06. bis Montag, 23.06.2025

### **Mainzer Johannisnacht**

Das Bühnenprogramm beginnt freitags um 18.30 Uhr. Programmende an den Bühnen ist freitags und samstags um 24 Uhr, sonntags und montags um 23 Uhr.

[www.mainzer-johannisnacht.de](http://www.mainzer-johannisnacht.de)

Samstag, 21.06.2025, 13:00 – 16:00 Uhr

### **Workshop für Erwachsene: Druckexperimente**

Ausgehend von einem selbst gezeichneten Motiv widmen sich die Teilnehmer:innen des Workshops dem Hoch- oder Tiefdruckverfahren und experimentieren mit Linol- oder Rhenalonplatten.

Kosten: 40,00 Euro inkl. Eintritt und Material.

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

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

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

Mittwoch, 25.06.2025, 10:00 – 12:30 Uhr (Exkursion))

### **Bestimmungsapps in ihrer Anwendung**

Jeder kennt sie, die meisten benutzen auch zumindest einzelne Apps zum Bestimmen von Pflanzen und Tieren. Bei unserer naturkundlichen Exkursion werden wir zusammen die unterschiedlichsten naturkundlichen Bestimmungs-Apps kennenlernen und vergleichend testen. Parallel dazu werden außerdem, verschiedene Bestimmungsbücher benutzt. Zur Abwechslung besuchen wir diesmal als vielfältigen Lebensraum nicht das bekannte Naturschutzgebiet Mainzer Sand, sondern die an der anderen Seite angrenzenden Wiesen- und Streuobstgebiete.

Gebühr: 110 € (99€)

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

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

Samstag, 28.06.2025, 21:00 Uhr

### **Glühwürmchenwanderung im Naturschutzgebiet Mönchbruch**

Die Wanderung führt zuerst von der Mühle zum Aussichtsturm an den Mönchbruchwiesen, von dem man sehr schön das Damwild und mit etwas Glück sogar Wildschweine beobachten kann. In der langsam untergehenden Abendsonne führt der weitere Weg an einen kleinen Weiher im Mönchbruchwald zu den Kobolden der Nacht, den Fledermäusen. Vor allem die Abendsegler und Zwergfledermäuse werden hier ihre Flugkünste präsentieren. Ihre Ultraschalllaute werden zusätzlich mit einem Detektor für das menschliche Ohr hörbar und erlebbar. Wenn es dann so richtig dunkel geworden ist, zeigen die leuchtenden Glühwürmchen den großen und kleinen „Nachtschwärmern“ den Weg zurück zur Mönchbruch-Mühle.

Bitte Ferngläser und evtl. Mückenspray mitbringen!

Kosten: 10,00 Euro

Treffpunkt: Mönchbruchmühle 1, 64546 Mörfelden (an der B 486)

Geographie für Alle e.V.

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

[www.geographie-fuer-alle.de/](http://www.geographie-fuer-alle.de/)

***Einzelveranstaltungen im Juli***

Dienstag, 01.07.2025, 16:30 – 18:30 Uhr

**Kreativ-Raum: Stempeldruck für Geschenkpapier und -tüten**

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

Veranstaltungsort: wird eine Woche vorher per E-Mail mitgeteilt

Eine Anmeldung über das Buchungssystem auf der Homepage [www.mainzer-hospiz.de](http://www.mainzer-hospiz.de) ist erforderlich.

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser

Telefon 06131 235531, E-Mail: [ehrenamt@mainzer-hospiz.de](mailto:ehrenamt@mainzer-hospiz.de)

Dienstag, 01.07.2025, 18:00 Uhr

**Kehillot Schum. Die mittelalterlichen jüdischen Gemeinden Speyer, Worms und Mainz in zeitgenössischer Perspektive**

Hybrid-Vortrag von Rainer Josef Barzen, Institut für jüdische Studien, Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

An dem Vortrag können Sie in Präsenz oder online per Zoom teilnehmen. Anmeldung mit Angabe der Art der Teilnahme (Präsenz oder online) bis 30.06.2025, 12 Uhr unter: [anmeldung@gdke.rlp.de](mailto:anmeldung@gdke.rlp.de). Teilnahme kostenfrei.

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

Telefon 06131 28570, [landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de](mailto:landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de),  
[www.landesmuseum-mainz.de](http://www.landesmuseum-mainz.de)

Donnerstag, 03.07.2025, 15:00 Uhr

**Öffentliche Sitzung des Seniorenbeirates der Landeshauptstadt Mainz**

Gerne können Sie als Gast an der Sitzung teilnehmen und sich über die aktuellen Themen des Seniorenbeirates informieren.

Stadtverwaltung Mainz, Stadthaus Kaiserstraße

Kreyßig-Flügel, 1. Stock, Raum 113, Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz  
Telefon 06131 12-2734 (Do 10 – 12 Uhr)

Mittwoch, 16.07.2025, 9:30 – 11:30 Uhr

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

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

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

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Quartierstreff Am Rosengarten

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

Telefon 06131 9988-107, [seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de](mailto:seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de)

Donnerstag, 17.07.2025, 19:00 Uhr

### **Konzert der Villa Musica „Der junge Beethoven“**

Linus Roth, Violine; Stipendiatinnen und Stipendiaten der Villa Musica  
Rheinland-Pfalz

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

Tickets und Informationen unter [www.villamusica.de](http://www.villamusica.de)

Dienstag, 22.07.2025, 18:00 Uhr

### **Schaufenster der Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz**

Fossilbergung der Erdgeschichtlichen Denkmalpflege beim großen  
Infrastrukturprojekt in Imsweiler

Kosten: Eintritt frei

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

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

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

**Einzelveranstaltungen im August**

Freitag, 08.08.2025, 15:00 – 18:00 Uhr

**Kreativ-Raum: Notizhefte mit Pfiff**

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

Veranstaltungsort: wird eine Woche vorher per E-Mail mitgeteilt  
Eine Anmeldung über das Buchungssystem auf der Homepage [www.mainzer-hospiz.de](http://www.mainzer-hospiz.de) ist erforderlich.

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser

Telefon 06131 235531, E-Mail: [ehrenamt@mainzer-hospiz.de](mailto:ehrenamt@mainzer-hospiz.de)

Samstag, 16.08.2025, 16:30 Uhr

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

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.

Kosten: 10,00 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](mailto:info@geographie-fuer-alle.de)

[www.geographie-fuer-alle.de/](http://www.geographie-fuer-alle.de/)

Sonntag, 17.08.2025, 19:00 Uhr

**Konzert der Villa Musica „Wiener Klassik“**

Quatuor Elmire: David Petrlik, Violine; Yoan Brakha, Violine;

Hortense Fourrier, Viola; Rémi Carlon, Violoncello

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

Tickets und Informationen unter [www.villamusica.de](http://www.villamusica.de)

Dienstag, 19.08.2025, 16:30 – 20:30 Uhr

### **Letzte Hilfe-Kurs**

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

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

Eine Anmeldung über das Buchungssystem auf der Homepage [www.mainzer-hospiz.de](http://www.mainzer-hospiz.de) ist erforderlich.

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser

Telefon 06131 235531, E-Mail: [kontakt@mainzer-hospiz.de](mailto:kontakt@mainzer-hospiz.de)

Freitag, 22.08.2025, 19:30 Uhr

### **Ausstellungseröffnung MEMORIES OF ANOTHER TOMORROW**

Zu sehen sind Arbeiten des Fotokünstlers Moritz Koch. Die Ausstellung ist eine Kooperation mit der Landeshauptstadt Mainz.

Kosten: Eintritt frei

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

Telefon 06131 28570, [landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de](mailto:landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de),  
[www.landemuseum-mainz.de](http://www.landemuseum-mainz.de)

Sonntag, 31.08.2025, 11:00 – 17:00 Uhr

### **Sommerfest im Botanischen Garten**

mit Pflanzenmarkt, Führungen, Konzerten und kulinarischen Angeboten  
Nach 6 Jahren Pause wird in diesem Jahr das Bildungsprogramm im Mittelpunkt stehen, denn die Grüne Schule des Botanischen Gartens feiert ihr 15jähriges Jubiläum.

Veranstaltungsort: JGU - Botanischer Garten

Albert-Schweitzer-Straße, 55128 Mainz

<https://www.botgarten.uni-mainz.de/>

**Vorschau**

Sonntag, 07.09.2025, 11:00 – 18:00 Uhr

**28. Seniorensommerfest – Ein Fest für Jung und Alt**

„Lebe jetzt!“ – heißt das Motto des Seniorensommerfestes, zu dem KISS Mainz | Der Paritätische in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Mainz und dem Seniorenmagazin conSens einlädt. Mit einem stimmungsvollen Unterhaltungsprogramm werden verschiedene Künstlerinnen und Künstler für einen abwechslungsreichen Nachmittag sorgen. Eine Vielzahl verschiedener Institutionen, Verbände und Selbsthilfegruppen wird an diesem Tag vor Ort sein, um über ihre Arbeit zu den Themen Gesundheit, Pflege, Leben im Alter und Prävention zu informieren.

Veranstaltungsort: Marktplatz am Mainzer Dom, 55116 Mainz  
Kiss Mainz / Der Paritätische, Telefon 06131 210774 (Infos)

Sonntag, 05.10.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

**Herbstkonzert für Senior:innen  
mit dem Musikverein 1966 Mainz-Marienborn e.V.**

Unter der musikalischen Leitung von Nico Leikam werden Sie weltbekannte Filmmelodien, Konzertmärsche, Swing- und Fernsehmelodien hören. Lassen Sie sich überraschen.

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

Veranstaltungsort: Haus der Jugend

Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz

Kartenvorverkauf ab 04.09.2025 (immer donnerstags)

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

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

Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz

Tel. 06131 12-2734 (Do 10 – 12 Uhr)

Eine Veranstaltung von aktiv älter werden in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Mainz.

**Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit**

montags, mittwochs, freitags, 8:00 – 9:30 Uhr (außer an Feiertagen)

**Generationenfrühstück**

Treffpunkt Marienborn

Am Sonnigen Hang 9a, 55127 Mainz

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, 9:30 Uhr

**Montagsfrühstück**

Gemütliches Miteinander bei einem schmackhaften Frühstücksbuffet

Nachbarschaftscafé Schöne Zeit, Westring 46a, 55120 Mainz

Telefon 0152 26029665 Ulrike Klotz (Anmeldung)

montags bis sonntags, 12:00 – 13:00 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

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, 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**

05.05.2025 Maiandacht

Gestaltung: Frau Barbara Schwarz

Gemeindesaal Heilig Kreuz

02.06.2025 „Die Mainzer Republik – ein interessantes Kapitel aus der Lokalgeschichte im ausgehenden 18. Jahrhundert“

Referentin: Frau Simone Kraye

Gemeindezentrum St. Alban

30.06.2025 „Einblick in den modernen Strafvollzug am Beispiel der JVA Rohrbach und in die Möglichkeiten der sozialen Arbeit mit Strafgefangenen“

Referent: Herr Sebastian Lenz

Gemeindesaal Heilig Kreuz

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

Veranstaltungsorte: Gemeindezentrum St. Alban, An der Goldgrube 44

Gemeindesaal 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**

05.05.2025 **„Wir feiern den Frühling“**

mit Liedern, Gedichten & Geschichten

02.06.2025 **„Die mobile Bücherei“**

Frau Studt informiert über das Bücher-, Besuchs- und Vorleseangebot für ältere Menschen

07.07.2025 **„Quiz über Mainz“**

Alles zu wissen ist unmöglich, aber einiges...

04.08.2025 **„Der Pflegedienst-was er kann, was nicht“**

mit Herr Reinhard vom Paritätischen Wohlfahrtsverband

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

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](mailto:y.mensinger@caritas-mz.de)

montags, 15:30 – 17:30 Uhr

**Kaffeeklatsch mit Spieleangebot**

Zu alt zum Spielen? Wir doch nicht! Bekannte und neue Spiele sind vorhanden! Wer keine Lust zum Spielen hat, ist herzlich eingeladen, zum Plaudern vorbeizukommen. Bringen Sie gerne etwas zu Essen mit!

Veranstaltungsort: Nachbarschaftscafé Stern

„Zuhause in Mainz“ Neustadt, Karoline-Stern-Platz 3, 5518 Mainz

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Johanniter Rheinhessen e.V.

Quartiersbüro Karoline-Stern-Platz 9, 55118 Mainz,

Telefon 06131 63733133 Hildegard Krämer

Hildegard.kraemer@johanniter.de

Wohnbau Mainz und Amundo Ambulante Pflege mit Herz GmbH

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 Karola Kropp

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 Malete**

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, Programmbeginn  
jeweils um 15:15 Uhr:

06.05.2025 „Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus“ –  
altes Liedgut neu entdeckt  
Sing-Nachmittag mit Martin Falk

## *Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit*

---

- 20.05.2025 Gesprächsrunde zur „Altersmedizin“  
Thema unter anderen: Muss das Handy in die Medizin?  
Weitere Themenwünsche können geäußert werden.  
mit Herrn Dr. Christoph Lembens, Mainz
- 03.06.2025 „Sommer, Sonne und Spaghetti – von Wasserratten,  
Sommerfrischlern und Globetrottern“  
Sommer-Vorlesestunde mit Martin Falk
- 17.06.2025 Vorstellung des HausNotRuf – Dienstes der Malteser  
mit Kai-Uwe Niedermayer, Malteser-Hilfsdienst Mainz.
- 01.07.2025 TanzFIT in den Sommer mit Frau Claudia Krehn-  
Azghandi von der CLUB-Tanzschule Willius-Senzer
- 15.07.2025 Vorstellung des Projektes „Gemeindeschwester<sup>plus</sup>“.  
Informativer Nachmittag mit Tobias Kaiser, Stadt Mainz
- 05.08.2025 „Gesprächsforum Altersmedizin“  
mit Dr. med. Christoph Lembens, Mainz
- 19.08.2025 „Schorsch – glühe die Kohle schon?“  
Grillnachmittag bei schönem Wetter im Kappelhof,  
dem Hof des Kolpinghauses

Veranstaltungsort: Schönbornsaal im Kolpinghaus Mainz

Holzstraße 19, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kolpingsfamilie Mainz-Zentral

Telefon 06131 383414 Irmgard Papenberg

dienstags, 14:30 Uhr (außer in den Schulferien)

### **Seniorenkreis der Pfarrei St. Pankratius**

Kaffeetrinken, Spiele und Gespräche

Kath. Gemeindehaus, Georg-Büchner-Straße 1, 55129 Mainz

Telefon 06131 509030

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, 10:00 bis 12:00 Uhr (07.05., 14.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 02.07., 09.07., 16.07. und 23.07.2025)

### **Offenes Café**

Nachbarschaftscafé Maluki, John-F. Kennedy Straße 23, 55122 Mainz

Telefon 06131 807550 Alda Flaspöhler-Pregitzer

mittwochs, 10:00 – 12:00 Uhr

### **Mittwochs-Frühstück**

Gemeinsames Frühstück mit der Gelegenheit zum Kennenlernen und Austausch. Das Frühstück wird vorbereitet, eine Spende wird erbeten.

Veranstaltungsort: Nachbarschaftscafé Stern

„Zuhause in Mainz“ Neustadt, Karoline-Stern-Platz 3, 5518 Mainz

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Johanniter Rheinhessen e.V.

Quartiersbüro Karoline-Stern-Platz 9, 55118 Mainz,

Telefon 06131 63733133 Hildegard Krämer

Hildegard.kraemer@johanniter.de

Wohnbau Mainz und Amundo Ambulante Pflege mit Herz GmbH

jeden 1. und 2. 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 (14-tägig in geraden Kalenderwochen), 14:00 – 17:00 Uhr

**Seniorenachmittag**

AWO Begegnungsstätte Weisenau

Karl-Trau-Straße 16, 55130 Mainz

Telefon 06131 832274

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

**Kaffee- und Spiele-Nachmittag**

AWO Begegnungsstätte Laubenheim/Offener Seniorentreff

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 06131 6368309

mittwochs, 14:30 Uhr

**Offenes Café**

Kommen Sie vorbei und genießen Sie selbstgebackenen Kuchen.

Gemeinschaftsraum der Wohnbau Mainz GmbH

Turmstraße 59, 55120 Mainz

Telefon 06131 807309 Monika Schwaben-Dickgreber

Telefon 06131 807207 Silvia Wendel

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

**Seniorennachmittag**

Austausch über Erlebtes, Geselligkeit bei Kaffee und Kuchen und ein anregendes Programm

Veranstaltungsort: Wolfgang-Capito-Haus

Gartenfeldstraße 13-15, 55118 Mainz

Evangelische Kirchengemeinde Mainz-Innenstadt

Kaiserstraße 56, 55116 Mainz

Telefon 06131 234677

E-Mail: christuskirchengemeinde.mainz@ekhn.de

jeden 2. Mittwoch im Monat, 15:00 – 16:30 Uhr

**Seniorennachmittag**

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

**Seniorennachmittag**

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

Evangelische Emmaus Kirche

Im Münchfeld 2, 55122 Mainz

Telefon 06131 3042192 Gemeindebüro

mittwochs, 15:00 – 17:30 Uhr

**Spieletreff am Mittwoch**

Spiele, Informationen, Gespräche bei Kaffee und Kuchen



Kuchenspenden sind herzlich willkommen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johanniter Vitalzentrum Lerchenberg

(im Bürgerhäuschen) Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

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

mittwochs, 15:15 Uhr

### **Bridge-Spielkreis**

Veranstaltungsort: Hans-Böckler-Straße 3, 55128 Mainz

Telefon 06131 363577

donnerstags, 10:00 bis 12:00 Uhr (22.05., 26.06. und 31.07.2025)

### **Offenes Café am Donnerstag**

Nachbarschaftscafé Maluki, John-F. Kennedy Straße 23, 55122 Mainz

Telefon 06131 807550 Alda Flaspöhler-Pregitzer

donnerstags, 11:30 – 13:00 Uhr (bis 03.07.2025)

### **Seniorenwerkstatt vor Ort: Wir wollen doch nur spielen**

In der Spielewerkstatt stellen wir alte und neue Spiele vor und spielen!

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

Kosten: Teilnahme kostenfrei

Veranstaltungsort: Römerquellen-Treff, Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Bei Interesse bitte melden bei: Franziska Wienzek

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

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

## Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

---

jeden 3. Donnerstag im Monat, 12:30 Uhr

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

15.05.2025 Bratwurst, Kartoffelstampf, Rotkraut

19.06.2025 Fleischkäse, Kartoffelsalat

17.07.2025 Grillsteaks, Bratkartoffeln, Gurkensalat

21.08.2025 Ratatouille, 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](mailto: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](http://www.facebook.com/awohamue)

donnerstags, 14:00 – 18:00 Uhr

**Schach-Senioren-Treff**

AWO-Tagesstätte Hartenberg-Münchfeld

Alte Patrone, Am Judensand 69, 55122 Mainz

Telefon 06131 473186 Hans Becker

donnerstags, 14:30 Uhr

**Donnerstagscafé**

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

Nachbarschaftscafé Schöne Zeit, Westring 46 a, 55120 Mainz

Telefon 0152 26029665 Ulrike Klotz (Anmeldung)

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

**Oase – Ort der Begegnung**

In einer Gesellschaft, in der das „Älterwerden“ nicht einfach ist, bieten wir Frauen und Männern ab 70 Jahren die Möglichkeit, Gemeinschaft zu haben und Menschen kennenzulernen bei Kaffee & Kuchen, 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 20243813 Hanni Fertsch, E-Mail: oase@fels.church

donnerstags, 18:00 – 20:00 Uhr (08.05. und 03.07.2025)

### **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 der Einrichtung

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.rheinhessen@regionale-diakonie.de

freitags, 12:30 Uhr

### **Ökumenischer Mittagstisch**

ausgerichtet von der jeweiligen Gemeinde abwechselnd in einer der Innenstadtgemeinden

1. Freitag im Monat St. Stephan, Stefansberg  
in der Mensa von Willigis/St. Stephan
2. Freitag im Monat St. Peter, Große Bleiche/Nähe Landtag  
sowie in der portugiesisch sprechenden  
Gemeinde, Hintere Bleiche 53
3. Freitag im Monat Dom  
Pfarrheim, Domstraße
4. Freitag im Monat Altmünster  
Gemeindesaal, Walpodenstraße
5. Freitag im Monat Christuskirche  
im Capitohaus, Gartenfeldstraße

Cityseelsorge Mainz, Adolf-Kolping-Straße 6, 55116 Mainz

<https://bistummainz.de/cityseelsorge/mainz/index.html>

freitags, 14:00 Uhr

### **Spiele-Nachmittag**

Gemeinschaftsraum der Wohnbau Mainz GmbH

Turmstraße 59, 55120 Mainz

Telefon 06131 807309 Monika Schwaben-Dickgreber

Telefon 06131 807207 Silvia Wendel

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 – 16:00 Uhr

**Freitagstreff für Senior:innen**

Gäste und Nichtmitglieder sind jederzeit willkommen!

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 bis 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](mailto:fz@frauenzentrum-mainz.de)

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

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

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

zum Gedankenaustausch, zum Geschichten erzählen und zum Pläne schmieden

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

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

jeden 1. Samstag im Monat, 12:00 Uhr

**Suppensamstag**

Nach vorheriger Anmeldung kann man frisch zubereitete Mahlzeiten in netter Gemeinschaft genießen.

Kosten: 5,00 Euro

Nachbarschaftscafé Schöne Zeit, Westring 46 a, 55120 Mainz

Telefon 0152 26029665 Ulrike Klotz (Anmeldung)

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

**Seniorenclub**

Nach dem Kaffee trinken wird gemeinsam mit den Seniorinnen und Senioren ein Programm mit themenbezogenen Texten, Liedern und Vorträgen angeboten. Der Seniorenclub ist offen für alle, die sich zu

## *Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit*

---

dieser Interessengruppe rechnen. Neu Hinzukommende sind herzlich eingeladen und stets willkommen.

Veranstaltungsort: Evangelisches Gemeindezentrum

Lion-Feuchtwanger-Straße 14-16, 55129 Mainz

Eine Anmeldung zum Seniorennachmittag wird erbeten bis zum Mittwoch vor der Veranstaltung, telefonisch im Gemeindebüro.

Evangelische Kirchengemeinde Hechtsheim

Telefon 06131 59650 Büro (bitte Anrufbeantworter nutzen)

E-Mail: barbara\_tode@web.de (Infos)

<https://www.ekg-hechtsheim.de/veranstaltungen/>

jeden 3. Samstag im Monat, 18:00 Uhr

### **Stammtisch**

Nachbarschaftscafé Schöne Zeit, Westring 46 a, 55120 Mainz

Telefon 0152 26029665 Ulrike Klotz (Anmeldung)

jeden 2. Sonntag im Monat, 14:30 Uhr

### **Sonntagscafé**

Unterhaltsames Kaffeetrinken bei meistens selbstgebackenen Kuchen

Nachbarschaftscafé Schöne Zeit, Westring 46 a, 55120 Mainz

Telefon 0152 26029665 Ulrike Klotz (Anmeldung)

sonntags, 15:00 Uhr (11.05., 25.05., 08.06. und 22.06.2025)

### **Kaffee und Kuchen-Sonntag**

Beim gemütlichen Kaffeetrinken wird das Miteinander und der Austausch gefördert.

Nachbarschaftscafé Maluki, John-F. Kennedy Straße 23, 55122 Mainz

Telefon 06131 807550 Alda Flaspöhler-Pregitzer



### **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](mailto:rikscha@malteser-mainz.de)

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

**Regelmäßige Termine – Computer und Technik**

montags, 10:00 – 12:00 Uhr (05.05. + 12.05. oder 26.05. + 02.06.2025)

**Internet für Senioren**

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

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

Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

Öffentliche Bücherei Mainz

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

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

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

Die individuelle Beratung für Senior:innen erfolgt kostenlos und ehrenamtlich.

Eine telefonische Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

AWO Seniorentreff Mainz-Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 0152 34545090

montags, 15:00 – 17:00 Uhr

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

Mai 12.05. und 26.05.2025

Juni 16.06. und 30.06.2025

Persönliche Beratung und Unterstützung für Senior:innen mit Uli Seifert und Bruno Krauss.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johanniter Vitalzentrum Lerchenberg

(im Bürgerhäuschen) Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

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

dienstags, 10:00 bis 12:00 Uhr

**Digitale Sprechstunde auf Nachfrage**

Veranstaltungsort: Nachbarschaftscafé Maluki

John-F. Kennedy Straße 23, 55122 Mainz

AWO Hartenberg-Münchfeld

E-Mail: awo.hamue@gmail.com

dienstags, 14:30 – 16:30 Uhr

(13.05., 10.06., 24.06., 15.07., 05.08. und 26.08.2025)

**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 (Anrufbeantworter, mit Rückruf)

E-Mail: digibo.veit@web.de

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

**Computersprechstunde**

Lassen Sie sich von Ehrenamtlichen des Vereins Neustadt im Netz e.V.

Ihre Fragen zu Laptop, Smartphone, Tablet und vielen anderen Themen im Umgang mit der Technik beantworten.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Veranstaltungsort: Mainzer Rentnerbund e.V.

Richard-Wagner-Straße 5, 55118 Mainz

Telefon 06131 6367034

E-Mail: sprechstunde@mainz-neustadt.de

www.nin.mainz-neustadt.de

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

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

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

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

mittwochs, 15:30 – 17:30 Uhr

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

Was ist eigentlich ein Browser? Was muss ich bezüglich des Datenschutzes beachten, wenn ich im Internet unterwegs bin?

Wie funktioniert Textverarbeitung am Computer? Der PC-Kurs ist für alle Menschen da, die ähnliche Fragen rund um den Computer, Laptop, Smartphone oder das Internet haben. Er bietet die Möglichkeit sich Grundlagen anzueignen sowie Neues zu erlernen.

Gerne können Sie den eigenen Laptop mitbringen sowie jederzeit beim Kurs einsteigen. 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](mailto:e.braininger-knodt@caritas-mainz.de)

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

### **Offener PC-Treff**

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Caritas Stadtteilzentrum (nicht barrierefrei) – Netzwerk Weisenau

Friedrich-Ebert-Straße 57 b, 55130 Mainz

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

jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 10:00 – 11:30 Uhr  
(08.05., 22.05., 12.06., 26.06., 10.07., 24.07., 14.08. und 28.08.2025)

### **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 Gemeindeschwestern<sup>plus</sup> zur Verfügung gestellt werden.

Veranstaltungsort: Offener Kanal Mainz

Wallstraße 11, 55122 Mainz

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Telefon 06131 469936 Digitalbotschafter:innen RLP

Weitere Infos unter:

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

E-Mail: [tobias.kaiser@stadt.mainz.de](mailto:tobias.kaiser@stadt.mainz.de)

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

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

### **PC-Sprechstunde**

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

Veranstaltungsort: Caritaszentrum Delbrêl, Aspeltstraße 10, 55118 MZ

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Neustadt im Netz e.V.

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

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

freitags, 18:00 – 20:30 Uhr (23.05., 27.06., 25.07. und 29.08.2025)

### **Repair Café Mainz**

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

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

Eine Anmeldung zu unseren Reparaturterminen ist NICHT nötig!

Veranstaltungsort: Windmühlenschule Mainz

Generaloberst-Beck-Straße 1, 55129 Mainz

Repair Café Mainz

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

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

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

### **Digitalsprechstunde**

Mit Unterstützung unserer Helfer:innen 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](mailto:susanne.zander@awo-rheinland.de)

Telefon 06131 9988-107

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

Digital-Botschafter:innen sind engagierte Ehrenamtliche, die älteren Menschen die Teilhabe an der digitalen Welt ermöglichen. Sie machen Mut, die ersten Schritte im Internet zu wagen. Sie bauen Berührungsängste ab und vermitteln die Grundlagen im Umgang mit Internet, Smartphone und Co. Sie zeigen, wie digitale Medien den Alltag erleichtern und bereichern können. Der aktive Zugang zur digitalen Welt muss für alle Menschen möglich sein, unabhängig vom Alter und Kenntnisstand.

Hierfür engagieren sich in ganz Rheinland-Pfalz über 700 Digital-Botschafter:innen, indem sie niedrigschwellige Angebote wie offene Treffs und Sprechstunden schaffen. Viele der Ehrenamtlichen bieten auch Hausbesuche an für Menschen, die keine Angebote mehr aufsuchen können oder sich nicht trauen, Kurse zu besuchen. Sie sind geduldig, passen sich flexibel an das Lerntempo und die Lernbedürfnisse an und bieten individuelle Unterstützung – kostenlos, fortlaufend und wohnortnah.

Medienanstalt Rheinland-Pfalz

Telefon 06131 279675

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

### **Silver Tipps – Mit Freude online**

Das Serviceportal "Silver Tipps - sicher online!" gibt fundiert, verständlich und werbefrei Antworten auf viele Fragen rund um die Themen Internet, Verbraucherschutz und Datensicherheit.

Ältere Onliner:innen erhalten hier von Experten konkrete Informationen, Anregungen und Tipps, die den täglichen Umgang mit Internet, Smartphone und Co. sicher machen und Berührungsängste abbauen.

Das Serviceportal ist ein Projekt der Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest (MKFS). Die Stiftung ist eine Kooperation der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK), der Medienanstalt Rheinland-Pfalz und des Südwestrundfunks (SWR).

Telefon 06131 4873535 Fabian Kloft

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

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

### **Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag**

Dieses modular aufgebaute Bildungsangebot bietet der Generation 50 plus Informationen zu den vielfältigen Möglichkeiten des Internets und gibt zudem Tipps zur sicheren und souveränen Nutzung. Die Lerneinheiten bieten zahlreiche Informationen rund um die Themenbereiche Verbraucherschutz, Unterhaltung, Medienkompetenz, Datensicherheit und Ethik. Auf [smart-surfer.net](http://smart-surfer.net) finden Sie außerdem digitale Lernangebote, sogenannten E-Learning-Einheiten. Damit können Sie sich in wenigen Minuten einen Überblick über die Themen „Einkaufen im Netz“, „Mobile Payment“, „Elektroschrott“ und „altersgerechte Assistenzsysteme“ verschaffen.

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

E-Mail: [smartsurfer@vz-rlp.de](mailto:smartsurfer@vz-rlp.de)

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

<https://smart-surfer.net/module/smart-surfer>



**Regelmäßige Termine – Bildung und Wissen**

Montag bis Freitag, 23.06. – 27.07.2025, 18:00 – 20:00 Uhr

**Geographie der Erinnerung**

„Erinnern wie vergessen sind menschliche Eigenschaften, die weder gut noch schlecht sind, sondern beide dazu gehören, das Leben zu bewältigen“ (Jan Philipp Reemtsma (2010) In: Aus Politik und Zeitgeschichte 2010 (25/26), 3).

1. Bedeutung von ERINNERUNG (individuelle und kollektive Erinnerung; mentales, soziales und kulturelles Gedächtnis)
2. Manifestation von ERINNERUNG: Medien und Praktiken
3. Schauplätze der ERINNERUNG: Orte und Landschaften
4. Stiftung von Identität und Gemeinschaft durch ERINNERUNG (Politik, Ethnie, Heimat, Nation und Welterbe/UNESCO)
5. Geographien der ERINNERUNG (Erlesen, Erforschen und Gestalten)

Kosten 110,00 Euro (99,00 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](mailto:studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de)

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

dienstags, 9:00 – 12:00 Uhr (06.05., 20.05., 03.06. und 17.06.2025)

**Digitale Kompetenzen – Welche Risiken gibt es in der Onlinewelt für das iOS Betriebssystem?**

In diesem Semester werden die Risiken in der Onlinewelt aufgezeigt und mit Ihnen praktische Empfehlungen erarbeitet, wie Sie sich und Ihre Apple Geräte vor möglichen Bedrohungen aus dem Netz schützen können. Dazu gehören Themen wie sichere Einstellungen auf dem

iPhone und in den Apps, Logins und Passwörter, Datenschutz und Datensicherheit, sichere Kommunikation und Transaktionen.

Kosten 120,00 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](mailto:studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de)

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

mittwochs, 9:30 – 11:00 Uhr

### **Für mehr Leistungsfähigkeit: Das MAT Gehirntaining mit Helga Weichselbaum**

Mai 07., 14., 21. und 28.05.2025

Juni 04., 18., und 25.06.2025

Juli 02., 09., 16., 23. und 30.07.2025

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johanniter Vitalzentrum Lerchenberg

(im Bürgerhäuschen) Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

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

donnerstags, 12:15 – 13:45 Uhr

(15.05., 22.05., 05.06., 12.06. und 26.06.2025)

### **Wenn Babyboomer 60 und Achtundsechziger 80 werden**

(Zielgruppe – Jahrgang 1944 – 1969)

Welche Erfahrungen der Achtundsechziger können den Babyboomern vermittelt werden? Henning von Vieregge hat dazu Interviews mit Achtundsechzigern, damals, als sie um die 60 plus waren, und jetzt wieder geführt. Was waren die Pläne und was geschah in den

vergangenen 10, 15 Jahren? Und wie soll es weitergehen? Die beiden Befragungen bilden den Kern des Seminars.

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

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

jeden 2. Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr

### **ERT (English Round Table Mainz)**

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

Cost free – you only pay what you eat and drink

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

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

samstags, 9:00 – 13:00 Uhr (17.05., 14.06. und 12.07.2025)

### **Henri Bergson: Das Lachen**

Worüber lachen wir und warum? Dem Lachen über etwas Komisches geht Henri Bergson in seinem Buch „Das Lachen. Ein Essay über die Bedeutung des Komischen“ (1900) nach.

Kosten: 110,00 Euro (99,00 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](mailto:studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de)

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

### **Studieren 50 Plus**

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

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

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

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

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW)

Studieren 50 plus

55099 Mainz

Telefon 06131 39-22133 (Anmeldung und Infos)

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

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

### **Volkshochschule Mainz**

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

Warum überhaupt ein Extra-Programm für ältere Menschen?

Zunächst – Menschen aller Altersstufen sind in allen Kursen der vhs willkommen. Für "ältere Menschen" bedeutet nicht, dass diese Gruppe

von anderen Angeboten ausgeschlossen werden soll. Gemischte Gruppen mit Frauen und Männern, mit Alt und Jung, zeichnen sich durch Lebendigkeit und Dynamik aus. So können die verschiedenen Gruppen voneinander profitieren. Dennoch gibt es gute Gründe für unsere speziellen Angebote für ältere Menschen:

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

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

Weitere Themenfelder finden Sie im Gesamtprogramm.

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

Übrigens: Bei uns gilt Hörerausweis = Busticket.

Volkshochschule Mainz

Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

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

**Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität**

montags, 10:00 – 11:30 Uhr (bis 30.06.2025 außer Pfingstmontag)

**Seniorenwerkstatt vor Ort:**

**Mal was Neues ausprobieren kreativ sein! Ganz normale Kunst**

Drucken und Stempeln mit ungewöhnlichen Materialien

Bitte Schürze oder Kittel mitbringen! Kurs-Nr.: XG17041

Kosten: Eventuell anfallende Materialkosten werden vor Ort gezahlt

Veranstaltungsort: Johanniter 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](mailto:franziska.wienzek@vhs-mainz.de)

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

montags, 10:00 – 12:15 Uhr (bis 30.06.2025 außer Pfingstmontag)

**Seniorenwerkstatt vor Ort: Sumi e Malen mit Tusche**

Mit schwarzer Tusche auf Reispapier florale Motive oder mit

japanischer Schrift Karten gestalten. Bitte Schürze oder Kittel, Getränk

mitbringen! Kurs-Nr.: XG17043

Veranstaltungsort: Johanniter 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](mailto:franziska.wienzek@vhs-mainz.de)

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

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

**Kreatives in Handarbeit**

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 (02.06., 07.07. und 04.08.2025)

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

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

Kosten: 4,00 Euro

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

St. Stephan, Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz

Kirchengemeinde St. Stephan

Telefon 06131 231640

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

montags (außer in den hessischen Schulferien)

**Rockchor 60+**

Sie drehen bei den Rockklassikern der 60er- und 70er Jahre das Radio laut auf und singen mit? Dann ist der Rockchor 60+ genau das Richtige für Sie. Der Rockchor 60+ richtet sich an musikbegeisterte Menschen im sogenannten „dritten Lebensalter“, deren Traum schon immer die Bühne war. Gemeinsam mit Gleichgesinnten üben Sie in einem einzigartigen und extra für Best Ager konzipierten Angebot arrangierte Rockklassiker der 60er- und 70er- Jahre ein. Dabei ist völlig egal, ob Sie blutiger Anfänger sind oder bereits Kenntnisse haben – wichtig ist einzig und allein der Spaß und die Freude an Musik. Die wöchentlichen Proben der Mitglieder werden von Dante Poligritte geleitet.

Kosten: Bitte beim Veranstalter erfragen!

Veranstaltungsort: Kanuverein; Uferstraße 2, 65203 Wiesbaden

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 0611 – 88048227, E-Mail: [wiesbaden@music-academy.com](mailto:wiesbaden@music-academy.com)

dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr (bis 01.07.2025)

**Seniorenwerkstatt vor Ort:**

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

Nun können Sie bereits vorhandene Techniken erweitern oder neue dazu lernen und erhalten Unterstützung dabei. Kurs-Nr.: XG17031

Kosten: Eventuell anfallende Materialkosten werden vor Ort gezahlt.

Veranstaltungsort: Römerquellen-Treff, Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Bei Interesse bitte melden bei: Franziska Wienzek

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

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

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

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

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

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



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.

06.05.2025 **Sozialdrama über jene, die sich durch das Unsichtbarbleiben auszeichnen sollen.**

106 Minuten, Kurs-Nr. XF65187

04.06.2025 **Klassiker aus Großbritannien über den Mut zum Anderssein.**

106 Minuten. Kurs-Nr. XF65185

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

dienstags, 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 626711 Katharina Kron da Silva

E-Mail: k.kron-da-silva@caritas-mz.de

jeden 3. Dienstag im Monat, 19:00 Uhr

**English guided tour: an Evening Art Journey**

Discover the exciting stories behind a single work of art in the form of a 30-minute guided tour for English speakers.

Cost: Museum admission

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

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

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

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, 15:00 Uhr (21.05., 11.06., 09.07. und 13.08.2025)

**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

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kirchengemeinde St. Stephan

Telefon 06131 231640

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

(21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06. und 25.06.2025)

### **Zeichnen und genießen**

Für Erwachsene, die eigene Kreativität fördern wollen, bietet der Kunstkurs mit der Dipl. Kommunikations-Designerin und Kunstlehrerin Olga Trachkova eine individuelle Unterstützung.

- Unter 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: 110,00 Euro inkl. aller Materialien

wie z. B. Vorlagen, Papiersorten, Kopien, Stifte und Aquarellfarben werden gestellt, eine persönliche Mappe für jede:n Kursteilnehmer:in.

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

jeden 1. Mittwoch im Monat, 20:00 Uhr

**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

Orgelbauverein St. Stephan

Telefon 06131 231640

<https://bistummainz.de/pfarrei/mainz-st-stephan/orgelbauverein/>

donnerstags, 10:00 Uhr (12.06. und 17.07.2025)

**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](http://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](mailto:consens-medien@t-online.de)

donnerstags, 12:30 – 13:00 Uhr

**Buchpause – Vergnügliches über Geschriebenes und Gemaltes im Dommuseum**

Kurzführung im Bereich der Sonderausstellung „Die ganze Welt auf Pergament“

- 08.05.2025 Am Anfang war das Wort:  
Der Heilige Johannes am Mittelrhein
- 15.05.2025 Schwarzer Druck ist nicht genug: farbenfrohe  
Buchmalerei im Spätmittelalter
- 22.05.2025 Schön und obszön? Tugenden und Laster in  
mittelalterlichen Chorbüchern
- 05.06.2025 Wilde Ranken – frohe Farben: große Kunst um  
blühende Natur
- 12.06.2025 Wie viele Handwerker und auch Tiere braucht man für  
ein Buch?

Kosten: 3,00 Euro

Treffpunkt: Museumskasse (Eingang im Kreuzgang)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Bischöfliches Dom- und Diözesanmuseum Mainz

Domstraße 3, 55116 Mainz

Telefon 06131 253344, E-Mail: [info@dommuseum-mainz.de](mailto:info@dommuseum-mainz.de)

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](mailto:seniorenberatung@tgm-gonsenheim.de)

donnerstags, 16:30 – 17:00 Uhr (08.05., 05.06. und 03. Juli 2025)

**30 Minuten Kunst – Unbekannte Kunstwerke aus dem Depot  
des Bischöflichen Dom- und Diözesanmuseums Mainz**

Kosten: 5,00 Euro

Treffpunkt: Museumskasse (Eingang im Kreuzgang)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Bischöfliches Dom- und Diözesanmuseum Mainz

Domstraße 3, 55116 Mainz

Telefon 06131 253344, E-Mail: [info@dommuseum-mainz.de](mailto:info@dommuseum-mainz.de)

jeden letzten Freitag im Monat, 15:00 Uhr

**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.

Kirchengemeinde St. Stephan

Telefon 06131 231640

[www.st-stephan-mainz.de](http://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](mailto:b.rollbuehler@caritas-mz.de)

samstags, 13:00 – 16:00 Uhr (10.05. und 12.07.2025)

**Workshop für Erwachsene: Abstrakte Reliefbilder**

Mit Acrylfarben und Co. entstehen großformatige Bilder auf Leinwand.

Kosten: 40,00 Euro inkl. Eintritt und Material.

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

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

www.landmuseum-mainz.de

samstags, 14:00 Uhr (03.05., 07.06. und 09.08.2025)

**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.landmuseum-mainz.de

jeden 1. Sonntag im Monat, 11:30 – 12:30 Uhr

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

**im Bischöflichen Dom- und Diözesanmuseum Mainz**

Das Dommuseum Mainz ist eines der größten kirchlichen Museen

Deutschlands und präsentiert Schätze aus über 1000 Jahren. Auf einem

Rundgang durch die hoch- und spätmittelalterlichen Ausstellungsräume

entdecken Sie die schönsten Kunstwerke.

Kosten: 5,00 Euro (nur Führung)

Treffpunkt: Museumskasse (Eingang im Kreuzgang)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Bischöfliches Dom- und Diözesanmuseum Mainz

Domstraße 3, 55116 Mainz

Telefon 06131 253344, E-Mail: info@dommuseum-mainz.de

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

**Chagall am Sonntag**

Chagalls letztes und größtes Glaskunstwerk, neun Kirchenfenster voller Farbenpracht erläutert in einer knappen halben Stunde.

Neben den mit Gruppen vereinbarten Führungen zu den Kirchenfenstern von Marc Chagall erschließen auch Erläuterungen nach der Elf-Uhr-Messe jeden Sonntag die Glaubensheimat des Künstlers. Seine Darstellung von Gestalten und Ereignissen des Alten Testaments erzählt in überwältigender Farbenpracht von Adam und Eva, von König David und Stammvater Abraham. Vor der Erläuterung ist die große Klais-Orgel mit geistlicher Musik zu hören.

Treffpunkt: St. Stephan

Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz

Kirchengemeinde St. Stephan

Telefon 06131 231640

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

sonntags, 14:30 Uhr (18.05. und 10.08.2025)

**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: 10,00 Euro

Treffpunkt: Heunensäule auf dem Marktplatz

Geographie für Alle e.V.

Telefon 06131 3925145

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

[www.geographie-fuer-alle.de](http://www.geographie-fuer-alle.de)



**Ausstellung „Natur in der Stadt - Es grünt in Mainz“  
in der Öffentlichen Bücherei – Anna Seghers**

dienstags – samstags, 13.05. – 30.08.2025

Öffnungszeiten:

dienstags, mittwochs und freitags 10:00 – 18:00 Uhr

donnerstags, 10:00 –19:00 Uhr

samstags, 10:00 –13:00 Uhr.

Die Fotoausstellung wird von einer sorgfältig ausgewählten  
Literaturauswahl und verschiedenen Veranstaltungen, sowie einer  
(Stadt)Rallye begleitet.

Datum		Veranstaltung
Di	20.05.2025 18:00 Uhr	<b>Eröffnungsvortrag</b> Unentdeckte Nachbarn: Natur in der Stadt“
Di	24.06.2025 18:00 Uhr	<b>Vortrag von „Main(z)Baum“</b>
Sa	28.06.2025 14:00 Uhr	<b>Exkursion zu grünen Orten rund um die Bücherei</b> Startpunkt: Öffentliche Bücherei – Anna Seghers
Sa	28.06.2025 15:00 Uhr	<b>Sommerfest</b> mit Ständen des Fotoclubs und des NaJu
		<b>Rallye und Malwettbewerb zur Ausstellung</b> während der gesamten Ausstellungsdauer

Veranstaltungsort: Öffentliche Bücherei – Anna Seghers

Eintritt: Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

Zentralbibliothek der Öffentlichen Bücherei – Anna Seghers

Bonifaziustürme am Hauptbahnhof

Anna-Seghers-Platz, 55118 Mainz

Telefon 06131-122476 Ursula Nawrath, Dipl.-Bibliothekarin

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

[www.bibliothek.mainz.de/index.php](http://www.bibliothek.mainz.de/index.php)

### Konzerte des Peter-Cornelius-Konservatorium

Datum		Veranstaltung
Fr	02.05.2025 16:00 Uhr	<b>Abschlusskonzert</b> des Workshops Blockflötenorchester
Di	13.05.2025 19:00 Uhr	<b>Konzertabend</b> der Studienabteilung
Fr	16.05.2025 18:00 Uhr	<b>Konzert der Musikschule</b> Fachgruppe Gesang
So	18.05.2025 16:00 Uhr	<b>Peer Gynt</b> Das Streichorchester des PCK und die Junge Streicherei spielen Werke von Edvard Grieg, Leopold Mozart u.a.
Fr	23.05.2025 18:30 Uhr	<b>After-Work Dozentenkonzert</b> Unsere Dozierenden musizieren Sie entspannt ins Wochenende. Genießen Sie im Anschluss an das Konzert köstliche Weine mit uns.
So	25.05.2025 11:00 Uhr	<b>Konzert</b> von 16:9 Winds und der Bläserbande
Di	24.06.2025 19:00 Uhr	<b>Konzertabend</b> der Studienabteilung
Do	26.06.2025 18:00 Uhr	<b>Konzert der Musikschule</b> Fachgruppe Bläser (Raum 112/114 im 1. Stock)
Fr	27.06.2025 18:00 Uhr	<b>Konzertabend</b> der Studienvorbereitenden Ausbildung
Mo	30.06.2025 19:00 Uhr	<b>Werkstattkonzert</b> des Blasorchesters

Kosten: Eintritt frei – Spenden erbeten

Veranstaltungsort (außer 19.08.2024):

Peter-Cornelius-Konservatorium der Stadt Mainz

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

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

## Kulturveranstaltungen des Frankfurter Hof Mainz

Eine Auswahl interessanter Veranstaltungen im Frankfurter Hof:

Datum		Veranstaltung	Preis zzgl. Gebühren
Sa	03.05.2025 20:00 Uhr	<b>Dominic Miller – The Vagabond Tour</b>	ab 37,00 €
Mo	05.05.2025 20:00 Uhr	<b>Nouvelle Vague – Live 2025</b> Rock/Pop	ab 46,60 €
Sa	10.05.2025 20:00 Uhr	<b>Vision string quartet</b> Klassik	ab 39,70 €
Sa	17.05.2025 20:00 Uhr	<b>Anna Depenbusch &amp; Kaiser Quartett – Tour 2025</b> im Kurfürstlichen Schloss	ab 49,25 €
Sa	17.05.2025 20:00 Uhr	<b>German Gents – „Heute Nacht oder nie“</b> A capella	ab 29,80 €
Mi	21.05.2025 20:00 Uhr	<b>Akkordeonale 2025</b> Internationales Akkordeon Festival	ab 35,30 €
Fr	23.05.2025 20:00 Uhr	<b>Bill Petry &amp; Band - Close Your Eyes</b> produced by Till Brönner	ab 30,90 €
Mi	28.05.2025 19:00 Uhr	<b>Astor Piazzolla Quintett – Oblivion</b> Klassik	ab 38,60 €
Do	29.05.2025 20:00 Uhr	<b>Silje Nergaard – Tomorrow We`ll Figure Out the Rest</b> Jazz/Blues	ab 37,50 €
Mi	11.06.2025 20:00 Uhr	<b>Ingrid Kühne – "Von Liebe allein wird auch keiner satt!"</b> Kabarett	ab 35,30 €
FR	13.06.2025 19:00 Uhr	<b>SWR Kultur – Internationale Pianisten in Mainz: Louis Lortie</b>	ab 27,60 €

Veranstaltungsorte:

- Frankfurter Hof, Augustinerstraße 55, 55116 Mainz
- Kurfürstliches Schloss, Peter-Altmeier-Allee 9, 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](http://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](mailto:franziska.wienzek@vhs-Mainz.de)

[www.vhs-mainz.de](http://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 (bis 14.07.2025 außer Pfingstmontag)

**Seniorengymnastik**

unter der Leitung von Karl-Heinz Schimpf vom Sportclub Lerchenberg  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johanniter Vitalzentrum Lerchenberg

(im Bürgerhäuschen) Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

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

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 411106, E-Mail: info@tgm-gonsenheim.de

www.tgm-gonsenheim.de

montags, 13:00 – 19:00 Uhr

**Minigolf zum halben Preis für Ü60**

Seniorentag am Montag, Senior:innen ab 60 Jahren zahlen für die Einzelrunde nur 2,50 Euro

Veranstaltungsort: Minigolfanlagen im Mainzer Hartenbergpark  
Am Lungenberg 16, 55122 Mainz

Ohne Anmeldung möglich!

1. Mainzer Minigolf Club e.V.

Telefon 06131 387073 Minigolfanlage

montags, 13:30 – 14:30 Uhr

**Gymnastik für Ältere mit Hildegard Satter**

TGS 1899 Gonsenheim e.V.

Jahnstraße 8, 5124 Mainz

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

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

montags, 14:00 – 16:00 Uhr

(12.05., 26.05., 23.06., 07.07., 21.07., 04.08. und 18.08.2025)

**Kegelkreis mit Gerhard Dietz**

Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Weitere Information unter Telefon 06131 34781

Treffpunkt: Kegelbahn des Postsportvereins

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johanniter Vitalzentrum Lerchenberg

(im Bürgerhäuschen) Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

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

montags, 17:00 Uhr (02.06. und 18.08.2025)

**Abendspaziergang**

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.

Treffpunkt: 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](mailto:info@mombacher-turnverein.de)

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

dienstags

### **TGM-Sportangebot für Senior:innen**

08:20 – 09:20 Uhr Wirbelsäulengymnastik

09:30 – 10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

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

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

dienstags

### **MTV-Sportangebot für Senioren**

09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik



10:00 – 11:00 Uhr Stuhlgymnastik

Veranstaltungsort: MTV-Eintrachthalle, große Halle

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

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

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

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

dienstags

**MTV-Sportangebot für Senioren**

09:00 – 10:00 Uhr Gym60+

10:00 – 11:00 Uhr Osteoporosegymnastik

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

18:00 – 19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik und Pilates

19:00 – 20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik und Pilates

Veranstaltungsort: MTV-Sportzentrum, große Halle

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

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

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

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

dienstags

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

09:30 – 10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

10:45 – 11:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik

13:30 – 14:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

TGS 1899 Gonsenheim e.V.

Jahnstraße 8, 5124 Mainz

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

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

dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr

### **Bewegung von Kopf bis Fuß**

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

Treffpunkt:

Volkspark am Fort Weisenau (unterhalb des Volksparkcafés),  
Göttelmannstraße, 55130 Mainz

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

dienstags, 10:00 Uhr

### **Seniorenwandergruppe der NaturFreunde Mainz**

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

Geselliger netter Zuwachs ist jederzeit herzlich willkommen.

Treffpunkt: Hauptbahnhof Mainz

Naturfreunde Mainz, Telefon 06701 2916 Brigitte Schupp (Info)

dienstags, 10:30 – 11:45 Uhr (bis 22.07.2025)

### **Mit Musik geht alles besser: Tanz dich fit 60 plus**

Kursangebot mit Tanz- und Bewegungspädagogin Anja Wrulich.

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

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johanniter Vitalzentrum Lerchenberg

(im Bürgerhäuschen) Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

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

dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr (außer 03.06., 10.06. und 17.06.2025)

**Sturzprophylaxe und Bewegung bei gutem Wetter im Freien  
mit Gabi Frank-Mantowski**

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johanniter Vitalzentrum Lerchenberg

(im Bürgerhäuschen) Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944

E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

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<sup>plus</sup> Zakia Amallah

Telefon: 06131 12-3242

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

mittwochs, 13:00 – 15:00 Uhr

### **Gemeinsam unterwegs**

Kleine Wanderungen rund um Mainz-Lerchenberg

mit Helga Lätsch und Karl-Heinz Fischbach

Bitte bringen Sie Ihre Getränke für unterwegs mit. Wetterbedingt behalten wir uns vor, Termine abzusagen und benachrichtigen Sie rechtzeitig.

Treffpunkt: Johanniter Vitalzentrum Lerchenberg

(im Bürgerhäuschen) Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

oder nach Absprache

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

mittwochs (14-tägig), 15:00 Uhr

### **Boule spielen für alle**

Jede:r, der Boule spielen lernen möchte oder schon spielen kann, ist herzlich zum gemeinsamen Spielen eingeladen. Wir treffen uns am Mehrgenerationenhaus und gehen von dort gemeinsam zum Bouleplatz am Generationenplatz neben Aldi / DM in Finthen. Boulekugeln sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden.

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz-Finthen

Telefon 06131 629909 (weitere Infos)

mittwochs, 18:00 – 20:00 Uhr

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

Veranstaltungsort: MTV-Einrachthalle, große Halle

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

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

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

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

donnerstags

**MTV-Sportangebot für Senioren**

09:30 – 11:00 Uhr Walking

18:30 – 19:30 Uhr Nordic-Walking

Veranstaltungsort: 14-Nothelfer-Kapelle, Gonsenheimer Wald

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

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

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

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

donnerstags

**TGS-Sportangebot für Senior:innen**

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

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

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

TGS 1899 Gonsenheim e.V.

Jahnstraße 8, 5124 Mainz

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

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

donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr

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

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

Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 06131 476254 Gabriele Michel (Bewegungsbegleiterin)

E-Mail: gabimichel@online.de

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 Uhr (08.05. und 05.06.2025)

### **Bewegung im Freien**

Bewegungsangebot für ältere Mitbürger:innen unter fachlicher Anleitung zur Stärkung von Kraft, Ausdauer und Koordination. Es wird keine besondere körperliche Fitness vorausgesetzt. Witterungsangepasste Kleidung wird empfohlen. Ausfall bei Regen!

Veranstaltungsort: Laubenheimer Park, Eingang Oppenheimer Straße

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

### **Draußen aktiv: Boulespielen in netter Gesellschaft**

Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Wetterbedingt behalten wir uns vor, Termine abzusagen und benachrichtigen Sie rechtzeitig.

Treffpunkt: Bouleplatz neben dem SCL-Gelände

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johanniter Vitalzentrum Lerchenberg

(im Bürgerhäuschen) Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

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

donnerstags, 15:00 Uhr

### **Stadtspaziergänge mit Sibille Borger**

08.05.2025 Hauptfriedhof

05.06.2025 Schrebergärten

03.07.2025 Botanischer Garten

07.08.2025 Gonsenheimer Wald

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

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

freitags, 9:00 – 10:00 Uhr

### **MTV-Sportangebot für Senioren – Wirbelsäulengymnastik**

Veranstaltungsort: MTV-Sportzentrum, große Halle

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

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

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

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

freitags, 9:00 – 10:30 Uhr

### **Nordic Walking 60+ mit Roland Wagner**

TGS 1899 Gonsenheim e.V.

Jahnstraße 8, 5124 Mainz

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

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

sonntags, 18:30 – 20:00 Uhr

**TGM Tanz Breitensport**

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz

Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz

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

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

**Tanzsport im Postsportverein Mainz e.V.**

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

Telefon 0173 8286441

E-Mail: [tanzen@postsvmainz.de](mailto:tanzen@postsvmainz.de)

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

**Tanzen im Sportverein TV Hechtsheim 1882 e.V.**

Nelly-Sachs-Straße 3, 55129 Mainz

Telefon 06131 59554 Dieter Vogt

E-Mail: [mail@tv-hechtsheim.de](mailto:mail@tv-hechtsheim.de)

[www.tv-hechtsheim.de](http://www.tv-hechtsheim.de)

**Tanzen im Turnverein 1846 Mainz-Weisenau e.V.**

An der Turnhalle 7, 55130 Mainz

Telefon 06131 839153

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

[www.tv-weisenau.de](http://www.tv-weisenau.de)

**ADTV Clubtanzschule Willius Senzer**

Karmeliterplatz 6, 55116 Mainz

Telefon 06131 220666

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

[www.willius-senzer.de/tanzkurse/senioren](http://www.willius-senzer.de/tanzkurse/senioren)

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

Telefon 06131 9200867

E-Mail: [geschaeftsstelle@tanzen-in-mainz.de](mailto:geschaeftsstelle@tanzen-in-mainz.de)

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

**Tanzschule Manfred S**

Große Bleiche 17, 55116 Mainz

Telefon 06131 229547

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

[www.manfred-s.de/unsere-kurse/60plus](http://www.manfred-s.de/unsere-kurse/60plus)

**Tanzraum Mainz**

Wallaustraße 78, 55118 Mainz

Telefon 06131 670834

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

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

**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](mailto:info@nachbarn-fuereinander.de)

[www.nachbarn-fuereinander.de](http://www.nachbarn-fuereinander.de)

montags, 14:00 – 15:00 Uhr (05.05., 02.06., 07.07. und 04.08.2025)

**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 David Nork

E-Mail: [david.nork@pflgestuetzpunkte-rlp.de](mailto:david.nork@pflgestuetzpunkte-rlp.de)

Telefon 06131 93258-21 Christine Söhn

E-Mail: [christine.soehn@pflgestuetzpunkte-rlp.de](mailto:christine.soehn@pflgestuetzpunkte-rlp.de)

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

### **Seniorenicherheitsberatung**

Kostenfreie ehrenamtliche Beratung und Infos zu allen Fragen der Kriminalprävention

Eine telefonische Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

AWO Seniorentreff Mainz-Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 0152 34545090 Rita Markgraf, Seniorensicherheitsberaterin

montags, 14:30 – 15:30 Uhr

(05.05., 19.05., 14.07., 28.07., 11.08 und 25.08.2025)

### **Außensprechstunde des Pflegestützpunktes im Café Schöne Zeit in Mainz-Mombach**

Beratung und Hilfe für gesetzlich Pflegeversicherte mit Wohnsitz in Mainz-Mombach oder Mainz-Gonsenheim rund um das Thema Pflegebedürftigkeit und 15-minütige Impulsrunden am:

- 05.05.2025 Impulsrunde zum Thema Hitzeschutz
- 14.07.2025 Impulsrunde zum Thema Pflegehilfsmittel
- 11.08.2025 Impulsrunde zum Thema Kostenübernahme von Fahrtkosten bei Krankentransporten

Veranstaltungsort: Café Schöne Zeit, Westring 46a, 55120 Mainz

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Pflegestützpunkt Mainz-Mombach/Mainz-Gonsenheim

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

Telefon 06131 69311-21

Fax 06131 69311-22

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

Ilona Jorkowski, Pflegeberaterin, zert. Gesundheitsmanagerin

Telefon 06131 69311-20

Fax 06131 69311-22

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

dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr

(06.05., 13.05., 20.05., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07., 05.08., 12.08., 19.08. und 26.08.2025)

### **Außensprechstunde des Pflegestützpunktes im Café Miteinander in Mainz-Gonsenheim**

Beratung und Hilfe für gesetzlich Pflegeversicherte mit Wohnsitz in Mainz-Mombach oder Mainz-Gonsenheim rund um das Thema Pflegebedürftigkeit und 15-minütige Impulsrunden am:

- 06.05.2025 Thema Hitzeschutz
- 01.07.2025 Thema Pflegehilfsmittel
- 05.08.2025 Thema Kostenübernahme von Fahrtkosten bei Krankentransporten

Veranstaltungsort: Café Miteinander, An der Krimm 17, 55124 Mainz  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Pflegestützpunkt Mainz-Mombach/Mainz-Gonsenheim

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

Telefon 06131 69311-21, Fax 06131 69311-22

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

Ilona Jorkowski, Pflegeberaterin, zert. Gesundheitsmanagerin

Telefon 06131 69311-20, Fax 06131 69311-22

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

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 11:00 – 12:30 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](mailto: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](mailto:info@nachbarn-fuereinander.de)

[www.nachbarn-fuereinander.de](http://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, können Sie auch einen Termin vereinbaren.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 Birthe Rollbühler

E-Mail: [b.rollbuehler@caritas-mz.de](mailto:b.rollbuehler@caritas-mz.de)

Telefon 06131 626711 Katharina Kron da Silva

E-Mail: [k.kron-da-silva@caritas-mz.de](mailto:k.kron-da-silva@caritas-mz.de)

dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr (im Mai und Juli)

### **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)

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

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 Katharina Kron da Silva

E-Mail: k.kron-da-silva@caritas-mz.de

dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr (im Juni und August)

### **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 Christiane Rieks

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

jeden 2. Dienstag im Monat, 17:00 – 19:00 Uhr

### **AWO Demenz-Stammtisch**

#### **für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz**

Wenn unsere Lieben pflegebedürftig werden, bringt dies zahlreiche Herausforderungen mit sich. Manchmal können wir diese Last kaum alleine tragen. Gemeinsam darüber sprechen und Lösungswege finden schafft ein Gefühl der Verbundenheit.

Eine Anmeldung ist erforderlich.



AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten  
Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz  
Telefon 06131 9988-204 Danijela Dragun  
E-Mail: danijela.dragun@awo-rheinland.de

mittwochs, 10:00 – 12:00 Uhr (07.05. und 04.06.2025)

### **Seniorenprechstunde des Seniorennetzwerks Mainz-Finthen**

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

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

Telefon 06131 12-3245 Sandra Bittmann, Gemeindegeschwester<sup>plus</sup>

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

mittwochs, 14:30 – 15:30 Uhr (14.05., 11.06., 09.07. und 13.08.2025)

### **Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Drais**

Beratung und Hilfe rund um das Thema Pflegebedürftigkeit

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

Telefon 06131 26554845 Kim-Sue Jung-Schneider

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

jeden 2. Mittwoch im Monat, 17:30 – 19:00 Uhr

### **Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige Mainz-Mombach**

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

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr (15.05., 26.06., 17.07. und 21.08.2025)

### **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 (außer Juli)

### **Außensprechstunde des Pflegestützpunktes im Café Kunterbunt in Mainz-Gonsenheim**

Beratung und Hilfe für gesetzlich Pflegeversicherte mit Wohnsitz in Mainz-Mombach oder Mainz-Gonsenheim rund um das Thema

Pflegebedürftigkeit und 15-minütige Impulsrunden am:

- 08.05.2025 Thema Hitzeschutz
- 03.07.2025 Thema Pflegehilfsmittel
- 07.08.2025 Thema Kostenübernahme von Fahrtkosten bei Krankentransporten

Veranstaltungsort: Café Kunterbunt

Rektor-Forestier-Straße 4, 55122 MZ

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Pflegestützpunkt Mainz-Mombach/Mainz-Gonsenheim  
Stefanie Hetzler, Dipl. Sozialpädagogin, FH, Pflegeberaterin, Case  
Managerin, DGCC,

Telefon 06131 69311-21, Fax 06131 69311-22

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

Ilona Jorkowski, Pflegeberaterin, zert. Gesundheitsmanagerin

Telefon 06131 69311-20, Fax 06131 69311-22

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

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr

### **Sprechstunde des Seniorenbeirates der Landeshauptstadt Mainz**

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

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

Die nächste öffentliche Sitzung findet am 03.07.2025 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<sup>plus</sup> (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<sup>plus</sup>, besucht Sie auf Wunsch auch Zuhause. Veranstaltungsort:

Stadtteilbüro Mainzer Neustadt, Sömmerringstraße 35, 55118 Mainz

Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen

Telefon 06131 12-3583 Gemeindeschwester<sup>plus</sup>

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

donnerstags, 14:00 – 15:00 Uhr (während der Schulzeiten)

### **Außensprechstunde des Pflegestützpunktes**

#### **im Stadtteiltreff in Mainz-Gonsenheim**

Beratung und Hilfe für gesetzlich Pflegeversicherte mit Wohnsitz in Mainz-Mombach oder Mainz-Gonsenheim rund um das Thema

Pflegebedürftigkeit und 15-minütige Impulsrunden am:

- 08.05.2025 Thema elektronische Patientenakte
- 05.06.2025 Thema Pflegende Angehörige
- 03.07.2025 Thema Hitzeschutz

Veranstaltungsort: Stadtteiltreff Gonsenheim

Am Sportfeld 7g, 55124 Mainz

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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. Donnerstag im Monat, 14:30 – 16:00 Uhr

### **Offene Sprechstunde der Gemeindeschwester<sup>plus</sup> (Mainz-Lerchenberg)**

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

Frau Amallah, Fachkraft im Landesprogramm Gemeindeschwester<sup>plus</sup>, besucht Sie auf Wunsch auch Zuhause.

Veranstaltungsort: Stadtteilladen Lerchenberg  
Hindemithstraße 1, 55127 Mainz  
Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen  
Telefon 06131 12-3242 Gemeindeschwester<sup>plus</sup>  
E-Mail: zakia.amallah@stadt.mainz.de

jeden 2. Donnerstag im Monat, 14:30 – 16:00 Uhr

### **Offene Sprechstunde der Gemeindeschwester<sup>plus</sup> (Mainz-Marienborn)**

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

Veranstaltungsort:

Treffpunkt Marienborn, Am Sonnigen Hang 9a, 55127 Mainz  
Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen  
Telefon 06131 12-3242 Gemeindeschwester<sup>plus</sup>  
E-Mail: zakia.amallah@stadt.mainz.de

jeden 4. Donnerstag im Monat, 14:30 – 16:00 Uhr

### **Offene Sprechstunde der Gemeindeschwester<sup>plus</sup> (Mainz-Bretzenheim)**

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

Frau Amallah, Fachkraft im Landesprogramm Gemeindeschwester<sup>plus</sup>, besucht Sie auf Wunsch auch Zuhause.

Veranstaltungsort:

Ortsverwaltung Mainz-Bretzenheim  
Bahnstraße 8-12, 55128 Mainz  
Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen  
Telefon 06131 12-3242 Gemeindeschwester<sup>plus</sup>  
E-Mail: zakia.amallah@stadt.mainz.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

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

### **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 das Buchungssystem auf der Homepage

[www.mainzer-hospiz.de/Aktuelles&Termine/Termine](http://www.mainzer-hospiz.de/Aktuelles&Termine/Termine)

ist erforderlich.

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser

Telefon 06131 235531, 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 Frau Kowallik

E-Mail: beko-demenz@gps-rps.de

### **Besuchs- und Begleitdienste für ältere Menschen in Mainz**

Mit der Broschüre „Besuchs- und Begleitdienste für ältere Menschen in Mainz“ wollen wir Ihnen Informationen an die Hand geben, um eine passende Unterstützung bei einem der zahlreichen ehrenamtlichen oder gewerblichen Besuchs- und Begleitangebote in unserer Stadt zu finden. Sie erhalten die Broschüre u.a. im Stadthaus Große Bleiche, im Stadthaus Kaiserstraße und in den Mainzer Ortverwaltungen.

Die Landeshauptstadt Mainz stellt Ihnen die Übersicht von Besuchs- und Begleitdiensten auch auf folgender Internetseite zur Verfügung: [mainz.de/leben-und-arbeit/alt-und-jung/besuchs-und-begleitdienste.php](http://mainz.de/leben-und-arbeit/alt-und-jung/besuchs-und-begleitdienste.php).

Gerne können Sie die Broschüre auch unter folgender Adresse anfordern: Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen  
Telefon 06131 12-3625, E-Mail: [seniorenarbeit@stadt.mainz.de](mailto:seniorenarbeit@stadt.mainz.de)

### **Fahr- und Begleitdienst der Charity Alliance**

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

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

Kontakt und Buchung der Fahrten:

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

Bitte Vorwahl von Kaiserslautern beachten!

Weitere Informationen über die Initiative Charity Alliance  
[www.charity-alliance.de/](http://www.charity-alliance.de/)

### Gemeindeschwester<sup>plus</sup>

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

- Sie kennen Möglichkeiten, die Ihren Alltag erleichtern und Ihre Gesundheit stärken können.
- Sie kennen Freizeitangebote und Nachbarschaftshilfen und stellen auf Wunsch die Kontakte her.
- Sie stellen bei Fragen rund um das Thema Pflege einen direkten Kontakt zum örtlichen Pflegestützpunkt her.
- Sie selbst führen keine pflegerischen Tätigkeiten aus.
- Sie informieren Sie als Fachkräfte im Landesprogramm Gemeindeschwester<sup>plus</sup> über die Hilfen, die Ihnen auch die kleinen Dinge des Alltags erleichtern, damit Sie möglichst lange weiterhin gut in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus leben können.

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



Petra Studt	06131 12-2326 petra.studt@stadt.mainz.de	Oberstadt
-------------	---	-----------

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

### **Öffentliche Bücherei Anna Seghers**

#### Büchertaschen und Vorlesestunden (Angebote zu Demenz und Alzheimer)

Institutionen und 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](http://www.bibliothek.mainz.de).

### Angebote für Senioreneinrichtungen

Unser Flyer für Senioreneinrichtungen umfasst Medienangebote und Serviceleistungen, die die Öffentliche Bücherei in Kooperation mit der Mobilen 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](mailto:ursula.nawrath@stadt.mainz.de)

[www.bibliothek.mainz.de](http://www.bibliothek.mainz.de)

Öffnungszeiten:

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

Donnerstag 10:00 – 19:00 Uhr

Samstag 10:00 – 13:00 Uhr

### **Mobile Bücherei –**

#### **Ein Besuchs- und Vorleseangebot für ältere Menschen in Mainz**

Sie lieben Bücher, sind älter und es fällt Ihnen zunehmend schwer, Ihre Wohnung zu verlassen?

- Wir versorgen Sie mit Literatur und lesen vor!
- Die Bücherbot:innen bringen Ihnen Bücher, Hörbücher und andere Medien nach Ihren Interessen zur Ausleihe ins Haus.
- Auf Wunsch nehmen sich die Bot:innen gerne für Sie Zeit, lesen vor und unterhalten sich mit Ihnen.
- Das Angebot ist bis auf die Jahresgebühr für die Bücherei kostenlos.

Zweimal pro Jahr finden stadtweit an vielen Orten Vorlese- und Gesprächsnachmittage der Mobilien Bücherei statt. Die nächste Veranstaltungsreihe findet im Herbst 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](mailto:mobile.buecherei@stadt.mainz.de).

Bürozeiten des ehrenamtlichen Büroteams:

Montag 10:00 – 11:30 Uhr

Dienstag 14:00 – 15:30 Uhr

Donnerstag 15:00 – 16:30 Uhr

Eine Initiative der Bereiche Gemeindeschwester<sup>plus</sup> und der Öffentlichen Bücherei – Anna Seghers.

### **Pflegestützpunkte in Mainz**

Die Pflegestützpunkte sind ein kostenloses Beratungsangebot, welches sich an behinderte, ältere und pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige wendet.

- Die Beratung erfolgt persönlich, vertraulich, kompetent sowie trägerneutral und kostenfrei.
- Die Koordination aller Möglichkeiten der Versorgung im Pflege- oder Krankheitsfall orientiert sich dabei an den Wünschen und Bedürfnissen der Betroffenen.
- Die Fachkräfte informieren u.a. über Angebote der ambulanten Versorgung, Entlastungs- und Schulungsangebote für pflegende Angehörige, über Tages- und Kurzzeitpflege und Pflegeheime.
- Bei Bedarf unterstützen sie bei der Organisation der notwendigen Hilfen.
- Auf Wunsch erfolgt die Beratung auch Zuhause.
- Für Menschen, die privat pflegeversichert sind, sind die Pflegestützpunkte nicht zuständig. Bitte wenden Sie sich direkt an Compass – private Pflegeberatung GmbH, Gustav-Heinemann-Ufer 74c, 50968 Köln, Telefon 0800 1018800.

Rufen Sie gerne an und vereinbaren Sie einen Termin.

Weitere Infos unter: [www.pflegestuetzpunkte.de](http://www.pflegestuetzpunkte.de)

In der Landeshauptstadt Mainz stehen in sechs Beratungsstellen Ansprechpartner:innen zur Verfügung. Die Beratungsstellen sind dabei bestimmten Stadtteilen zugeordnet.

***Pflegestützpunkt Mainz-Altstadt, Oberstadt***

Jägerstraße 37

55131 Mainz

Telefax 06131 60049-87

Telefon 06131 60049-86 Sina Prömper

E-Mail: [sina.proemper@pflegestuetzpunkte-rlp.de](mailto:sina.proemper@pflegestuetzpunkte-rlp.de)

Telefon 06131 60049-85 Sabine Theis

E-Mail: [sabine.theis@pflegestuetzpunkte-rlp.de](mailto:sabine.theis@pflegestuetzpunkte-rlp.de)

***Pflegestützpunkt Mainz-Bretzenheim, Drais, Lerchenberg, Marienborn***

Ulrichstraße 42

55128 Mainz

Telefax 06131 93258-23

Telefon 06131 93258-22 David Nork

E-Mail: [david.nork@pflegestuetzpunkte-rlp.de](mailto:david.nork@pflegestuetzpunkte-rlp.de)

Telefon 06131 93258-21 Christine Söhn

E-Mail: [christine.soehn@pflegestuetzpunkte-rlp.de](mailto:christine.soehn@pflegestuetzpunkte-rlp.de)

***Pflegestützpunkt Mainz-Hartenberg-Münchfeld, Finthen***

Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 34

55130 Mainz

Telefax 06131 21874-47

Telefon 06131 21645-63 Diana Maier

E-Mail: [diana.maier@pflegestuetzpunkte-rlp.de](mailto:diana.maier@pflegestuetzpunkte-rlp.de)

### ***Pflegestützpunkt Mainz-Mombach, Gonsenheim***

Emrichruhstraße 33

55120 Mainz

Telefax 06131 69311-22

Telefon 06131 69311-21 Stefanie Hetzler

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

Telefon 06131 69311-20 Ilona Jorkowski

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

### ***Pflegestützpunkt Mainz-Neustadt, Ebersheim***

Lessingstraße 12 a

55118 Mainz

Telefax 06131 66938-62

Telefon 06131 66938-60 Galina Leonow

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

### ***Pflegestützpunkt Mainz-Weisenau, Laubenheim, Hechtsheim***

Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 34

55130 Mainz

Telefax 06131 2777672

Telefon 06131 21645-63 Diana Maier

E-Mail: diana.maier@pflugestuetzpunkte-rlp.de

Kooperationsgemeinschaft der Pflegestützpunkte der Stadt Mainz, c/o vdek-Landesvertretung, Heinrich-Böcking-Straße 6-8, 66121 Saarbrücken, Tel.: 0681/ 92671-0, Fax: 0681/ 92671-28

Vertretungsberechtigte Kooperationspartner: das Land Rheinland-Pfalz, vertreten durch das Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung, Mainz, vertreten durch die Präsidentin Frau Heike Gorißen-Syrbe, die Stadt Mainz, vertreten durch den Oberbürgermeister Herrn Nino Haase, Ambulanter Dienst Gesundheitspflege GmbH, vertreten durch den Geschäftsführer Herrn Karim Elkhawaga, der Caritasverband Mainz e.V., vertreten durch den Vorstand des Caritasverbandes Mainz e.V. Herrn Stefan Hohmann, AWO Bezirksverband Rheinland e.V. & Pflegenetz Mainz e.V. (als Verbund) vertreten durch den Vorstandsvorsitzenden Herr Andreas Zels, der Arbeiter-Samariter-Bund Landesverband Rheinland-Pfalz e.V., vertreten durch die Geschäftsführerin Frau Daniela Matthias, AOK Rheinland-Pfalz/Saarland - Die Gesundheitskasse, Eisenberg, vertreten durch die Vorstandsvorsitzende Frau Dr. Martina Niemeyer, BKK Landesverband Mitte, Hannover, vertreten durch die Landesvertreterin Frau Bettina Hamann, Knappschaft, Bochum vertreten durch die Regionaldirektion Saarbrücken, vertreten durch die Leiterin der Regionaldirektion Frau Gerrith Kiefaber, IKK Südwest, Saarbrücken, vertreten durch den Vorstand Herr Prof. Dr. Jörg Loth, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG), Kassel vertreten durch den Vorstand (alternierend: Herr Martin Empl, Herr Henno Braach, Herr Jörg Heinel), sowie Techniker Krankenkasse (TK), BARMER, DAK-Gesundheit, Kaufmännische Krankenkasse - KKH, Handelskrankenkasse (hkk), HEK - Hanseatische Krankenkasse vertreten durch den Verband der Ersatzkassen, seinerseits vertreten durch den Leiter der vdek-Landesvertretung Rheinland-Pfalz, Herr Martin Schneider

### **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 Stufen des Kontakts:

### **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

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

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

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

**Die Netzwerke der Seniorenarbeit in Mainz laden zum Mitmachen ein**

Haben Sie Lust, Ihren Mainzer Stadtteil aktiv mitzugestalten und gemeinsam an der Umsetzung von Projekten für ältere Menschen mitzuarbeiten? Dann sind Sie herzlich eingeladen, das Senioren-Netzwerk in Ihrem Stadtteil kennenzulernen und sich mit eigenen Ideen und Vorschlägen einzubringen.

Die Netzwerke sind Gruppen aus ehrenamtlichen Bürger:innen, Mitarbeitenden aus verschiedenen Bereichen der Seniorenarbeit, Vereinen und Einrichtungen des Stadtteils sowie den Ortsvorsteher:innen.

Melden Sie sich gerne bei:

**Netzwerk Senioren Mainzer Altstadt**

c/o Herr Oliver Backhaus

E-Mail: [Oliver.Backhaus@mainzer-altenheim.de](mailto:Oliver.Backhaus@mainzer-altenheim.de)

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

c/o Frau Janine Bardoux

Telefon 06131 12-3625, E-Mail: [Janine.Bardoux@stadt.mainz.de](mailto:Janine.Bardoux@stadt.mainz.de)



**AG Alter Gonsenheim**

c/o Stadtteiltreff Gonsenheim

Telefon 06131 687501

E-Mail: C.Smeraldy@stadtteiltreff-gonsenheim.de 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 Ulrike Cohnen

E-Mail: ulrike.cohnen@stadt.mainz.de

**Senioren-Netzwerk Mombach**

c/o Caritas Haus St. Rochus

Telefon 06131 626727

Quartiermanagement Soziale Stadt

Telefon 06131 12-4195

**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 12-3625

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

***Sie erhalten den Veranstaltungskalender***

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

Zusätzlich finden Sie die Broschüre auf der Internetseite:

[www.mainz.de/leben-und-arbeit/alt-und-jung/aktiv-aelter-werden.php](http://www.mainz.de/leben-und-arbeit/alt-und-jung/aktiv-aelter-werden.php)



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



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.**



Landeshauptstadt  
Mainz

Alle Angaben ohne Gewähr,  
Änderungen möglich.

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

Bildnachweis:  
Titelbild: AdobeStock – belahoche

Druck: Druckerei Schwalm GmbH

Stand April 2025